

怎样做好 幼儿园教养员工作

北京市教育局幼儿教育科編

北 京 出 版 社

目 录

小班幼兒入园的第一天

..... 分司厅幼兒園教養員 金家芬 (1)

培养幼兒的文化衛生習慣

..... 东华門幼兒園教養員 張宴林 (5)

幼兒营养..... 私立道胜幼兒園副園長 王藹辰 (10)

我們怎样对幼兒一致地进行教育

..... 六一幼兒院教養員 傅文瑞 (27)

怎样培养幼兒爱护玩具..... 老牆根幼兒園園長 高文生 (35)

領導大班幼兒玩制造飞机游戏的經驗

..... 永光寺中街幼兒園教養員 郑文博 (43)

糾正了用排队来組織幼兒的錯誤方法

..... 北海幼兒園教養員 康克維 (52)

培养中班幼兒做值日工作

..... 北京师范大学幼兒園教養員 丁文生 (58)

在作業中利用教学游戏發展幼兒語言的体会

..... 府学胡同幼兒園教養員 冒燕貽 (68)

通过教学游戏来巩固幼兒認識动物

..... 分司厅幼兒園教養員 潘茹馨 (80)

領導小、中班幼兒繪画工作的一些經驗

..... 北京第二实验小学附屬幼兒園教養員 齐元輔 (85)

怎样教幼兒画裝飾画……永光寺幼兒園教養員 許庆艾 (96)

我怎样領導中班幼兒的泥工作業

……………分司厅幼兒園教養員 梁貞德(101)

我怎样教大班幼兒唱歌

……………北京幼师附屬第一幼兒園教養員 王蘊華(108)

我怎样教大班幼兒舞蹈

……………北京幼师附屬第一幼兒園教養員 降淑芬(114)

怎样做家長工作

……………北京幼师师范附屬第一幼兒園教養員 王立成(118)

附 录

經驗交流会的收获和目前幼兒園的問題

——北京市教育局副局長汪通祺在北京市幼兒園教養員工作

經濟交流会上的总结講話(摘要)…………… (125)

談談幼兒教育的方針政策問題

——中华人民共和国教育部副部長章懋在北京市幼兒園教養

員工作經驗交流会閉幕会上的講話…………… (134)

小班幼兒入園的第一天

分司厅幼兒園教養員 金 家 芬

我班二十四個四歲多的小朋友，大多數沒進過托兒所，入園以前，估計到一旦要他們從家庭到陌生的幼兒園來，是會感到不習慣的。因此，我們（兩個教養員和一個生活助理員）決定作一些准备工作，以減少幼兒在生活上和心理上所起的变化。

我們一起去訪問每個小朋友。通過訪問，我們和孩子們建立了初步感情。有些孩子聽說幼兒園里有滑梯、壓板，老師又給他們講故事、教他們唱歌，高興極了，但也有的小朋友如李志強和金地，無論我們怎樣和他們說話，也不吭聲。我們記下這種情況，準備在他們來園時對他們特別注意。

我們詳細地了解每個孩子的特性和習慣，如他在家中和兄弟姊妹間的關係，和鄰居兒童遊戲的情況，在家中睡眠情況、飲食多少，有無穿脫衣服的能力，身體健康情況如何等等。最初，有些家長恐怕影響他的孩子入園，就故意隱瞞一些缺點。我們特別對他們說明了解的目的正是為了更好地教育孩子，家長也就願意把孩子的真實情況告訴給我們。同時我們建議家長在入園前帶孩子到幼兒園去看看，並告訴家長應該準備一些什麼東西等等。所有這些談話都是在幼兒不在場進行的。

我們根據訪問所得的情況，作了一次研究：哪些孩子愛哭；哪些孩子愛動、愛說話，或者不愛動、不愛說話；哪些孩子注意力不集中，以及其他個別情況。同時，根據不同情況，確定採取什麼態度來對待他們。我們把愛動、愛說話的

