

2023年膳食养生心得体会800字(模板5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

膳食养生心得体会800字篇一

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。

膳食养生心得体会800字篇二

现代社会，人们的生活水平提高了，饮食也越来越经常，但是饮食习惯却越来越不健康。饮食问题应该重视起来，如何通过膳食养生来改善健康状况，成为人们关注的话题。在长期的饮食经验中，我总结了一些膳食养生的心得和体会，愿意与大家分享。

二、坚持早餐

早上是一天中最重要的一餐饭，为身体提供新的能源，我们应该认真对待早餐。早餐应该吃得丰富，但不应过重，以免影响消化和增加负担。水果、牛奶、鸡蛋、面包等都是非常好的早餐食材。另外，不要挑剔食物，不吃早餐对身体健康不利，还会导致营养失衡以及肥胖等问题。建议每天坚持吃早餐，给身体提供能量和养分。

三、控制三餐的摄入量

对于每天三餐的摄入量，应该科学衡量和分配。不要过量摄入，否则容易积聚能量，增加肥胖风险，影响身体健康。我们可以从饭菜的摆放、选择、口味等多个方面来分配三餐的摄入量。另外，在吃饭的时候尽量不看电视或者使用手机等，这样不仅会降低食欲，而且也不利于消化和吸收食物中的营养成分。

四、进食规律

规律的进食有利于身体健康。每天固定的进餐时间和进餐规时有利于维持机体的生理周期，能够培养出良好的饮食习惯。饮食规律的维持还能够防止胃肠道不适，有利于消化和吸收食物中的营养。另外，饭后一杯水也是非常重要的，可以帮助身体消化食物，促进血液循环，还能够滋润喉咙和皮肤。

五、食品的种类和营养价值

不同的食品有着不同的营养价值，为身体提供各种所需的营养物质。例如蛋白质、维生素、矿物质等，我们应该学会如何根据实际情况选择食物类型。均衡摄入各种食物能够提供身体所需的各种营养物质，建议尽量多食用植物性食品，减少动物性食品的摄入，注意粗细搭配，合理搭配膳食。

六、总结

通过上述的介绍，我们可以看出膳食养生对于人体健康的重要性。建议大家根据自身的情况，逐步改善日常饮食习惯，控制摄入量，并且遵循规律进餐，用用心，健康生活。

膳食养生心得体会800字篇三

因为方法多，加之对许多养生老师不了解，也有很多的朋友向我推荐养生方法，我不怎么相信了。今年9月一次偶然机会听朋友介绍，听说辟谷养生对调理身体有非常好的效果，我决定前往唐山考察。

我从秦皇岛青龙县祖山前往唐山考察自然辟谷之后，得知唐山辟谷丁志明老师是四川自然教育心理咨询服务公司的高级辟谷养生指导师，经他讲究和解释，直觉告诉我这就是我要学的养生方法。我是一位农村老妪，讲不出许多大道之理，但是我有一颗真诚的心，我坚信辟谷减肥法，会让我脱胎换骨。

两天下来，我慢慢地对辟谷养生产生了浓厚的兴趣，由于我以前有很多病，想了许多方法都没有调理好，心里压力也大，通过了丁志明的传授的辟谷方法3天，我感觉我的病就好了一大半，全身也有劲了，走路也精神了。在我们以前的观念中，不吃饭是反科学的，也是会饿死人的，所以不敢轻易尝试，通过自己切身感受，这一下让我相信辟谷养生是吸收自然的能量，补充能量，不是饿肚子。我终于理解了，辟谷养生对人体有特别的功效。

我的病一言难尽，可以说我不幸的，也是幸运的。3年前(就是我61岁的时候)出了一次车祸，31人，就剩下我一个。当时我用强烈的信念力，相信自己不会死，没事的，让自己幸存了下来，其余的30人不是死了就变成植物人了，当然我也受到严重的创伤，手术过好几次，可留下了症状，行动不便。

幸好这次参加了丁志明老师辟谷养生培训方法，辟谷期间，

他教给我的用自然能量来修复自身的方法，奇迹的在3天之后，我能走路了，多么高兴和激动。老师教给我的方法是多么的奇妙，我从内心非常的感谢他们。

二位老师为我用能量催眠和辟谷养生调理，取得了非常显著的功效，让我对生活又充满信心。我能得到几位老师的调理，我特别高兴。在调理期间，由于我经济状况不好，他们就免费为我调理，还让我住在店里，多么让我激动，我感恩自然，同时感恩几位老师为我辛勤的付出。

虽然我在家也简单地走路，走得不长腿就会很痛，可能是我经络不通，淤积毒素过多，身上异味很重，老师除了能量催眠调理，同时让我辟谷来调理身心。辟谷4天之后，排除了毒素，成功减肥了8斤。

我是20xx年9月18号我参加了自然辟谷养生调理，在老师的独特的指导下，通过信息能量点穴封穴、通经补能量、能量催眠，让我进入了良好的自然辟谷养生调理状态，当时体重是77.6公斤。

