

# 如何做好幼儿园膳食营养搭配

◎ 郭娜 / 淄博市市直机关第一幼儿园 山东 淄博 255000

**摘要:** 在幼儿机体成长的过程当中, 幼儿园膳食营养可以说是基本的前提条件, 是非常重要的另一方面内容。幼儿园的膳食营养搭配当中, 需要充分地了解幼儿营养膳食搭配的重要作用, 从幼儿的成长特征入手, 制定科学合理的膳食方案, 确保膳食营养搭配的科学性与合理性, 从而为幼儿的健康成长及身体发育做好充分的饮食保障。

**关键词:** 幼儿园; 营养膳食; 营养搭配

通常三岁一六岁的儿童处在幼儿园阶段, 膳食营养关乎着祖国未来花朵的健康成长, 为此作为一名优秀的保健工作人员, 一定要做到对儿童营养的具体需求量、相关常识有一个全方面的把握, 从而更好的完善合理饮食搭配, 满足广大幼儿的正常生长发育需求。幼儿园是在园幼儿膳食的提供者, 对此, 提供合理、安全、卫生及富有营养的食品是幼儿园膳食营养搭配的基本原则。

## 1 在幼儿的生长发育阶段, 要确保摄入足够的营养

从幼儿的年龄特点入手, 对食物的基本结构进行科学合理的搭配, 严格遵循平衡膳食的基本准则, 有计划、有目的的对食物种类进行选择, 把各类食物做到精粗粮的合理性搭配、荤素搭配、酸碱搭配等等, 在注重膳食营养均衡搭配的基础上, 按照一定的比例, 对食材原料进行合理调整, 从而为幼儿提供最佳的营养膳食, 满足幼儿机体实际的营养需求, 促使幼儿机体更好地成长。

## 2 根据季节变化 保证营养均衡

一年有四个季节(春夏秋冬), 在每一个季节当中都会有不一样的新鲜蔬菜、水果等等, 为此, 幼儿园食谱在制定上要对季节因素做出全面性的考虑, 做到食物品种的合理性搭配, 从而更好地满足幼儿发育各方面的营养需求。譬如, 在春季日照量比较充足的情况下, 幼儿的机体处在快速发育阶段, 幼儿整体的活动量也会呈现出升高的趋势, 在这种情况下幼儿机体对钙元素的需求也是非常多的, 对此, 在食谱当中需添加一些牛奶、鱼类、豆制品等富含钙元素丰富的食物, 并且要注意多给幼儿补充蔬菜的摄入量, 从而促使幼儿的骨骼得到更好地生长。到了炎热的夏季, 幼儿食欲会减弱, 幼儿机体内部能量损耗会增加, 极易引发缺铁性贫血的情况出现, 在这种情况下幼儿膳食中要多补充一些水分, 侧重清淡饮食, 可注重食物的色、香、味、形来刺激幼儿对食物的喜爱。到了秋季, 小班幼儿刚入园, 可多给幼儿吃一些比较容易咀嚼的食物。冬天寒冷的季节, 也是各类传染性疾病的高发期, 机体热量需求量较大, 为此要给幼儿提供高热量、具有丰富蛋白质的食物, 这样就能够促使幼儿的防疾病能力得到一定的提升, 可侧重给予幼儿动物性食品, 主食、蔬菜及各类应季水果, 可

选择一些香味浓郁的烹制类食物加入食谱当中。

## 3 掌握科学的烹调方法 提供健康饮食

科学合理的烹调方法可促使食物的性状发生改变或提升, 从而激发起幼儿的饮食欲望, 促进各类营养素在幼儿机体内部达到最佳的吸收效果。第一, 一定要特别关注在幼儿膳食烹调的过程当中, 最大限度上保留食物固有的营养素, 像洗菜的时候先洗后切, 煮饭不可将米汤丢掉, 烧菜之前不用水烫而是利用急火来进行烧菜等等; 第二, 把孩子不喜欢吃的食物进行粗粮细作。像玉米面、胡萝卜、芹菜等等, 可以把它们打成泥状与精面粉搭配在一起, 通过蒸煎等方法制成黄金豆沙饼、胡萝卜营养饼、芹菜粥等等, 把孩子们不喜欢吃的蔬菜榨汁制成三色花卷等等。

