

# 营养与膳食心得体会 幼儿园教师营养膳食培训心得体会(优质5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 营养与膳食心得体会篇一

《幼儿园教育指导纲要》中明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。”而孩子能否在幼儿园里健康成长，关键在于幼儿园是不是能够每天为孩子提供合理的膳食。

为进一步加强幼儿园膳食管理，及时了解家长对幼儿园伙食的意见和建议，我园参照“20\_年\_市幼儿园收费标准”，坚持依法办园，办满意园为宗旨，制定营养膳食管理办法，以确保幼儿的营养均衡，促进幼儿的身体健康。

### 一、制定科学、合理的膳食计划

科学合理制定幼儿食谱，是保证幼儿健康成长的关键。根据需要成立由家长代表组成的膳食委员会，参与幼儿食谱的制定(幼儿食谱的制定由三个年龄段教师、膳委会成员轮流来安排，并确保每月都有一周是膳委会成员制定，最终食谱定量由园兼职保健员与食堂工作人员讨论后在每周五上报教育局配送中心统一配送)，并且做到每月一次膳食委员会，听取多方意见，及时改进，不断提高膳食的质量。

### 二、严格要求，确保膳食质量

1. 抓好膳食质量 “三把关工作”。一是把好卫生消毒关：食堂人员每天严格根据食堂卫生消毒操作要求，做好各项消毒和记录，注重消毒实效，防止再污染。二是把好验菜关：保证每天的食品新鲜又健康。三是把好加工烹饪关：严格按照烹饪加工程序，做到粗细搭配、荤素搭配，色香味俱全，激起幼儿食欲，确保幼儿吃得放心、吃得健康。

2. 每月召开膳食委员会会议，对本月膳食情况进行公示、结算，做到幼儿伙食费用的公开化、透明化。

3. 将每周菜谱公布在公示栏，让家长清楚孩子在园的膳食结构。并通过家园的有效沟通，更好的提升幼儿的膳食质量，使幼儿健康成长。

### 三、班级进餐环节的管理

伙食管理不仅做到从源头上把关，更注重幼儿饮食习惯的培养。因此，餐前准备、餐前幼儿活动，进餐管理等各环节对班级老师提出了具体的职责、环节要求，做到管理的细节化。

幼儿园膳食管理关系每一位幼儿、每一个家庭，是家长、社会较为关注的一件事情。本学期的膳食管理，不仅让家长更多地参与到管理中，提高了幼儿园膳食工作的透明化、规范化、科学化。更为进一步规范幼儿园的办学行为，推进学前教育现代化进程奠定了基础。

当然，在幼儿膳食管理工作中，还存在一些不足之处，例如根据“20\_年度学校工作考核细则”食堂管理中食堂年盈亏率不超过4%的规定，我们将在下学期的工作中作出调整改进。

## 营养与膳食心得体会篇二

孩子已经6岁了，有一天放学回家时她跟我说了一句话：“妈妈，我们以后买吃的时候一定要看有没有qs标志，有qs的只

能吃”。第一次从一个6岁孩子的口中说到qs[]挺让我吃惊的，我问孩子是怎么知道的，孩子告诉我是幼儿园的老师教的。

第二天到学校一问老师才知道，幼儿园正在对孩子们进行安全教育，其中一项就是食品安全。学校的这一举措，让我们对学校教育更加放心。

食品是人类赖以生存的物质基础，所以有“民以食为天”之说。经过基本温饱、营养平衡、心理美学、生物功能活性等几代食品的发展后，消费者又回到了与自己有切身厉害关系的食品安全问题上。为了确保食品安全，保证广大人民群众切身利益，就有了食品质量安全市场准入制度。也就是孩子口中所说的“qs”[]食品质量安全市场准入制度是政府为保证食品的质量安全，对具备规定条件的生产者才允许进行生产经营活动，具备规定条件的食品才允许生产销售而实行的一项监管制度，它是一项行政许可制度。其包括以下3项具体制度：(1)对食品生产企业实施生产许可证制度；(2)对企业生产的食品实施强制检验制度；(3)对实施食品生产许可制度的产品实行市场准入标志(qs标志)制度。

