

饮食与健康心得体会 宝宝饮食健康小提醒 育儿心得体会(通用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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

饮食与健康心得体会篇一

冬季因为比较寒冷，所以妈妈们可以多给宝宝做一些温热性的食物，像是烩菜类、炖菜类或是汤菜等都可以。冬季的时候也可以给宝宝多吃一点温热性水果，或是动物性的食品，对于增强宝宝体质都有一定的帮助，而且由于冬季散热快，所以妈妈们在做菜的时候可以选用一些让菜肴温度不要降得太快的烹饪方法。

2、多食蔬菜：有助预防感冒

冬季天气比较寒冷，宝宝抵抗力下降，特别是小宝宝，冬季很容易患上感冒，而且冬季也是一些传染病的多发期，所以父母除了要给宝宝最好的日常护理之外，也要从饮食方面帮助宝宝增强抵抗力。

冬季的时候父母可以多给宝宝吃些蔬菜，可能有些宝宝不喜欢或吃的蔬菜品种很少，这个时候妈妈们就要想办法让宝宝爱上吃蔬菜了。首先宝宝不喜欢吃的时候一定不要强迫他去吃，那样只会增加他的抗拒，对蔬菜更加厌恶。

3、合理摄取高蛋白、高脂肪食物：预防发胖

一些妈妈错误地认为：冬天，宝宝就需要更多高蛋白、高脂肪食物才能抵御寒冷天气。而事实上，现代科学研究证实：

在寒冷气候下，机体的内分泌系统也被调动起来，使人体的产热能力增加。因此，冬季我们所需的能量与其他季节差距并不大。无需再额外地给宝宝增加进食量来获取更多能量。

4、补充水分：保湿补水

冬季虽然排汗减少，但气候干燥，加上室内暖气，儿童更容易发生口干、鼻干和咽干等缺水症状。所以家长要教孩子主动喝水，不要等到口渴了再喝，给儿童充足的水分以保证身体的需要。

5、吃含维生素b的食物：预防口角炎、唇炎、舌炎

寒冷气候使人体氧化功能加强，肌体维生素代谢也发生了明显变化，饮食中要及时补充维生素b2以防口角炎、唇炎、舌炎等疾病的发生。在冬季，妈妈可以让宝宝多吃点动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类。因为维生素b2主要存在于这些食物中。

6、吃维生素a的食物：预防呼吸道感染疾病

冬季是儿童呼吸道感染发病率较高的季节。资料表明，冬季儿童体内缺乏维生素a是患呼吸道疾病的一大诱因。增加富含维生素a的食品，可使儿童相关疾病发病率降低75%。尤其是患有慢性消化系统疾病，因吸收障碍而引起的维生素a缺乏。

这时补充维生素a是很有必要的。“药补不如食补”，维生素a在动物的肝、肾以及肉类、乳类、鱼类、蛋类中含量丰富，植物性食物如胡萝卜、西红柿、红薯、菠菜、南瓜、紫菜等含有丰富的胡萝卜素，也能在体内转化成维生素a供人体使用。如让宝宝多吃上述食品，同样可起到预防作用。此外，维生素a还能增强人体的耐寒力。

7、补充钙质：保证骨骼发育

补充钙质，必不可少。冬天，宝宝们户外活动时间大大缩减，与阳光“亲密接触”的机会也相应减少，很容易出现缺钙的现象，妈妈们除了遵守医嘱为宝宝适量口服鱼肝油补充维生素d外，还应让他们多吃一些富含钙质的食物，如奶制品、豆制品、鱼虾等，及时补充钙质，保证骨骼的发育。

饮食与健康心得体会篇二

一、幼儿平时应多喝白开水，不宜喝饮料，在幼儿园里，教授尤其要顾问小朋侪多喝水。平常多给幼儿吃富含水分的应季生果，各种菜汤也是补充水分的紧张伎俩，可稀释菜肴的盐分，保存幼儿体内水分均衡。

二、少吃“上火”食物刺激性食物应该少吃，简单“上火”。少吃偏咸的食物，应盐分太多简单加快体内水分的散失，热量过高的油炸食物和一些热性生果，也应尽量少吃。

三、庇护幼儿皮肤父母再给幼儿洗脸时宜选用柔弱的毛巾，不要用力擦洗。清洗完毕后，需用含有天然润泽身分的儿童护肤品。幼儿的嘴唇易干裂，应先用湿热毛巾敷嘴唇，使嘴唇充血，然后涂润唇膏。

四、冷水熬炼秋季易宜用冷水擦洗以进步幼儿对冷的适应本领。冷水熬炼要安分守纪，渐渐低落水的温度。冷水冲淋得当三岁以上的儿童，举动要敏捷，浴后用干毛巾擦至皮肤轻度发红为止。