我年纪大，又遭了车祸，身体病多，练习辟谷方法和五行能量采集调整五脏，同时老师为我加能量通脉补气调理，第一天状态很好。

9月19号 第2天，状态很好，中午的时候体重就下降到75.6公斤。

9月24日，体重到了72公斤，排了宿便，排除了病毒，颜色黑，感觉身体轻快了，腿不痛了，平时走路困难，只能走一点点，现在能走很远了，腿也不痛了，同时体会到的能量进入体内的感觉，感觉人和大自然合为一体了，同时进入了深度的催眠状态，看到了人体潜能内气，其景美不胜收，我也感觉到了老师能量调理在我身体走动。

我接受能量催眠，补气调理，身体一下轻松了，精力充沛了，精神焕发了。由于我是农村人文化不高，想说还很多，感觉也深，此次总减体重11斤左右，可是却无法表达出来，因此我非常感谢老师给了我健康的身体，所以我特别感谢老师，感谢各位朋友，在此分享我的养生减肥的真实体验，我的手机是，我可以用自身实际的事实来引导有缘分的朋友参加辟谷养生的学习！

膳食养生心得体会800字篇四

养生是一种生活方式，其核心是保护身体健康，改善生活质量。而膳食是养生中非常重要的一个环节，正确的膳食习惯是提高生活质量、预防疾病的重要手段。最近，我参加了一场养生膳食培训，收获颇丰，这里我想分享一下我的心得体会。

第一段：培训内容简介

这场培训是由专业的营养师主讲，主要涵盖了营养学基础、膳食与健康的关系、膳食搭配、饮食禁忌等方面，通过多种形式呈现，使我们更加深入地了解膳食与健康的重要关系。

第二段：营养学基础

在培训中，我们了解到了营养学的基础知识，如身体所需要的营养素种类、源头、吸收与代谢等，让我们更加清晰地认识到了饮食对健康的重要性。同时，我们还了解到了食物所含的能量单位卡路里，从而更加谨慎地掌握自己的能量摄入量，预防肥胖等慢性疾病。

第三段：膳食搭配

膳食搭配不仅关乎健康，还与食物的口感和美感息息相关。在培训中，我们学到了膳食搭配的原则，如搭配优质蛋白、

与纤维素协同作用的碳水化合物、适量的脂肪等，帮助我们制定合理的膳食计划，同时在膳食中搭配出好吃好看的美食。

第四段：饮食禁忌

饮食禁忌是我们平日里膳食中需要注意的内容之一。在培训中，我们了解到了一些常见的饮食禁忌，如低盐、低脂、低糖、低钠等，加深了我们对饮食健康的认识。同时，我们还需要了解到不同人群的饮食禁忌，如孕妇、老人、儿童等，帮助我们更好地为自己和家人制定合理的膳食健康方案。

第五段：结语

通过这次养生膳食培训，我对膳食与健康的关系有了更深入的了解，得到了一些实用的膳食健康方案，如适度的饮食、平衡的膳食搭配、多样化的食物选择等。同时，也意识到了在日常饮食中需要谨慎选食，尽量避免一些可能带来潜在健康风险的食物。相信这些知识将会对我的健康产生积极的影响，让我更有信心地迎接未来的生活。

膳食养生心得体会800字篇五

摘要：中医食疗是通过调节饮食结构、改变饮食不合理性达到调理身体、强壮体魄的目的，五行即金、木、火、土、水五种物质的运动，五种物质相互滋生、相互制约构成物质世界，维持自然界的相对稳定。食物也可对应五行中的不同属性，中医食疗即探讨个体五行与食物五行的相互作用关系，参考个体的实际情况、季节变化和一天中的五行周期合理搭配食物，达到养生的目的。

关键词：食疗；养生；五行；五味；中医护理

中医食疗是人们运用于养生的传统习惯，通过中医理论调理饮食结构从而达到调理身体、强壮体魄的目的。中医食疗是

在中医理论指导下利用食物的特性来调节人体各项脏器的功能，使人自身获得健康或愈疾防病的一种方法[1]。但是不同食物有着其特定的性质，这些性质又对应着五行中不同的属性。本研究探讨中医食疗与五行的关系，并将其相结合用于现代养生，现报告如下。

五行是指金、木、水、火、土五类机制。五行是用来阐释事物之间相互关系的抽象概念，具有广泛的涵义，并非仅指五种具体物质本身。五行学说是以五种机制的功能属性来归纳事物或现象的属性，并以五者之间的相互滋生、相互制约来论述和推演事物或现象之间的相互关系及运动变化规律。水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，即五行相生。木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，即五行相克。五行学说用五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互关系，认为任何事物都不是孤立、静止的，而是在不断的相生、相克的运动中维持协调平衡的[2-3]。

一般来说五行的金、木、水、火、土各以白、绿、黑、红、黄五色代表；白色食物代表金：百合、杏仁、莲子、银耳、山药、白果、白萝卜、洋葱、梨、冰冻食物、动物肺、肠等；绿色食物代表木：有白菜、甘蓝和菠菜等各式蔬菜，其含有大量的叶绿素、维生素及纤维素，能协助器官加速排出体内的毒素；黑色食物代表水：有黑豆、黑芝麻、香菇、黑枣、桂圆、乌梅和蓝莓等，含黑色素，有助提高与其关系密切的新陈代谢和生殖系统功能；黄色食物代表土：有牛肉、羊肉、狗肉、橙、南瓜、玉米、黄豆、甘薯等；红色食物代表火：有西红柿、红椒和红萝卜等，有助循环系统健康[4]。五味中酸属木，苦属火，辣属金，咸属水，甜属土[5]。

