

营养与膳食的心得体会母婴 营养与膳食 论文(优质7篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

营养与膳食的心得体会母婴篇一

中学生营养与膳食(教案)

教学目标:知识目标: 学生学会各种营养与膳食的搭配, 了解六大营养素在人体中的重要作用。能力目标: 通过本课学习, 能够科学合理地饮食关注健康。思想目标: 对学生进行关爱自己, 关心别人, 重视健康, 培养具有科学生活的养成教育。

课前准备:教师——1、准备人体中各种营养物含量图表。2、青少年每日膳食中营养素需要量表。3、准备一些有关缺乏营养对身体危害的实例。4、同学初步掌握探究式的学习方法, 培养、增强主体意识和合作意识。学生——收集一些关于营养与膳食的资料(包括营养好的或缺乏营养的。)

教学过程:

导入新课:【师】: 中学生的营养与膳食对身体的成长发育起着至关重要的作用, 一日三餐看似简单, 却蕴含着丰富的生活情趣, 如果我们每一个人都能够科学、合理地营养就餐, 无异于为我们的学习和生活提供了健康的保障。这节课我们就来学习中学生的`营养与膳食。

探究过程:【师】: 民以食为天, 食以养为先, 经过广泛的问题调查和大量的资料收集活动, 同学们已经得出了一定的结论, 下面, 请同学们分组汇报一下自己小组的探究结论。【生】: 借助计算机、投影仪等多种媒体展示课件, 分组汇报成果。【师】: 如果偏食会产生什么样的不良影响?【生】: 每超过正常体重1千克, 会使寿命缩短8个月(通过展示课件引起大家对健康的重视)。

【师】：吃东西时忽冷忽热或暴饮暴食，会对身体产生极大危害，同学们有过类似的经历吗？【生】：在生活中，我们的身体偶尔会出现胃、肠方面的小毛病，所以我建议大家要多注意饮食协调和营养搭配方面的问题。【师】：同学们对于吃零食有何看法？【生】：我们认为，正常的课间餐有助于身体健康，但是注意不要常吃零食或以零食为主。【师】：作为一个初中生，每日的早餐应该如何设计才有利于健康呢？【生】：生活中要精选食物，合理搭配营养。如：早餐——鸡蛋、面包、牛奶、橙子午餐——米饭、香肠、面条、梨晚餐——玉米、牛奶、肉、枣这样才能保证我们更健康、更快乐地成长。（给学生十分钟讨论，具体内容不做具体规定，目的是加强学生对营养与健康的重视。）课堂小结：【师】：合理营养与膳食，是获得健康的基础。希望大家关爱健康，把所学的知识运用到生活中去，使每一个同学都能健康幸福地成长。教学反思：劳技教学是思维与实践的过程，本节课通过收集资料、汇报研究成果、动脑设计食谱等环节，激发学生学习的积极性，活跃课堂气氛，充分体现了教师为主导、学生为主体的原则。可以这样说，通过本课学习来引起学生对健康问题的关注，是这节课最大的收获。

营养与膳食的心得体会母婴篇二

一、目前我国儿童营养摄入现状

3-6岁的幼儿最容易发生营养不足或缺乏，最为突出的是铁不足或缺乏。现在大多数铁缺乏的儿童，其症状不是表现为脸色发青，而是验血的时候发现血色素低。缺铁可影响儿童智力发育，孩子往往注意力不集中，记忆力降低学习努力但成绩不好。

二、人体所需的六大营养元素作用

营养是供给人类用于修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动所需要的合理食物。食物中可以被人体吸收利用的物质叫营养素。糖类、脂肪、蛋白质、维生素、水和矿

物质无机盐是人体所需的六大营养素。

(1) 碳水化合物

碳水化合物是人体最主要的`热量来源，参与许多生命活动，是细胞膜及组织的组成部分；维持正常的神经功能；促进脂肪、蛋白质在体内的代谢作用。

(2) 油脂

油脂是油和脂肪的统称。脂肪是组成人体组织细胞的一个重要组成成分，它被人体吸收后供给热量，是同等量蛋白质或碳水化合物供能量的2倍；脂肪还是人体内能量供应的重要的贮备形式。油脂还有利于脂溶性维生素的吸收；维持人体正常的生理功能，体表脂肪可隔热保温，减少体热散失，支持、保护体内各种脏器，以及关节等不受损伤。

