

幼儿的日常保育与能力培养:幼儿的膳食教师资格证考试 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/647/2021\\_2022\\_\\_E5\\_B9\\_BC\\_E5\\_84\\_BF\\_E7\\_9A\\_84\\_E6\\_c38\\_647565.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_B9_BC_E5_84_BF_E7_9A_84_E6_c38_647565.htm)

幼儿的日常保育、常见疾病及意外事故的预防和处理第一章 幼儿的日常保育与能力培养第一节 幼儿的膳食 一、幼儿的膳食与营养 (一)幼儿的营养需要6岁前是幼儿身心发育最为迅速的时期。此时幼儿生长发育迅速，新陈代谢旺盛，因而，每天必须从膳食中摄取足够的营养物质，才能满足机体生长发育和活动的需要。因此，幼儿园必须了解幼儿的营养需要，为幼儿提供科学、合理的膳食，以促进幼儿的正常生长发育和健康。 营养素，是指维持和促进人体生长发育和健康所需要的各种食物所包含的营养成分，主要包括：蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素、水等六大营养素。 1．蛋白质 (1)蛋白质的主要生理功能：构成和修补组织；调节生理功能；提供机体的抵抗力；提供热能。 (2)蛋白质的主要来源是含蛋白质较为丰富的食物有动物性食物，如：乳类、鱼虾水产类、蛋类、瘦肉、动物内脏等，以及豆类及其制品等植物性食物。 2．碳水化合物 (1)碳水化合物的主要生理功能是供热。1克的碳水化合物可产生约4千卡的热量。在幼儿的膳食中，碳水化合物热应占总热量的50%以上。碳水化合物中还有一种物质叫纤维素，它虽然不能被消化吸收，供热极少，但却是人体不可缺少的营养物质。幼儿不宜吃粗纤维，每天可以从蔬菜、水果、谷薯类中摄取适量的柔软的纤维素，如吃较嫩的蔬菜、水果去皮再吃或将食物煮熟再吃等。 (2)碳水化合物的主要来源是谷类(如大米、白面、玉米、高粱)、干豆类、根茎类(如红

薯、马铃薯、芋头)食物以及蔗糖、蜂蜜等。

3. 脂肪 (1)脂肪的主要生理功能表现在：第一，脂肪是人体热能的重要来源之一。第二，脂肪是构成人体细胞和组织的重要成分。第三，脏器周围的脂肪，能减少运动造成的摩擦，起着固定、保护内脏的作用。皮下脂肪还能减少体热散失，保持体温。第四，脂肪中的必需脂肪酸具有维持人体正常生理机能的作用。第五，脂肪可促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。

(2)人体所需的脂肪的主要来源以植物性油脂为主，如：葵花籽油、豆油、花生油、玉米油、芝麻油、菜籽油等。

4. 无机盐 无机盐的主要生理功能是：构成人体组织，调节生理功能。幼儿需要的主要无机盐和微量元素有：钙、铁、锌、碘等。

5. 维生素 维生素可分为两类：一类是脂溶性维生素，主要包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；另一类是水溶性维生素，主要包括：维生素C、维生素B1、维生素B2等。

(1)维生素A 维生素A能维持人体正常视觉，如果缺乏，易患夜盲症。维生素A能保护上皮组织的健全，若维生素A缺乏，会出现上皮增生角化，毛囊角化，皮肤粗糙、干燥，容易脱屑，甚至指甲开裂，牙齿败坏，而且呼吸道、消化道、泌尿系统的粘膜容易受感染。维生素A是脂溶性维生素，主要来源于动物性食物，如：动物的肝脏、蛋黄、乳类等。维生素A还有另外一个来源：胡萝卜素。

(2)维生素D 维生素D可促进钙、磷的吸收，将钙和磷运送到骨骼内，使骨钙化，促进骨骼和牙齿的正常发育。维生素D对生长发育阶段的婴幼儿极为重要，如果缺乏维生素D，幼儿易患佝偻病和低钙手足抽搐。食物中所含的维生素D很少，只在乳类、肝脏、蛋类中少量存在。乳类中以母乳含维生

素D略多，故应提倡母乳喂养。(3)维生素B1 维生素B1参与糖的代谢，保证机体能量的供给，从而保持神经系统、肌肉、消化系统、循环系统的正常生理功能。如果维生素B1缺乏，易患脚气病；若乳母或婴儿的饮食中缺乏维生素B1，也可患脚气病，严重时可危及婴幼儿的心血管系统、甚至危及生命。含维生素B1较为丰富的食物有谷类、豆类、硬果类、动物内脏、蛋黄等。其中，谷类的谷壳、谷胚中含维生素B1较丰富。(4)维生素B2 维生素B2的主要功能是参与蛋白质、糖、脂肪的代谢，幼儿如果缺乏维生素B2，会出现口角裂开、发炎及患舌炎，并影响其视觉功能。维生素B2广泛存在于各种食物中，如：乳类、动物肝脏、肉类、鱼类、蛋类、绿叶蔬菜、豆类、粗粮等。(5)维生素C 维生素C的主要生理功能是促进细胞和细胞之间粘和物质的形成，人体如果缺乏维生素c，易患坏血病，故维生素c又称抗坏血酸。维生素c还可促进铁的吸收，促使体内抗体的形成，提高机体的免疫力。维生素C广泛存在于新鲜蔬菜、水果中，如：绿叶蔬菜、心里美萝卜、猕猴桃、草莓、枣、柑橘、山楂等。