对于孩子来说，这一些文字的解释是难以理解的，而且食品安全教育也并不是这么简单，但是学校在进行食品安全教育时，能让孩子记住“qs”就已经很成功了。更为重要的是，食品安全教育让孩子初步地认识到了食品安全的重要，孩子知道吃了不干净、不卫生的食品肚子会痛、会拉肚子，这促使孩子对食品的安全有了一定的警觉性，为她形成良好的饮食习惯奠定的基础，这其实也是养成教育的一部分。

孩子在幼儿时期对每一种事物的认知基本上是模糊的，但就是这种模糊的认知，却是孩子形成正确认识的必经之路。只有在这个模糊阶段，让孩子形成正确的“模糊”，才能让他们在不断成长中对事物的认知逐渐清晰、明了。进而形成正确的人生观和价值观。

## 营养与膳食心得体会篇三

处在生长发育阶段的孩子，对营养的需求非常广泛。现代家庭的生活条件优越，理应不存在营养问题。但在实际上，我们却看到由于家长对孩子的宠爱迁就，致使孩子任性娇惯，只吃想吃的，结果饮食中出现了许多这样那样的问题——许多孩子都有挑食的习惯。喜欢吃的猛吃，看到不喜欢的饭菜就摇头，有的一看见不喜欢的菜就会恶心、呕吐……营养摄入不平衡、不全面，对孩子的身体、智力发育造成不良影响。作为幼教工作者，为了让孩子健康成长，必须让孩子注意全面饮食，克服挑食的毛病。在《大纲》中也明确提出要培养幼儿良好的饮食等生活习惯，要密切结合幼儿的生活进行营养和保健教育。

怎样才能纠正孩子挑食的毛病呢？必须坚持正面引导，耐心教育。以前在我们班上就有这么一个挑食的小姑娘，她吃饭不吃菜只喝菜汤，我向她妈妈了解情况，她妈妈告诉我她在家也是这样。刚开始的时候，我就满足她的要求，只盛汤不盛菜，慢慢的我给她少盛一些菜并告诉她：“老师盛的菜不多我相信你一定能吃完。”果然她吃完了。后来我就慢慢的加多菜量。经过一个学期的培养，她终于不再挑食了。

这学期我又接了一个中班，发现班上的孩子普遍都有挑食现象。针对这一问题，我就在介绍饭菜时给孩子们讲一些营养方面的小常识，不仅告诉孩子菜的名称，由什么做的，我还给孩子讲这些东西里含有哪些营养元素，对身体有什么好处。如果身体缺了这种营养元素会得什么病。例如吃红烧牛肉，里面有白萝卜，有很多孩子都不喜欢吃。我就告诉孩子吃白萝卜润肺，吃了不容易咳嗽；再如吃肉珠小人参（即肉末炒胡萝卜）我就告诉孩子胡萝卜里有维生素a如果小朋友身体里缺维生素a就会得夜盲症，到了晚上眼睛会看不清东西，眼睛干涩，痒痛，还会使皮肤粗糙。我还告诉孩子不能只吃你想吃的，还应吃你该吃的，要均衡饮食，你不喜欢吃的东西也要

吃，因为你的身体需要这些营养。如果身体缺这些营养就会生病，你不喜欢吃的可以少吃但不可以不吃。

可能有人就要问了，这么小的孩子你给他讲那么多的知识他能听懂吗？我的答案是肯定的，因为孩子的可塑性很强，接受力也很强。只要你坚持耐心教育，他们是可以接受的。我对班上的孩子进行一段时间的培养教育，孩子们挑食的坏习惯在不断的改变并逐步养成了良好的饮食习惯。

但还需强调一点，孩子的不良饮食习惯仅靠老师单方面的努力还是不行的，家长也要积极配合老师的工作，引导孩子形成良好的饮食习惯。在家庭膳食中，为幼儿的全面营养做些努力。要教育、帮助孩子明白一个道理，从小养成良好饮食习惯，才能健康成长。