## 4 根据幼儿营养需求制定食谱

人体处在不同的成长阶段都需要有营养的支持, 幼儿时期是机体生长发育的关键阶段, 在这个阶段当中一定要注意幼儿的饮食, 保证幼儿能够获得充足的营养, 这样才能够满足幼儿机体基本生长发育和日常活动量对食物的多元化需求, 合理均衡的营养是确保幼儿能够健康成长的关键。

这就要求我们一定要掌握好各类食物的营养特性, 通过食物的科学性合理性搭配, 从幼儿的年龄特征、生理需求入手进行营养食量的计算, 把各类营养素平均分配到幼儿的一日三餐当中, 这样就能够促使幼儿获得合理的膳食营养, 其中需要注意的是, 一日三餐一定要保证“一荤一素一主食”, 把各种食物通过主副食的方式平衡到食谱当中, 可每周将食谱公布给广大家长, 让广大家长对幼儿园营养膳食结构有所了解, 并且进行监督。

## 5 结束语

总而言之, 处在生长发育期的幼儿, 对营养的需求十分广泛, 从当前各个家庭经济条件来看, 营养不良的问题可以说是不应存在的, 可是, 有一部分家庭因对孩子过于溺爱, 造成孩子任性娇惯, 因此在日常饮食当中出现了各种各样的饮食问题, 这对于幼儿身体的正常发育和健康成长可以说是极为不利的, 为此, 作为幼教工作人员, 幼儿在园期间一定要保证为孩子们提供安全营养的饮食, 培养幼儿良好的饮食习惯, 确保合理的营养膳食搭配。

## 参考文献

- [1] 刘斌. 幼儿园食品安全营养膳食的科学管理[J]. 食品安全导刊, 2019(09): 60.
- [2] 胡福贞, 胡静. 试论当前我国幼儿园营养师的配备及其条件[J]. 当代学前教育, 2009(04): 35-39.

(上接第 284 页) 被积函数的表达式。由此可见, 被积函数表达式中含有  $x$  的高阶项越多, 那么所要满足的条件越苛刻。因此, 这种形式的积分一般不能选择除实轴和虚轴以外的积分围道进行计算。

## 3 总结

从上述分析可知, 在应用不包含实轴和虚轴的特殊积分围道计算无穷积分时, 对于形如  $\int_{-\infty}^{\infty} \frac{1}{x^n \pm A} dx$  (其中  $n \geq 2$  的整数,  $A$  为实数) 的积分, 所选的积分围道的直径与  $x$  轴正方向的夹角  $\theta$  满足  $e^{in\theta} = \pm 1$ , 还需根据变量代换后  $r^n$  的系数来确定复变积分的被积函数形式。而对于  $\int_{-\infty}^{\infty} \frac{1}{x^n + x^m + A} dx$  (其中  $n, m$  为整数且  $n > m > 0, A$  为实数) 的积分, 则需满足  $e^{im\theta} = 1$  和

$e^{im\theta} = 1$ , 大多数的被积函数不满足该条件, 而对于含更多的  $x$  高阶项的被积函数, 所需满足的条件个数更多。因此这样的积分围道对被积函数的形式要求较严, 具有一定的局限性, 在计算过程中也会比一般的积分围道复杂。但通过研究这样的积分围道有利于我们更加深入地理解留数定理, 灵活地应用留数定理计算实变函数的积分, 并能拓展我们的思维。

## 参考文献

- [1] 汪文帅. 关于用留数定理计算积分问题的教学研究. [J]. 大学教育, 2019, 106-108
- [2] 吴崇试. 数学物理方法. [M]. 北京: 北京大学出版社, 2019
- [3] 梁昆森. 数学物理方法. [M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.