五行学说认为每个人出生时就注定了他的五行属性。根据五行相生相克学说[6]，金属性的人偏爱吃土、金属性食物，如甜食、肉、豆制品等；木属性的人偏爱吃木、水类食物，如蔬菜、青梅，喜欢喝茶、菜汤，吃鱼、海蜇等爽口的咸味，而不爱甜味；水属性的人偏爱吃水、金类食物，如海鲜，特别是

贝壳类的海产品，而且口味偏咸。火属性人偏爱吃木、火类食物，能吃味道偏苦的食物。土属性的人偏爱吃肉类、南瓜、红辣椒、西红柿等。

中医食疗与五行不可分割，应命中所需，多进食有助生旺的食品，就能“自行”调节机体。相生相克密不可分，相生相克的良好平衡，使万物正常存在，身体才可以健康[6]。食疗就是根据个体实际情况，适当补充人体所需，达到调节机体、治疗疾病的目的。如木旺土弱应用五行土来补，应多吃肉类、南瓜、甜品、黄豆等。依照五行相生的原则，木旺的人应该多亲近金、土属性的物品，在饮食上宜多吃苦、甜的食品，颜色则以白和黄为主；火旺的人，火旺水枯，应该多吃水属性的食物，如海鲜、黑豆、黑芝麻、香菇等黑色食品，颜色以黑色为主。现代医学认为，黑色食品不但营养丰富，且多有补肾、防衰老、保健益寿、防病治病、乌发美容等功效；金旺克木，补木平衡，金旺的人应该补充木类食物，如木瓜、蔬菜和柠檬等；水旺的人，水旺火弱，应补火调运，食用如狗肉、羊肉、山楂、西红柿、西瓜等；土旺的人，应多吃土属性的食物如红薯、玉米和黄豆等，木克土，土多木来抑，也要适当吃五行属木的食物，如蔬菜、粗纤维食品、柠檬等。

人体是一个独立的完整单元，医学的五行学说将人体各部分也分别划分为金、木、火、土、水五大类[7-8]。属于金的有肺、大肠、鼻、皮肤和毛发；白萝卜、山药、杏仁、百合、豆芽、蛋白、银耳等白色食物具有健肺爽声，祛痰的功效，并能促进肠胃蠕动，提高新陈代谢，使肌肤充满弹性与光泽。属于木的有肝脏、胆囊、眼睛；绿色蔬菜含大量的叶绿素、维生素及纤维素，能加速体内多余废物的排出。属于水的有肾脏、膀胱、耳和骨骼；与之对应的是黑豆、香菇、黑芝麻、黑枣、桂圆、乌梅、木耳等黑色食物，具有固肾强骨的功效，经常摄取有助提高与肾、膀胱和骨骼系统关系密切的新陈代谢和生殖系统功能。属于火的有心、小肠和舌；红豆、红枣、红辣椒、番茄、胡萝卜等红色食物属于五行中的火，含丰富的降血压物质，使血管强壮，有助循环系统健康。属于土的

有脾脏、胃、口腔和肌肉；脾脏、胃属土在人体中扮演着养分供给者的角色，所对应的是玉米、黄豆、南瓜、甘薯等黄色食物，经常食用黄色食物能够使脾、胃调和，新陈代谢正常[9]。

中医食疗以五行的特性来分析研究人体的器官及生理功能的五行属性和相互关系[10-11]，以及阐释其在病理情况下的相互影响。以五行辩证相生相克的关系来认识、解释生理现象，尽力适应内部自然规律以有益于健康。掌握人体的运行机制以防病、治病，取得了无比丰富的经验和成果。如望诊时，绿色多属肝风[12]，红色多属心火，黄色多属脾湿，白色多属肺寒，黑色多属肾虚。用药时，酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾等[13]。运用生克、乘侮等变化来说明五脏之间在生理和病理情况下的相互联系。

张仲景《金匱要略》中提出“食之味有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾”[14]。所以中医建议食疗时一定要根据个体的实际情况、季节变化和一天中的五行周期给出合理的食物搭配，不能千篇一律。即便是成方的应用也不要拘泥，需在医师和膳食厨师的指导下，根据年龄、性别和体质差异，顺应季节、日辰变化，适度调整剂量或药、食物的结构。同时要注意适量，适度原则，不可凭嗜好而过偏。食补时要清楚地认识到无论多好的食材，都不是吃得越多越好，应适可而止。

参考文献

[1]张锡纯. 医学衷中参西录[m].太原:山西科学技术出版社, 2009.

[2]张大生. 黄帝内经[m].兰州:天津古籍出版社, 2007.

[3]张安玲, 徐胤聪. 中医基础理论[m].上海:同济大学出版社, 2009.