(3) 蛋白质

人体的重要组成成分：血液、肌肉、神经、皮肤、毛发等都是由蛋白质构成的；蛋白质还参与组织的更新和修复；调节人体的生理活动，增强抵抗力；蛋白质还产能，为儿童生长发育提供能源，故又是产能营养素。

(4) 维生素

维生素是维持人体正常生理功能必需的一类化合物，它们不提供能量，也不是机体的构造成分，但膳食中绝对不可缺少，如某种维生素长期缺乏或不足，即可引起代谢紊乱，以及出现病理状态而形成维生素缺乏症。脂溶性维生素包括有：维生素a、d、e、k；水溶性维生素则包括有维生素b1、b2、b6、b12以及烟酸、叶酸、维生素c

(5) 水是人类和动物(包括所有生物)赖以生存的重要条件。水

可以转运生命必需的各种物质及排除体内不需要的代谢产物，促进体内的一切化学反应，通过不知觉的水分蒸发及汗液分泌散发大量的热量来调节体温，关节滑液、呼吸道及胃肠道粘液均有良好的润滑作用，泪液可防止眼睛干燥，唾液有利于咽部湿润及吞咽食物。

(6)无机盐即无机化合物中的盐类，旧称矿物质，虽然无机盐在细胞、人体中的含量很低，但是作用非常大，如果注意饮食多样化，少吃动物脂肪，多吃糙米、玉米等粗粮，不要过多食用精制面粉，就能使体内的无机盐维持正常应有的水平。

三、改善儿童营养科学摄入的方法。

1. 儿童的营养主要来源于一日三餐，这是儿童营养的主渠道，年龄偏小或食量不大的孩子可适当增加1-2顿点心。

2. 儿童的膳食应富有营养、容易消化，且清洁卫生。烹调适合儿童口味，尽量做到色、香、味、形俱佳，可选购绘有儿童喜欢的图案或造型的多功能餐盘，改变传统只用碗筷用餐的单一形式。

3. 在餐桌上不可训斥孩子。父母在餐前可讲解一些简单营养知识让孩子知道食物对人体健康的益处，并在餐桌上带头品尝各种菜肴，并予赞美，以激发孩子的食欲，鼓励孩子逐步扩大食物摄入品种。进餐时要关闭电视机，不许孩子走动进食，但可播放轻松舒缓的乐曲，以营造一个愉快与专一的饮食氛围。

4. 儿童的食谱宜广宜杂，食物多样化是保证儿童获得各种营养素的前提。人体需要的营养素共有40多种，可概括为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质(包括微量元素)、水以及膳食纤维。只有通过吃得杂，吃各种各样的食物，才能使儿童获得全面营养。

5. 不要养成孩子吃零食的习惯，已有的要积极纠正。凡有挑

食、偏食、嗜饮充气饮料或冷饮、嗜甜食、嗜油炸重油食物等不良饮食习惯的儿童，父母应从关心儿童健康角度出发，努力纠正他们的不良饮食习惯。

营养与膳食的心得体会母婴篇三

第一段：引言（大致200字）

中医营养膳食是中医学与营养学的结合，通过食物的选择和搭配，可以调整人体的阴阳平衡，达到健康的目的。多年来，我积极学习中医营养知识，并将其融入我的日常生活中。下面我将分享我在实践中的一些心得与体会。

第二段：饮食调理的重要性（大致200字）

在中医学中，饮食调理被认为是最基本和有效的养生方法之一。合理选择食物，搭配膳食，可以帮助我们保持阴阳平衡，增强体质，预防疾病。根据个人的体质和季节，中医营养学建议我们选择适合身体的食物。例如，夏天应多食用清凉解暑的食物，冬天则需要温补食材来增加体内的阳气。通过这种方式，我们可以更好地适应不同的环境和应对身体的需求。