五、预防腹泻入秋后是轮状病毒性腹泻的发病高分期，又称秋季腹泻，紧张累及三岁以下幼儿。父母必定要把住“入口关”，注意饮食卫生不吃生冷食物，按期给玩具和食具煮沸消毒。在幼儿园如发觉幼儿有腹泻症状应及时拒却治疗并处理好粪便。

六、营养调理多给幼儿吃牛奶、豆成品、鱼、肉等高蛋白饮

食。多吃五谷杂粮以防秋季便秘。富含维生素的食物也应增加。总之，要荤素搭配，粗细搭配，做到均衡饮食，才华裁减秋季发病。

七、及时打预防针及时预防接种，防备冬春季候高发的传抱病。平常在打针疫苗后，起码一个月，才华在幼儿体内产生抵当传抱病的抗体。

吃的食物

1. 秋燥食粥最适宜，粥具有清火养胃健脾之功效，把它与一些生津养阴润肺的食物共同煨食服用，对于改善秋燥症状大有益处。

2. 应该让孩子多喝温白开水，这样不但可预防感冒，更重要的是对小儿胃肠道和肺部有益。

3. 少吃“上火”食物

刺激性食物应该少吃，容易“上火”，如大蒜、姜、韭菜、花椒、辣椒等。少吃偏咸的食品，因为盐分太多容易加速体内水分的散失。热量过高的油炸食品和一些热性水果，如荔枝、桂圆、橘子等，也应尽量少吃。

4. 忌食冷食物

中医认为“寒凉伤脾”。即使体质好的宝宝也不能天天吃冷饮。除了限制冷饮以外，从冰箱拿出的饮料、酸奶最好放置在室温下15分钟后食用。

5. 营养调理

多给宝宝吃牛奶、豆制品、鱼、肉等高蛋白饮食。多补充玉米、全麦面包、小米、黑米等五谷杂粮，以防秋季便秘。富

含纤维素的食品，如菠菜、萝卜、胡萝卜、芹菜、花菜等，也应增加。总之，要荤素搭配，粗细搭配，做到平衡饮食，才能减少秋季发病。

6. 及时驱虫。

夏季是虫卵感染的高发期，宝宝平时玩耍或者吃手指的时候就很容易将这些虫卵吃进肚子里，如果置之不理，宝宝的肠道将会成为虫的寄居所，如果这个时候吃打虫药，将可以一举歼灭这些虫子。

【扩展阅读】孩子食欲不振的一些原因

- 1、每每在疾病早期，最终表现食欲不振，不想吃饭。
- 2、平常已养成吃零食风俗，对吃饭感触异国滋味。
- 3、活动量不敷，食物尚未完全消化，异国饥寒感。
- 4、因为营养不良，肠蠕动减慢，胃内排空时候延长，无饥寒感而感化食欲。
- 5、饮食时候安排不当，两顿隔断时候太近。
- 6、孩子过于疲惫或太过奋发，吃饭时候想睡觉或无心吃饭，感化食欲。
- 7、因寢息不敷而感化食欲。
- 8、因为家长太过宠爱孩子，致使孩子用不消饭的行动作为伎俩，以到达他所要求的目标。
- 9、有的孩子从小不熬炼咀嚼，吃什么都囫囵吞下，碰到稍硬的食物，不是吐出便是含在嘴里。家长为了让孩子将食物咽下，就给喂年夜量汤水，冲淡了胃酸。久而久之孩子食欲减

退。

10、凡是服药，特别是抗菌素，会感化食欲。

[幼儿园育儿健康小知识]

饮食与健康心得体会篇三

元宵节宝宝怎么吃最健康？元宵节宝宝可以吃什么？.....

元宵节吃汤圆，源自怎样的风俗习惯呢？汉代有个宫女叫元宵，做得一手好汤圆，常想念家里的父母姊妹。诚心感动天帝，每年正月十五，汉武帝批准家家户户做汤圆，点灯笼，允许娘娘宫女出宫与民同乐。那一天，元宵在自己的灯笼上写着“元宵”两字，带着自己做的汤圆出宫，与家人团圆。这个故事，暗合了中国人崇尚吉祥美好，追求团圆团聚的喜庆感情。汤圆，这种普通食品也因此带上了一层浓厚的宗教色彩。

元宵节宝宝们又能吃些什么东西呢？糯米这种东西容易使宝宝不易消化。

一岁宝宝：介绍一种自制的燕麦粥。燕麦营养丰富，又易于消化吸收，很适合这一时期的宝宝。注意不要用那种用开水冲泡的速溶型麦片粥，该食品中含麦片、奶粉较少，同时加入了其他人造添加剂，口味偏甜，不太适合这一时期的宝宝。应该选用纯燕麦片，将水烧开，加入适量麦片(可根据宝宝月龄由稀到稠)，用筷子不停搅动。可以淋入事先打散的鸡蛋液，加入排骨汤、鸡汤，或加入碎菜末均可，以调剂口味，最后可略加些盐和香油。此粥鲜香滑软，很可口且营养丰富，易消化。