孩子和不爱动、不爱說話的孩子摻起来排坐位，把整天活动預先安排好，确定誰担任上午班和下午班的工作；誰在开学那天到門口迎接来园的孩子。

我們开始布置环境。我們把画好的标记圖(苹果、小兔、大象……)貼在水碗、毛巾架、衣架、顏色笔盒、泥土盒上，以便一开始就培养孩子們使用自己的东西的習慣。我們把穿着鮮艳衣服的娃娃、棕色小熊、灰色大象等玩具整齐地排着队，放在玩具架的第一層，讓孩子們一进门就看見这些可爱的玩具。开始几天玩具要多一些，免得孩子們因玩具少而失望、想家或發生爭奪現象。由于小班幼兒兴趣不稳定，看見別人拿什么自己也想要，所以同一种玩具要有一定的数量。在作業室和活动室里我們張貼了美丽的画片，窗戶上裝飾了紙花，櫥上摆了一瓶花，庭院也适当地布置了一下，使幼兒一进院子就引起愉快的感觉。

开学的这一天，我們穿着整齐、清潔和色彩鮮艳的衣服，接待着孩子們。

孩子們陸續来了，我們首先叫出他們的名字，并向他們問早。他們很快就被玩具吸引住了。我們教他們玩玩具，告訴他們玩完后要放回原处。

但是，并不是一切都很順利的。如刘宗琪用力揪着媽媽不放手，媽媽剛要离开他就哭起来。我跑过去跟他說：“宗琪，你看我有个小人，它能变出許多个小人来。”他一听能变出几个小人，就停止了哭声，睜开眼睛，很有兴趣地看怎样变。变完了，我問他：“你能把这些小人变成一个嗎？”于是他就坐在桌旁玩起来，这时媽媽就悄悄地离开了他。

如果孩子哭得很厉害，最好引他到別的地方，以免影响其他孩子。不要問他：“你为什么哭？”“是不是想媽媽？”等等問

題。應該耐心地和他們談有趣的事情，用新鮮事物轉移他們的注意力。

快吃早飯時，我就跟他們說：“小朋友，我知道你們都餓了，想吃東西了，廚房的叔叔已經給我們做了好吃的小饅頭，上邊還有果子醬，咱們先把手洗干淨，再吃東西，才不會生病。現在你們看我怎樣洗，你們也怎樣洗。”我一邊說一邊作，孩子們就學着我的樣子洗手。李志強却不洗，他眼淚落下來了。原來他不會自己吃飯，在家里都是保姆喂他。我跑過去輕聲地告訴他：“老師幫你洗手，吃飯時老師也會幫助你的。”吃飯時，我教他怎樣拿勺子盛豆漿，鼓勵他學習自己吃東西。在鼓勵和幫助下，李志強吃完了早飯。別的孩子都吃得很好，但有的把豆漿洒出來了，把手上粘的東西往衣服上擦……。我只是分別地提醒了一句。想叫新入園的孩子一下糾正不好的習慣是不可能的，必須逐漸培養。

第一天的遊戲多半是分散進行，或在教養員領導下兩三個人一起玩“娃娃家”。遊戲時，我們注意提醒孩子去大小便和喝水，他們有時因為找不着大小便或喝水的地方就哭起來。玩熱了，有的孩子卻不願脫衣服，怕衣服脫了老師不還他。我耐心地解釋：熱了就應該脫衣服，回家時老師會把衣服交給你們帶回去的。

快要吃午飯了，我先對李志強說：“老師有功夫就幫助你吃飯，老師給別人盛菜時，你就先自己吃。”他知道老師還會來照顧他，就安心了。吃飯前，我們告訴孩子菜和湯怎樣好吃，以引起孩子們吃飯的愉快情緒。李志強經過幾次幫助和鼓勵，把午飯吃完了。我們又把他當天的情況告訴家長，要求家長鼓勵他自己吃飯。由於家長和幼兒園互相配合，幾天之後，李志強就能自己吃飯了。