第三段：养生膳食的实践（大致300字）

我在日常生活中实践中医营养膳食，并从中受益良多。我注重选择自然的食材，尽量避免加工食品和人工添加剂。每天早上，我会喝一杯生姜汤，以促进身体的新陈代谢和血液循环。午饭和晚饭时，我会根据自己的体质状况选择相应的食物，如多吃蔬菜和水果，适量摄取蛋白质和糖类。在烹饪过程中，我尽量减少使用油脂和调味料，以保持食物的原汁原味。此外，我还会根据季节的变化，调整食物的烹饪方式，以满足身体的需求。

第四段：中医养生的效果（大致300字）

通过坚持中医营养膳食，我能感受到身体的积极变化。首先，我的消化系统变得更顺畅，不再出现胃胀和便秘的问题。其次，我的皮肤变得更加光滑和有弹性。我还注意到，我容易疲劳的情况有所减少，精力也得到了提升。此外，我更少感到身体的不适，偶发的小病也减少了。这些积极变化让我更加坚信中医营养膳食的有效性。

第五段：总结与展望（大致200字）

通过实践中医营养膳食，我深刻体会到饮食与健康之间的紧密联系。适当的饮食调理能够为我们带来身心健康和更高的生活质量。未来，我将继续学习和实践中医营养知识，并与他人分享这些宝贵的经验和体会。我希望更多的人能够认识到中医营养膳食的重要性，并将其融入到自己的生活中，以达到健康与长寿的目标。

营养与膳食的心得体会母婴篇四

为改善我校学生的营养，增强学生身体素质，促进他们健康成长，根据《国务院办公厅关于实施农村义务教育学生营养餐改善计划的意见》和《平坝县学生营养餐改善计划实施方案》精神，结合我校实际，特制定夏云中心小学学生“营养改善计划”工作计划。

为了认真贯彻落实《国务院办公厅关于实施农村义务教育学生营养改善计划的意见》及省市县有关会议精神，科学有效地实施农村义务教育营养改善计划，进一步改善农村学生营养状况，提高学生健康水平，结合我校实际特拟定此计划。

二、组织机构

1、营养改善计划实施领导小组：

组长：何雄（镇纪委书记）

刘学（夏云小学校长）

副组长：肖登和夏云小学副校长

刘志秀夏云小学副校长

成员：刘德富夏云镇营养餐管理员

杨元华夏云镇小学报账员

刘翔夏云小学报账员

杨井彦夏云小学总务主任

2、营养改善计划实施工作小组：

组长：刘翔杨井彦

成员：各班班主任

三、内容及要求

1、实施时间：从20xx年秋季开始实行。

2、标准及经费来源：按照中央财政给农村义务教育学生每人每天补助3元[20xx年11月1日起，按每人每天4元，其中：市级补助0.2元，县级补助0.8元。)全年按200天计算。

3、共餐内容：

严格按照卫生、营养、可口的标准，结合我校实际情况进行供餐，为学生提供蛋、奶、火腿肠、米粉和新鲜蔬菜等营养食品，科学制定供餐食谱，做到合理搭配，确保学生的营养得到补充。

4、 供餐模式及经费管理

采取食堂供餐模式， 我校由于学生多， 食堂面积小， 就餐时分散轮流， 一部分学生吃早餐（粉条）， 一部分学生吃中餐， 另一部分学生吃营养餐（牛奶、蛋糕、火腿肠等）。每学期补助资金， 由领导小组监督学校管理和支出并派专人专管， 学校定期与营养产品供应商进行实际结算。营养餐专项资金只能用于支付在校学生的营养餐食品的购置费用， 实行专项管理， 专账核算， 专款专用。

四、 具体工作

1、 学生人数统计

要求每所学校按要求对学生实行实名制管理， 每学期在开学初， 对新进的学生进行实名制录取， 对转出的学生从系统中注明转出的缘由。学生人数一定要和系统中实名制管理录入的学生人数一致。