家长不要迁就孩子偏食的毛病还要注意自己的言语行动。不要经常告诉别人，尤其是当着孩子的面说“我的孩子不爱吃什么”时间一长，这会在无意间强化孩子的挑食。

父母自己的饮食习惯和结构要科学。孩子饮食结构上的合理、均衡在很大程度上取决于父母的饮食习惯和结构。孩子随时随地在观察和学习父母，有时在餐桌上父母无意中会说：“这个菜真难吃！”“今天又吃这个菜，我最不喜欢吃了。”过了不久，父母可能发现孩子也不吃这个菜了。

孩子的饭菜定时定量供应。吃饭多少孩子说了算，这是极其普遍的现象。结果是孩子要么吃的太少营养不良，要么吃的太多，营养过剩造成肥胖。要规定饮食次数及两餐之间的间隔时间，一般混合食物停留在胃中约4小时左右，故两餐间隔以4小时为宜。让孩子养成定时定量进餐的习惯既可保证营养摄入又避免孩子对喜爱食物无控制的暴食，孩子吃“伤”后会产生厌恶，也容易引起挑食。

少吃零食。零食对幼儿食欲的影响是有目共睹的。家长爱子

心切，当孩子不吃饭时就给他吃零食以补充“营养”。但零食营养并不全，不能满足孩子生长发育的需要，有的垃圾食品孩子吃多了，反而对身体有害。而且不定时的吃零食会增加肠胃的工作负担，影响消化功能，使营养吸收差。时间久了会导致孩子营养不良，生长发育迟缓。还有些家长喜欢带孩子到麦当劳、肯德基去吃号称美味又营养的洋快餐。这些快餐是不是真的可以提供每日所需的均衡营养呢？据医学营养家近来研究发现，洋快餐富含高蛋白、高脂肪和高糖分，但钙和多种维生素的含量都较低而这些恰恰是儿童脑组织发育所必需的营养成分。此外，大多数洋快餐都含有较多的食品调味剂和添加剂长期食用会造成锌缺乏症。

为了孩子们的健康成长，幼儿营养膳食应引起广泛的重视并且需要家庭和幼儿园携手努力。

## 营养与膳食心得体会篇四

随着人们生活水平的提高，对于健康的重视也日益增加。而膳食营养对于人体健康的重要性不言而喻。近年来，我通过总结个人营养饮食的体会，了解了一些关于营养膳食的心得，下面我将结合自己的经验，从食物种类、营养均衡、合理搭配、指导性摄入量和饮食习惯五个方面进行阐述。

首先，食物种类是保证营养饮食的基础。我们在摄入食物时，应尽量选择各类食物，包括五谷杂粮、肉类、蔬菜、水果、奶制品等。这样才能摄取到身体所需的各种营养素，以满足身体对于各种物质的需求。尤其是对于孕妇、老人、儿童等特殊人群来说，更应当注重食物种类的多样性，以保证其全面的营养需求。

其次，膳食应保持营养均衡。膳食中的营养应有适当的比例，每种营养素都具有其特殊的作用，互补互利。蛋白质可作为身体的建筑材料，提供能量；脂肪有助于维持机体正常运转，维生素则起到调节代谢、促进免疫系统的作用。只有合理搭

配各种营养素，身体才能更好地发挥其功能。因此，在日常膳食中，应确保每餐都包含主食、蛋白质来源以及蔬菜和水果，以确保全面和平衡的营养供给。

第三，食物的合理搭配是促进营养吸收的关键。食物之间存在相互作用，合理搭配可提高营养成分的吸收率。例如，植物性食物通常富含纤维素，而动物性食物含有较多的蛋白质和脂肪。植物性食物中的纤维素可以促进消化道蠕动，有助于排便；而蛋白质与脂肪则需要消化酶的参与，在饮食中将动物性食物与植物性食物合理搭配，可帮助身体更好地吸收营养。