午睡时，有的孩子怕不讓他回家，不敢睡覺。我們就先跟孩子們說清楚什麼時候回家，並教他們怎樣脫鞋子，幫助他們把鞋子放整齊，把衣服折好。但是有的孩子一進寢室又哭了，這時我們趕快把他帶到作業室，用玩具轉移他的注意力。讓他玩一會，然後再帶他到寢室。他看到別的孩子都已躺下了，有些已經入睡，也就安靜地讓我們幫助他躺下來。起床時，魯剛不肯起來，故意緊閉着眼睛，和他說了許多話他也不吭聲。我拿了一個玩具來對他說：“我有一隻小跳雞，給它上了弦，它就會跳起來。”我一邊說一邊玩，玩了好幾次，他還是閉着眼。我問：“魯剛，你會上弦嗎？”這時，他眼睛漸漸地眯縫起來。我又說：“你試試看會不會給它上弦？”他就拿過去，我把着他的手教他上了弦，等小雞跳起來時，他才睜大了眼睛。玩了一會之後，我告訴他：“老師叫你們起床時，就是已經睡夠了，就應該起來。下次不要老躺着了。”他點點頭，就回到作業室去了。

吃完點心遊戲時，有的孩子問：“該回家了嗎？”我告訴他們：“再玩一會就回家了。”讓他們繼續安心地玩。到回家時，我教他們把衣服穿好，並說：“今天小朋友玩得很好，你們明天都來，這裡還有許多好玩的玩具等你們來玩哩。”孩子們快樂地回家去，並說了剛學會的話——“再見！”

孩子們離園以後，我們抓緊時間總結了這一天工作的優缺點，更好地準備第二天的工作。

培养幼兒的文化衛生習慣

东华門幼兒園教養員 張 宴 林

我担任的是大班（整日在园）教養員工作。这个班共有三十名幼兒。一半是由中班升上来的；一半是新插班的。許多孩子的文化衛生習慣不好，如玩完玩具以后，不能把玩具放在原来的地方；少数孩子常用手挖鼻子；有的孩子把指甲放在嘴里用牙咬；有的孩子衣服不够整潔等。在这种情况下急待解决的問題，就是如何培养孩子們的文化衛生習慣。

幼兒園的基本任务之一是維護和增进幼兒的健康。为了實現和完成这个任务，不能單純依靠体操和运动性的游戏来鍛煉幼兒的身体，还要給他們定量的、足够的营养，要有严格的生活制度，要养成孩子有紀律的生活。同时幼兒園的环境还要合乎衛生要求，使幼兒所接触的各个方面都應該是整潔的。除此以外，还必须培养幼兒有自覺的、良好的文化衛生習慣，这是促进幼兒健康的必要条件，也是幼兒園应負的任务之一。

要培养幼兒的文化衛生習慣，首先，成人必須以身作則。因为幼兒的模仿性很强，成年人的一举一动都在影响着他們。我們園長在这一方面給我們起了典范作用，她从事幼教工作已經二十几年，每时每刻都以自己整潔的仪表和保持环境衛生的行动影响着每个孩子。由于她認真地、不断地对这一工作經常进行督促、檢查和說服教育，全园每个工作人員都从思想上認識到了这一工作的重要意义。因此大家除了負責保持周圍环境的衛生以外，本身都是很整潔的；尤其是教養員，在每天和孩子第一次見面以前，一定檢查自己是否能給

他們一个整潔的印象。

要养成孩子們良好的習慣，自己必須有良好的習慣。我每天下午下班以后，把手帕洗干淨折好放在口袋里：睡覺以前把衣服平平地疊好。第二天接待孩子們來園以前，先檢查衣服干淨不干淨，看看頭髮是不是梳得很整齊，衣服扣子是不是都扣好了，指甲長不長；然後到作業室看看有沒有不整潔的地方，並且在和孩子們接觸的每一時刻都有意識地以自己的行動去影響他們。如我拿一件東西時，用完以後，一定及時地把它們整理好，有次序地放回原處。當我用完了手帕以後，一定把它疊好，放在口袋里。在和值日生一起準備午飯或點心以前，在做完泥工作業以後，一定要洗手；和孩子們在一起遊戲，如果身上有土，一定把它擦掉；照看孩子們進餐時，給孩子們添飯盛菜時，注意不把菜和湯洒在桌子上；上作業時，我總是輕輕地把椅子放好，坐好以後再和孩子講話。如果咳嗽或打噴嚏時就轉過身去，用手帕堵住嘴和鼻子。有時在進行作業時發現個別孩子挖鼻子，我拿出自己的手帕暗示他。日子久了這些有意識的影響就成為孩子們的習慣。