2、 营养改善计划数据上报

每所学校在每月月底必须导出营养改善计划月上报数据， 上交到中心小学， 由中心小学上报到教育局营养改善管理办公室。

3、 营养改善计划报账

每月月底， 每校做好学生就餐统计认可清册， 并由学生签字摁印， 由各校报账员送交教育站报账员处审核再上交到局办公室。

4、 食堂管理

学校要加强对食堂工作的领导与管理， 高度重视食堂经营服

务工作。学校食堂实行校长负责制，指派食堂管理员。由学生代表、学生家长代表、教师代表等组成，行使食堂的监督、检查等职能。

5、食品安全

学生要杜绝不做豇豆、野蘑菇、不长芽的马铃薯给学生吃，不做变质的食物给学生吃。不购买“三无”食品给学生吃。并做好食品的留样。

6、经费管理

每月资金拨付以后由事务老师管理，每天采购食物必须有两位及以上教师参加，采购的教师返校后凭单据及相关证明在事务教师处领取现金。每星期向全体师生公布一次账目。

7、从业人员的管理

与工从业人员签订劳动合同，要求从业人员办理健康证，营养领导小组随时抽查食堂卫生，发现卫生不及格要求立即整改。从业人员不能随意请假，如有特殊事，必须提前两天向学校提出申请方才准假。

学校也不能随便克扣从业人员的工资。

夏云中心小学

20xx.9

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

营养与膳食的心得体会母婴篇五

在当今世界，人们越来越重视健康饮食对身体的影响。中医营养膳食作为一种传统的健康养生方法，吸引了越来越多的关注。通过食物的搭配和烹饪方式来平衡身体的阴阳是中医营养膳食的核心理念。在我长期的实践中，我体会到了中医营养膳食的重要性并积累了一些心得体会。

首先，中医营养膳食强调饮食的平衡和调理。根据中医理论，食物被分为寒热、阴阳两种性质。而人体内外也存在着寒热、阴阳的差异。因此，我们吃不同的食物会影响到我们的健康。例如，寒性的食物适合冬季食用，能够帮助我们温暖身体，而夏季则适合吃一些凉性的食物来清热解暑。此外，还可以通过荤素搭配、多样性和适量进食来保持饮食的平衡。中医营养膳食的核心概念是通过食物的平衡来调理身体，使其达到阴阳的平衡状态。

其次，中医营养膳食注重食材的选择和烹饪方式的调配。中医认为，每种食材都有其独特的营养成分和对身体的作用。因此，我们在选择食材时需要根据自身的状况和需求来进行选择。比如，对于阳虚体质的人来说，可以选择一些具有温补作用的食材，如参、鹿茸等；而阴虚体质的人则可以选择一些具有滋阴作用的食材，如枸杞、百合等。此外，合理地搭配烹饪方式也是非常重要的。炖、煮、蒸等比炸、炒更能保持食材的营养成分不流失。通过选择合适的食材和烹饪方式，中医营养膳食能够最大程度地满足人体的营养需求，同时兼顾到身体的阴阳平衡。

第三，中医营养膳食强调进食的时间和节制。中医认为，进食的时间和节制对身体健康非常重要。例如，中医推崇早餐要吃得好，因为早餐是一天的第一餐，能够为身体提供充足的能量和营养。中医还强调不要过于吃撑，而是要适量进食。过量进食会给身体造成负担，使消化系统过度工作，导致消化不良等问题。此外，在进食的时间上也要有所节制。尽量不要在晚餐后马上入睡，因为这会影响身体的消化功能，容易导致肥胖和消化不良等问题。通过合理的进食时间和节制，中医营养膳食能够最大程度地保持身体的健康。

最后，中医营养膳食强调个体差异和个体化的调理。每个人的体质不同，对食物的反应也不同。有的人吃辣会上火，而有的人吃辣则没有任何不适反应。因此，中医强调根据自身的体质来调整饮食。我们可以通过中医体质辨识来了解自己的体质特点，然后根据体质的特点来选择合适的食物和调节方法。例如，对于湿热体质的人来说，可以选择一些具有清热利湿作用的食材和草药来调节体质。通过个体化的调理，中医营养膳食能够针对每个人的身体状态进行精确调节，达到最佳的保健效果。