## 6. 水

(1)水的主要生理功能：水是构成人体组织的重要物质，人体肌肉、血浆、骨骼、牙齿、脊髓、关节、眼球等器官都含有丰富的水分。

(2)幼儿的需要量 幼儿对水的需要量主要取决于幼儿活动量的大小、外界的气温、食物的质与量等。通常气温越高，活动量越大，幼儿出汗就会越多，对水的需要量就会增加，而摄人的蛋白质、无机盐较多，在排泄这些物质时需水较多，因此人体对水的需要量也会增大。幼儿年龄不同对水的需要量也有所不同：1岁以内的婴儿每日每公斤体重应摄取120~160毫升的水；2~3岁的婴幼儿每天每公斤体重应摄取100

~ 140毫升的水；4~6岁的幼儿每日每公斤体重应摄入90~110毫升的水。

(二) 幼儿膳食的配制

1. 幼儿膳食配制的原则

(1) 提供合理的、营养平衡的膳食 膳食应多样化。不同的食物所含的营养成分不完全相同，依照食物的性质和所含营养素的类别，可以将食物大致分为五大类：谷类、肉蛋鱼类、豆类及其制品、蔬菜与水果类、热能性食品。 膳食的搭配要合理。在摄取多种多样食物的同时，还应注意到食物之间的搭配，做到平衡膳食。各种营养素供热占总热能的百分比是：蛋白质占总热能的10%~15%，脂肪占总热能的25%~35%，碳水化合物占总热能的50%~60%。幼儿各餐热能的分配应为：早餐占全天热能的25%~30%，午餐占30%~40%、午点占10%左右、晚餐占25%~30%。

(2) 烹制方法应适合幼儿的年龄特点与喜好 烹调时在尽可能地保存各种食物营养素的同时，应做到细烂软嫩，便于幼儿消化。同时，还应做到味美色香，花样多，以增进幼儿的食欲。

(3) 讲究饮食卫生 应保证提供给幼儿的食物、膳食制作过程、餐具等均合乎卫生标准。

2. 各年龄阶段幼儿膳食的配制

(1) 1岁以内婴儿的喂养 母乳喂养 树立喂奶信心、早开奶、按需喂哺是母乳喂养的三个基本原则。新生儿头几天吃奶时间较短，一般为2~4分钟，以后，每次增至8~10分钟，最长不超过20分钟。 人工喂养 进行人工喂养时需注意：应选择既富含营养，又易于消化的婴儿食品，一般以配方奶粉为好。 添加辅食 添加辅食应遵循如下原则：第一，循序渐进，逐步适应。第二，辅食应在喂奶前添加，防止婴儿吃饱奶后不吃辅食。第三，炎热的夏季或婴儿生病时，应暂时延缓添加新辅食。第四，辅食的种类以及添加量应结合婴儿的月龄、健康状况及营养需要而定

，可增可减，灵活掌握。(2)1~3岁婴儿的膳食这一时期的婴儿，生长发育十分旺盛，对营养的需求量大。为婴儿准备的食物，应做到碎、细、烂、软、嫩，以符合他们娇嫩的消化系统。此时期婴儿的主食如米饭、面条等应做得软些，馒头、包子、花卷、馄饨、饺子等应做得小些。(3)3~6岁幼儿的膳食这一时期的幼儿乳牙已全部出齐，咀嚼能力和消化吸收能力较3岁前有所增强。他们的膳食种类已与成人基本接近，食物的烹制也无需像以前那样过于细致，属于向成人膳食的过渡阶段。

## 二、幼儿的进餐与喝水

### (一)幼儿进餐的卫生

1. 激发幼儿良好的食欲。
2. 培养幼儿良好的饮食习惯和文明的进餐行为。
3. 进餐时教师应仔细观察，精心照顾幼儿。
4. 饭前或饭后不宜做剧烈的活动。

### (二)幼儿喝水的卫生

1. 使幼儿养成喝白开水的习惯 幼儿应尽量以白开水为饮料，减少甜饮料的摄入量。对于不习惯喝白开水的幼儿，应由少到多，逐渐增加饮水量。同时教师和家长应通过多种形式使孩子明白白开水对身体的好处。
2. 培养幼儿主动饮水的习惯 教师应按时提醒幼儿喝水，每次尽可能喝足量，还应帮助幼儿学会渴了就喝、主动饮水的好习惯。
3. 幼儿喝水时具体的卫生要求 (1)喝水前应先洗手，然后去拿自己的杯子，喝完水后将杯子放回原处。(2)开始喝水时要小口尝试，避免烫嘴。若水较烫，应等凉了后再喝。(3)喝水时不要说笑，防止呛咳。
- (4)养成剧烈运动后、吃饭时不喝水的习惯。

知识汇总：  
幼儿的解剖生理特点与卫生汇总 2011年幼儿教育学基础讲义1-9章 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)