對孩子們要坚持一定的要求。例如每次進行美工作業時，都要求他們一定要把剪下的碎紙放在紙簍里，用具要放得很有序；進行泥工作業以前要把袖子挽好，做完作業以後，用濕布把用具擦干淨，還領導孩子們和我一起整理屋子，把所有教具、用具放回原處然後洗手。有時有少數孩子沒有把自己坐位周圍的地方收拾干淨，就跑到院子里去玩，我就讓他們回來看看自己還有哪些事情沒有做，這樣他們就知道應該把自己坐位周圍收拾干淨。在下次做作業之前，我先提醒這些小朋友：做完作業以後，要把東西收拾好再出去玩。

在游戏时，我也要求他們在游戏完畢后把玩具收好。檢查用完的玩具是否干淨，放得是否整齊，对个别做得好的孩子也及时地給予表揚。在很短的時間里，絕大多數孩子养成了收拾玩具的習慣。

同时我还注意随时檢查孩子們的服裝是否整潔，对个别不整潔的孩子要进行个别帮助。如宋懋箴的衣服常常不干淨，鞋帶子系得不紧，也沒有袜帶，我告訴他：“今天回家你給奶奶准备好洗衣服用的东西，請奶奶給你洗洗。”第二天檢查时，他說：“我忘記告訴奶奶了。”于是我一方面和家長联系，要家長帮助孩子注意整潔，另方面我也天天督促孩子，要他們自己檢查自己的衣服是否整潔。比如在孩子来园后，我便對他們說：“以后你每天来园以前，在家里先照照鏡子，看看衣服是不是干淨，扣子是不是都扣整齊了。”后来他們逐漸都能做到这一点。

又如有一次我看見李源的手帕弄髒了，我就對她說：“李源，你看老师的手帕叠得多么平呀！”說着，我就打开手帕給她看：“你看干淨不干淨？”她說：“干淨！”我又問她：“你願意你的手帕和老师的手帕一样的干淨嗎？”她說：“願意。”于是，我使用很关切的口吻對她說：“剛才你擦鼻涕时，我看見你的手帕髒了，老师今天教給你把它洗干淨，下次再髒了，你自己練習着洗，練習几次就会洗了。”这时我一面給她洗手絹，一面用相信她的态度，鼓励地对她說：“李源以后一定能洗得很好。”她很高兴。下午我和她的家長取得了联系，并告訴她的家長可以讓孩子做自己能做的事，不过在做以前要耐心地教給孩子。第二天李源来园后看見我便高兴地說：“張老师：媽媽也教我洗手絹，以后我会自己洗了。”我說：“对，下次就要練習着自己洗了。”經過这样耐心的帮助，她对劳动增加了信

心，通过洗手帕更进一步培养了她们爱整洁的习惯。

其次，我经常通过谈话和看图片，有计划地给孩子讲解清洁会使身体健康的道理，使她们知道早晨起来或睡前要刷牙，饭后要漱口，每天最好在早晨大便，常常剪指甲，洗头髮，洗澡，勤换衣服，饭前便后要洗手，坐和走时身子要直，吃饭要有定量等。在讲解的时候，我还给她们做一些示范动作。如告诉她们擦鼻子、擦耳朵时要用毛巾裹在一个手指上擦，又告诉她们每次用手帕时打开，用完要叠好等。

为了使孩子更容易接受这些道理，我给孩子讲过“小熊和小兔”的故事。这个故事是通过许多小动物的对话，说明了不洗澡和不常常洗手会有脏的东西到身上来，就一定会生病。同时还叫她们看了这个故事的图片。她们通过看生动、美丽的图片，更明确地知道了一些简单的卫生知识。另外，我也利用电影向孩子们进行卫生教育。如我曾领她们看过“我们的牙齿”这个电影。看完影片以后，我还跟她们进行了谈话，这样她们更具体地了解到不刷牙的害处。有的孩子就自动地天天刷牙了。