总之，中医营养膳食是一种传统的健康养生方法，通过食材的选择和烹饪方式的调配来平衡身体的阴阳。在实践中，我深刻体会到了中医营养膳食的重要性并积累了一些心得体会。合理平衡饮食、选择合适的食材和烹饪方式、规律进食、个体化调理，这些都是中医营养膳食的核心要点。相信通过中医营养膳食的指导，我们能够更好地保持身体的健康。

营养与膳食的心得体会母婴篇六

导语：月子期是女性在生产完毕后最重要的一个身体恢复期，在月子里的膳食营养显得特别重要。在这个时期，她们应该吃些什么呢。

1、多吃豆制品、多喝奶：以保证钙的摄入量。

2、多喝汤，以保证泌乳。如猪蹄汤、鲫鱼汤、排骨汤、乌鸡汤。

3、主食量要增加：

4、多吃蔬菜和水果：

我国传统坐月子以肉、蛋为主，不让吃蔬菜尤其是水果。这是一种不好的习惯，应改正。蔬菜和水果中含有人体必需的多种维生素和微量元素，还可以防止产妇便秘。

1、咸淡适宜：一般认为，月子里的饮食要清淡，不放盐或少放盐，此种观点是不正确的。从科学的角度上讲，产妇的月子餐应该咸淡适宜，应少加一些调味品及食盐，这样除了可以促进产妇的食欲，对产妇的身体恢复也是有益的。

2、荤素搭配：从营养的角度来看，不同的食物所含营养成分的种类和数量都是不同的，人体需要的营养又是多方面的，为了避免偏食，要注意荤素搭配。

3、月子里一般的习惯是以摄入鸡、鱼、蛋、肉为主，如果荤食过量，不利于胃肠蠕动，会影响消化，降低食欲。素食里含有大量纤维素，能促进胃肠蠕动，促进消化，防止便秘。因此荤素搭配既能保证营养的均衡摄取，又可以预防疾病的发

3、少食多餐：由于产妇刚生完宝宝，胃肠功能减弱，蠕动减慢，如果一次进食过多会增加胃肠负担，从而减弱胃肠道功能。产妇月子里每天餐次应在5—6次为宜。

4、干稀搭配：食物中的汤汁既有营养，又可以增加食欲，而单纯饮水会冲淡胃液，降低食欲。除喝汤外还可以饮用果汁、牛奶等。因此一般来说，月子里要多喝营养丰富的下奶汤和其它营养饮料，每餐食物应做到干稀搭配。

怀胎十月，加之分娩消耗体力及身体失血，产妇在月子里一

定要很好的调理身体，这样才能尽快康复，并有充足的奶水喂宝贝。

营养与膳食的心得体会母婴篇七

由于饮食习惯直接决定营养状况，所以，理想的健康离不开良好的饮食习惯。要摄入均衡的营养，日常饮食各方面就要多加注意。

食物多样，谷类为主

平衡的膳食，由多种食物组成，这样才能满足人体各种需要，促进身体的健康。同时，保持我国膳食的良好传统，以谷类食物为主，并且注意粗细搭配，经常吃一些粗粮杂粮等。

多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，对身体非常有益。薯类也是传统主食，含有丰富的淀粉和膳食纤维，含有多种维生素、矿物质，应鼓励多吃。

常吃奶类、豆类或其制品

奶类除富含优质蛋白质和维生素d外，含钙量较高，利用率也高。我国居民膳食中钙含量不足，奶类是很好的补充。豆类含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙以及b族维生素，应提倡多吃。

常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。肥肉和荤油为高能食物，摄入过多往往会引起肥胖，而且是引起某些慢性病的因素，应当少吃。

为了避免孩子出现偏食厌食的问题，家长朋友们在孩子的饮食搭配方面应该多给孩子吃一些鱼肉，鸡蛋，瘦肉等食物，这些食物有益于身体发育，提高肾脏功能，还可以增加孩子的成长发育，对长高，补充钙物质，增加骨骼健壮有帮助。