[元宵节宝宝的健康饮食]

饮食与健康心得体会篇四

随着生活水平的提高和人们对健康的重视，越来越多的人开始关注自己的饮食健康。作为人类日常生活中不可或缺的一部分，饮食不仅影响体重、健康状况，还直接关系到人们的心情、思维能力等方面。在长期的饮食实践中，我积累了一些心得与体会，现在分享给大家。

第一段：高嘴低手是错误的饮食习惯

有人会经常出现高嘴低手的情况，虽然口想吃点东西，但却因为不会做、不方便或不会购买而难以实现。这种情况既浪费时间，更会影响饮食均衡。为了避免高嘴低手，我们可以学习一些简单的烹饪技巧，尝试做做自己喜欢的美食，或者购买生鲜食材，利用网络或智能手机属下的各种应用找到同城或更远地方的餐厅、农产品直销店，这样就能既保证饮食健康，同时也能尝试到新鲜美味的食物。

第二段：规律的饮食习惯对身体大有益处

饮食习惯的不规律会影响人体内分泌系统，从而导致身体健康恶化，甚至出现疾病。为了避免此情况的发生，我们应该建立规律的饮食习惯，每天定时进食，按照膳食平衡理念进行搭配，保证摄入营养足够。同时，也需要适量控制饮食，保持合理的饮食量，避免过度饮食或急饿后大量进食的行为，同时还要减少吸烟与饮酒等不健康的习惯。

第三段：摄入足够的蛋白质对保持健康有很大的帮助

蛋白质是人体维持生命所必需的主要营养素之一，能够促进体内细胞合成、修复损伤、促进人体免疫系统的功能正常运作。因此，我们要注意摄取足够的蛋白质，不仅可以保证身体机能运作正常，还能预防多种疾病。蛋、肉、奶类等食物都是很好的蛋白质来源，建议每天适量的摄入蛋白质，但也

需要注意膳食平衡和适量控制。

第四段：低盐低糖的饮食习惯对健康有帮助

随着生活水平的提高，我们越来越注重美食的口感与质量，高盐高糖食品成为我们日常饮食中不可或缺的一部分。但是，过高的盐分和糖分摄入会加重人体负担，加速身体老化，甚至出现多种慢性病。因此，我们要注意保持低盐低糖的饮食习惯，少食或不吃高糖高盐的食品，多吃蔬菜水果，保持适当的饮食口味，促进体内的营养吸收，并为身体养生打好基础。

第五段：结语

总的来说，合理的饮食习惯与健康状况密不可分，我们需要在日常饮食中重视各项营养素的摄入，注重饮食习惯的规律化，少食高糖高盐食品，保持适当量摄入蛋白质，从而提高身体健康水平，保证良好的心态与身体状态，远离疾病，享受美好生活！

饮食与健康心得体会篇五

健康问题一直是人们关注的热点，其中饮食问题就是健康问题中至关重要的一部分。我的健康与饮食心得体会是通过不断的尝试和经验总结得出的，我相信它们会对人们的生活有所帮助。

二段：饮食习惯

我一直坚信“饮食习惯是健康的基石”，所以我遵循着规律饮食的原则，每天三餐营养均衡，尽量避免高脂和高糖的食物，增加蔬菜水果和全谷类的摄入量。同时，每天饮足够的水，这有助于保持皮肤光滑，排毒养颜等等。我还尽量不在外面吃饭，因为外面的食物很少是健康的，不管是油腻的快

餐还是低质量的食材，都对我们的健康有很大的影响，甚至会增加我们患病的风险。

三段：少食多餐

除了饮食习惯的调整外，我还遵循着少食多餐的原则，每天食量分散，每餐的分量都不太多，这有助于促进新陈代谢，维持血糖的稳定，降低肥胖的风险。同时，每餐之间的间隔时间越短，代谢速度就越快，身体就越容易排毒和排出多余废物，帮助身体更好地吸收营养，提高身体的免疫力。

四段：运动习惯

健康的饮食习惯和合理的运动是健康的重要组成部分，健康的身体离不开运动，我会在周末的时候做一些锻炼，比如慢跑、游泳等等，让身体得到更好的锻炼和休息。我也会平时采用一些微小的运动方式，比如爬楼梯、步行等等，多动一点，让身体更健康。

五段：总结

健康是长期积累的过程，它需要我们日复一日地坚持，才能取得满意的效果。对于饮食问题，我始终坚持着“少吃多餐、多吃蔬果”的原则，只有这样，才能让我每天都过得健康、愉快！