当小朋友的卫生习惯已经初步地形成以后，我对她们又提出了新的要求。告诉她们全班的小朋友都应该让作业室整天都是很干净的，如果看见哪儿不干净或是哪些东西放得很乱，就应该把它收拾得很干净，很整齐，这样，我们的作业室就更美丽了。在培养个人卫生习惯的同时，也进行了集体教育。

在培养孩子们文化卫生习惯的工作中，要注意孩子的进步表现，及时给以鼓励表扬。这样，会起到很大的巩固作用。如王小玲和刘凯两个小朋友，在作业或游戏以后，发现地上有碎纸屑或“娃娃家”有一点菜叶，就把它拣起来放到一定的地

方去。當他們發現某些玩具放得地位不對，或是桌椅擺得不齊時，就主動地把它擺正，我發現這樣的情況便及時給予表揚。這不僅對這兩個孩子進行了鼓勵，而且對其他孩子也有了啓發，因此，全班孩子在保持環境衛生方面不斷有進步。

鞏固幼兒的衛生習慣，僅靠幼兒園教育是不夠的，還要注意和家長經常聯系。如李麗的家長對於她的整潔不夠注意，我便主動地、經常地和家長聯系，首先讓家長了解孩子的習慣是在幼小的時期養成的道理，然後研究共同合作的辦法。

一天，我看見李麗的頭髮很髒，我問她為什麼不洗頭，她說：“媽媽說天冷。”我知道孩子的文化衛生習慣不好，不能完全責備孩子，必須與家長來共同進行工作，於是我就和她的家長進行了聯系。過了幾天，我發現李麗的頭髮又髒了。當李麗早晨抱娃娃的時候，我說：“咱們看看娃娃洗頭髮了沒有，給她梳梳頭吧。”這時我便很自然地問道：“李麗洗頭了嗎？”她有點兒不好意思說：“沒有，我媽媽沒有時間。”於是，我又和家長聯系，原來是李麗自己不肯洗頭。第二天，我和李麗說：“昨天是媽媽沒時間給你洗頭髮，還是你不肯洗頭呢？”她小聲地說：“是我不願洗，我要去玩。”這時，我就耐心地對她講為甚麼要洗頭髮，又告訴她說謊是不對的，以後一定要聽媽媽的話。這樣通過經常和家長聯系，李麗的衛生習慣有了顯著的進步，家長對李麗的整潔也比以前注意了。

在培養孩子文化衛生習慣的工作中，我体会到：對孩子各方面的要求是要一貫堅持的，因為良好的習慣要在長期的教育下才能培養起來。同時文化衛生習慣的培養，確實是一件細致的工作，我們應該非常細心、耐心地進行，任何時候不能有怕麻煩的思想。和家長密切聯系，使家庭教育與幼兒園的教育密切配合，是做好這一工作的關鍵。

幼 兒 營 養

私立道勝幼兒園副園長 王 鶴 辰

我國現有幼兒七十名，在園里吃飯的有五十六名。其中三——四周歲的幼兒有十八名，占百分之三十二強；四——五周歲的幼兒有二十三名，占百分之四十強；五——六周歲的幼兒有十五名，占百分之二十六強。

我們按幼兒的平均年齡計劃他們每日所需要的食物的種類、數量和折合市價的平均數；以便保證營養量的供給和掌握伙食費的開支。

下面是一個幼兒一日的進食量和折合市價的平均數：

肉類	1.5——2兩（包括豬、羊、牛肉、雞、魚、蝦及五臟類）	—9分
米面類	6——8兩（粗糧 $\frac{1}{4}$ —— $\frac{1}{3}$ ，細糧 $\frac{3}{4}$ —— $\frac{2}{3}$ ）	——7分
豆類	1——1.5兩（以大豆製品為主、其他豆類次之）	——2分
菜類	6——8兩（以綠葉菜為主）	——4分
水果類	2——4兩（以脆蘿卜、西紅柿汁及季節水果為主）	—4分
奶類	5——7兩（鮮牛奶及鮮羊奶）	——1.2角
蛋類	1個（1.3兩）（以鮮雞蛋為主，松花蛋、咸鴨蛋互用）	—6分
糖類	3——5錢（紅、白糖）	——2分
油類	3——5錢（以植物油為主）	——2分
麻醬	3.3錢（芝麻醬、花生、大花生互用）	——1分
點心	2兩（冬季以根莖類為主）	——2分
佐料	（各種配料醬油、醋等）	——1分