第四，指导性摄入量是个人营养膳食的重要依据。根据个人的身体状况和活动量，合理的摄入量有助于维持身体健康。对于不同年龄和性别的人群，钙、铁、锌、维生素等的摄入量也有所不同。注意观察食物包装上的营养成分表，并结合个人的饮食需求，合理调节食物的摄入量。此外，定期进行体检也能协助了解自己身体的营养状况，及时调整自己的饮食，保持健康体魄。

最后，养成良好的饮食习惯对于营养饮食至关重要。不仅要注意食物的种类和搭配，还要注意餐食的时间和节制。营养饮食不是一天两天能见效的，需要长远的坚持。饮食过程中，我们应慢慢地咀嚼食物，细细品味。定时定量的进食有助于增加餐食的仪式感，培养良好的饮食习惯，减少不健康的零食摄入。同时，还应注意避免油炸、过度加工、含有大量糖分的食物，以免给身体带来负担。

总之，营养膳食是健康生活的重要保障。通过选择多样化的食物种类、保持营养均衡、合理搭配食物、根据个人需求摄入适量营养，并养成良好的饮食习惯，我们可以更好地满足身体的需要，保持健康的身体。同时，也应牢记“食物即药物”的理念，合理地选择食物，将膳食与健康紧密相连，为自己的未来健康打下坚实的基础。

# 营养与膳食心得体会篇五

## 第一段：引言（100字）

现代社会，健康饮食已经成为人们关注的热点话题之一。营养膳食是一种科学的饮食方式，它能够为人们提供全面的营养物质，维持身体的正常运转。我在孜孜不倦地探索和实践逐渐领悟到了一些营养膳食的心得和体会。

## 第二段：均衡搭配食物（200字）

营养膳食的核心在于均衡搭配食物。我发现，在一顿饭中，可以根据生活习惯和自身需求选择合适的食物进行搭配。比如，早餐可以搭配谷物、蛋白质和水果，这样能够提供身体所需要的碳水化合物、蛋白质和维生素；午餐可以搭配主食、肉类和蔬菜，这样能够提供能量和各类营养素；晚餐应以蔬菜为主，适量搭配谷物和蛋白质，这样能够减轻消化负担，有助于睡眠和代谢。通过合理的食物搭配，能够满足身体多方面的需求，提高营养的吸收利用率。

## 第三段：多样化食材选择（200字）

营养膳食的另一个关键是多样化食材的选择。每种食材都有其独特的营养价值，只有在食材的多样性中才能摄入丰富的营养素。我经常选择水果、蔬菜、豆类、坚果和全谷类食物等，这些食材的种类多样，所提供的营养也不同。比如，水果富含维生素C和纤维，能够增加免疫力和促进消化；蔬菜富含维生素A、维生素K和矿物质，有助于保护视力和维持骨骼健康；豆类是优质蛋白质的重要来源，提供人体所需的氨基酸；坚果则富含健康的脂肪酸和抗氧化物，维护心血管健康。通过多样化的食材选择，能够摄取到全方位的营养素，达到营养平衡。

## 第四段：适量控制食物摄入量（200字）



除了合理的食物搭配和多样化的食材选择，适量控制食物摄入量也是营养膳食的重要原则之一。在现代社会，过度摄入高热量食物和过量食用的问题已经引起了广泛关注。合理控制食物摄入量对于维护健康至关重要。我在日常生活中通过分餐制、减少食量、避免过量添加油盐糖等方式控制食物的摄入量，避免了热量过剩的问题。此外，注意饮食环境，选择正确的用餐器具和就餐姿势，也可以帮助控制食量。

#### 第五段：结语（300字）

营养膳食是一种科学的饮食方式，通过均衡搭配食物、多样化食材选择和适量控制食物摄入量，可以实现全面营养的供给。在实践中，我深切感受到了营养膳食的效果：身体更加健康，精力充沛，免疫力增强；精神更加愉悦，情绪稳定，睡眠质量得到改善。当然，营养膳食并非一蹴而就，而是需要长期坚持和不断改进的过程。通过不断总结经验和调整实践，我相信可以在未来的生活中享受到更好的健康和幸福。因此，我对于营养膳食有着坚定的信念，将会继续坚持并不断丰富自己的营养膳食实践经验。