根據上表的核算每個幼兒每日需要五角二分，以一個月在園吃飯二十六天計算，一月要十三元五角二分的伙食費才能保證孩子得到足夠的營養，但我園規定每個孩子的飯費僅收十二元五角，要達到以上的要求確是有困難的。

一九五〇年全国妇联福利部康克清同志曾号召幼兒工作者克勤克儉，有多少錢办多少事，花錢不多而能解決問題。我們根据既不增加家長經濟負擔，又能保證孩子健康的原則，多動腦筋多想办法來解決一些困難問題。

一、怎样掌握伙食的开支

我國每個孩子的伙食費是十二元五角，以一個月二十六天來平均，每日合計四角八分，有時還要扣除個別孩子請假不在園內吃飯的費用。為了使幼兒得到足夠的營養，又不超過伙食的開支，我們首先研究了哪些東西是孩子需要吃的，營養價值高，價錢又便宜，因此在管理伙食方面就要做到取長補短，精打細算。

1. 利用營養價值高而價錢低的東西，代替價錢高的東西。例如：脆蘿卜，比一般的水果所含的抗壞血酸都高，價錢又比水果便宜。以六十名幼兒來計算，每一個幼兒一次吃二市兩，六十名幼兒要買九斤半（去掉皮），按每斤六分錢計算，九斤半蘿卜，只合五角七分錢；如果買九斤蘋果，每斤按三角錢計算，合價二元七角。如果每周用三次脆蘿卜代替水果，一個月就節約二十六元五角，再把孩子們每天吃的果子核、果子皮、蘿卜皮、蘿卜纓及菜根、菜幫等都不扔掉，利用這些東西給孩子們煮水喝，平均每周能節約六角錢的菜水錢，一個月就節約二元四角。

2. 在購買食物和烹調食物方面，我們盡量地減少浪費現象。過去我們沒有很好掌握幼兒每日的出席人數，因此經常有剩菜剩飯的現象。從一九五三年起，我們編了一個表格，統計幼兒每日的出席人數，並且用電話向家長聯系了解孩子缺席的原因，這樣就掌握了第二天的食物的購買量，用這個

办法减少了每日剩菜剩飯的現象，做到了“用多少，买多少，吃多少，做多少。”

3. 取長补短的办法。根据各季节菜价的变化灵活掌握伙食費的使用。例如在春末秋初，青菜、雞蛋都很便宜，在那个时候我們就節約一部分錢，补在冬季和二三月間，使幼兒的营养得到了平均的供給。

4. 自己种菜，磨豆漿和貯存西紅柿汁。春季利用園中空地种植各种青菜瓜果，每年可以節約一部份青菜和水果錢。例如：一九五五年共种了十二种蔬菜。我們种的东西有西紅柿、胡蘿卜、水蘿卜、扁豆、小白菜、菠菜、倭瓜、南瓜等。出产一千四百多斤，价值七十多元。这样作不但節約一部份伙食費，孩子們还能吃到新鮮的东西。又如：自磨豆漿也可以節約伙食費的开支，我园在一九五五年有四十名幼兒，每日共用豆漿二十磅，按标准量的制做法是一份大豆八份水，每日共用大豆二斤半，合价三角錢。如果买豆漿二十磅，合价一元四角。这样自制豆漿每月就節約了二十八元六角。每年在夏季七月間，西紅柿的产量最多，也是价值最便宜的时候，我們就做出許多西紅柿汁来。在春季水果价錢比較高的时候，我們就用它代替水果，减少了水果費的开支。

二、怎样选择食物

为了更好地选择食物，我們經常去菜市了解各种青菜上市的情况，并按食物成份表中各种食物所含的营养素的高低选择食物。

下面介紹一下我們幼兒園常用的几种青菜：

蘿卜缨（就是各种蘿卜的叶子）：它含有最高的抗坏血酸，每100克（3.3兩）蘿卜缨中有68毫克营养素；其中所含

的鈣質也很高，每100克蘿卜纓中有280毫克鈣，一般人都是只吃蘿卜，把叶子扔掉，我們幼兒園經常利用蘿卜纓給孩子們煮水喝，有時把很嫩的叶子剝碎拌上玉米面和白面給孩子們蒸糕吃。土豆、白薯、胡蘿卜、小白菜、茴香菜、萵菜、菠菜，都是本地的出產品，價錢便宜，並且含有各種不同的營養素。把土豆煮熟作成土豆泥和面粉做無碱饅頭或烤成面包。用這種面做成的發面餅等都是松軟適口、味道鮮美的。下午的點心多半是利用白薯、土豆、山藥、芋頭、荸薺等根莖類代替面製品做的。大豆及大豆製品中所含的蛋白質是植物中最好的，我們都交替着利用它代替一部份肉食。例如：豆腐、豆腐干、豆腐絲、豆腐皮、腐竹等。動物性的蛋白質和大豆中的植物性的蛋白質混合用，還可以起互補作用，提高了蛋白質的質量，南豆腐又比北豆腐好，因為南豆腐是用石膏點的，經常地利用可以補助膳食中的鈣質。按我們幼兒園的條件，只能給孩子們吃六兩奶，鈣質的供給還是不夠。我們除了多利用海帶、蝦子、蝦皮、海鹽等，還在膳食中加添骨粉。但是我們知道，必須有足夠的丁種維生素的配合，鈣質才能被身體吸收和利用，因此我們就給孩子們多吃綠色菜，又讓孩子們多接近陽光，這樣來增加丁種維生素。

三、怎樣制定食譜

編制食譜，要把供給熱量的食物，按標準比例數分配在三餐和一次點心中，早飯的熱量應占總熱量的百分之二十五——三十，午飯的熱量占百分之四十——四十五，點心的熱量占百分之十，晚飯的熱量占百分之二十五——三十。

在編制食譜時我們掌握了下面的幾個原則：

1 食譜要多種多樣化，讓孩子們每次進餐時都能引起興

趣，增進食欲。我國幼兒的主食“面製品”的做法就有二十五種以上的花樣，例如：江米酪、無碱饅頭、烤麵包、油絲卷、黑白卷、金銀卷、水晶包、果子小窩頭、花糕、棗泥豆沙包等，每種做法都有它個別的味道和不同的形狀。

2. 按時計算食物的營養素。我國每季要計算一次營養素，列表寫明每種食物中的含量。在每次編好食譜的同時，也要編好每個孩子每日的進食量和全體孩子每月食物的購買量。如給孩子吃雞，所吃的雞肉不過是一支雞的全部百分之三十四，如果六十個孩子每人吃一兩就要買十一斤才夠用，這樣計算起來要比豬、牛肉貴得多了。為了保證孩子能夠得到足夠的營養量，就要研究每種食物所含營養的百分比，制訂出一個食物營養素的計算表是很必要的，這樣才能均衡地供給孩子應當吃的食物的分量。

3. 和炊事員共同編制食譜。要想編制好合乎要求的幼兒食譜，還要和炊事員共同研究。首先要向炊事員講解營養對幼兒的重要，食譜上規定的烹調方法要向他做詳細地說明，並且要給予他支持，如烹調技術上遇到困難時要給予幫助。這樣就減少了炊事員的顧慮，也加強了他的責任感。食譜能否順利地執行，與炊事員能否合作得好是有關係的。

4. 食譜編好後也要通過教養員，以便配合對幼兒進行教育，保證幼兒愉快地吃飯。當新添一種新鮮的瓜果蔬菜時，讓孩子們先認識它，通過了認識培養幼兒對勞動果實的愛護，增加幼兒對食物的喜好，減少了挑食的現象。例如：小朋友章京不吃胡蘿卜，每逢看到菜里有胡蘿卜，他都把它挑出去。當時我們園子里正種着一些胡蘿卜，教養員就帶孩子們去做拔蘿卜遊戲，章京小朋友親手拔了幾個，我們讓他把胡蘿卜送到了廚房，那一次菜里的胡蘿卜他就都吃下去了，并