

营养与膳食的发展简史 幼儿园膳食营养 会心得体会(优秀8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

营养与膳食的发展简史篇一

膳食营养对于幼儿园的孩子来说是非常重要的。一个健康的饮食习惯能够帮助幼儿吸收营养，增强身体素质，并提高免疫能力。近年来，越来越多的幼儿园开始注重膳食的营养，而我也通过经验和学习，深入体验到幼儿园膳食营养之重要性和实践方法。在这篇文章中，我将会分享我的感悟和心得。

二、如何设计幼儿园膳食菜单

幼儿的身体需求更多样，但是他们的胃口极其难以控制。所以，在设计幼儿园膳食菜单的时候，我们需要考虑到所有的因素。首先，需要充分了解幼儿的身体特性，确定他们的膳食要求和限制。在日常菜单的设置中，需要保证五谷杂粮、蔬菜水果、蛋蛋白质的平衡。而且，食材的选择也至关重要。我们需要精选有机、新鲜和安全的食材，保证食物的品质健康。另外，菜式的搭配也要合理，创造出色的色香味，增加孩子的食欲和兴趣，促进消化吸收。

三、如何保证膳食的安全和卫生

为了保证幼儿吃的食品是安全的和健康的，我们必须按照标准的操作程序和保证来自正规供应商的食材。同时，为了防止食品受到外部环境的污染，我们需要严格控制食品的加工、储存和运输过程中的卫生。另外，我们应该定期检查食品的

质量，检查所有厨房的设施、设备、仪器和器具的卫生状况，以确保它们在完好和卫生的状态下使用。

四、如何让幼儿喜欢吃健康食品

让幼儿喜欢吃健康食品是非常关键的。我们可以通过给他们创造各种幼儿喜爱的食物、增加食物的吸引力、调整食物的口感等方法来提高他们的食欲，同时让他们爱上吃健康食品。而且，我们可以利用活动和教育手段来教育和引导孩子们养成良好的饮食习惯。例如，教他们如何选购健康有机食品、如何知道食品的卫生状况等。

五、如何让家长了解幼儿园的膳食营养情况

与家长之间的沟通十分重要。我们需要与家长们密切联系，让他们了解幼儿园膳食的情况。这可以通过在家长会上介绍食品的种类和制作方法，与家长建立热线和微信，让他们随时了解菜单和营养情况等方式实现。这样家长们将会相信幼儿园的膳食营养安全，更加积极地支持和信任我们，从而促进幼儿身心的发展。

六、总结

一个健康的饮食习惯对于幼儿的成长至关重要。设计营养均衡的膳食菜单，保障食品健康安全，培养幼儿良好的饮食习惯和与家长的沟通是不可或缺的。虽然幼儿园膳食营养的规划和实施需要付出一定的时间和努力，但是这种投入会为孩子的健康、成长和未来发展发挥巨大的正面影响。

营养与膳食的发展简史篇二

幼儿园膳食营养是关乎儿童身体和智力发展的重要问题。幼儿园餐食不仅要美味可口，更要营养均衡、健康安全。我作为一名幼儿园教师，深深认识到幼儿园膳食营养对孩子们的

健康成长的重要性，也对如何能够有效管理、安排好幼儿园膳食营养有了更深切的认识。

第二段：营养成分的平衡

孩子们身体发育和健康不仅与食物的种类有关，更与营养成分的平衡密不可分。比如，适当的碳水化合物可以为孩子们提供能量，促进身体机能的正常运作。而蛋白质可以促进孩子们骨骼生长，增强抵抗力。脂肪则是需要适当的摄取，有利于营养成分的吸收和维持人体的正常机能。因此，在菜谱的设计上，我们必须考虑到食物的不同营养成分，合理组合搭配菜品，在口感和营养上做出平衡。

第三段：食品安全的重要性

无论是在烹饪还是食物的保存方面，幼儿园餐食的安全都是重中之重。要想保持食品的新鲜和卫生，我们应该反复强调各个环节的注意事项，比如食品的采购、存放、烹饪和用餐前的检查等等都要达到食品安全的标准，以便保证孩子们的身体健康和安

第四段：食用习惯的培养

培养良好的饮食习惯是幼儿园膳食营养工作的重要一环。在孩子成长的过程中，我们应该教育孩子们意识到不同食品对身体的重要性，时刻养成良好的饮食习惯，如不挑食、不垃圾食品、不过多摄入零食等等。同时，我们还应该注重监督孩子们用餐的过程，让孩子们习惯先尝试食物再作评论，慢慢地培养自己的饮食习惯。

第五段：总结

幼儿园膳食营养工作虽然看似琐碎、繁琐，但却是与孩子们的健康发展密切相关的一个重要方面。要做好这项工作，需

要我们花费很多的心血去落实各个环节的细节。但是，只要坚持做下去，严格要求自己，相信我们的努力一定会有所回报，培养出一个个健康的孩子，也帮助家长减轻了后顾之忧。

营养与膳食的发展简史篇三

随着现代人们对健康的重视，幼儿园膳食营养也逐渐成为了关注的焦点。作为一个幼儿园老师，我有幸参加了此次膳食营养培训，从中受益匪浅，对营养搭配、烹饪技巧等方面有了更深的了解，这次活动让我收获颇丰。

第二段：营养搭配的重要性

健康饮食是幼儿的重要保障，营养搭配是膳食安全的关键。通过本次培训，我了解到幼儿园膳食营养要均衡、多样、适度，为了满足幼儿生长和发育的营养需求，应合理搭配主食、蛋白质、蔬菜、水果等食材。在膳食搭配过程中要注重维生素、矿物质等元素的平衡，避免偏重某一类食物而导致营养不均衡。

第三段：菜品烹饪技巧

如何制作美味又有营养的食物，也是本次膳食培训的重点内容。在培训过程中，我们了解到一些实用的菜品烹饪技巧。比如说，利用水果和蔬菜中的纤维素可以改善肠胃消化功能，同时也可以给食物添加自然的色彩；将各种食材搭配得当，制作出营养又美味的乌鸡汤、花菜炒蛋、番茄炒饭等菜品，深受家长和孩子们的喜爱。

第四段：营养餐具的选择和使用

膳食安全不仅仅在于食材的选择和搭配，还与餐具选择和使用密切相关。在培训中，我们了解到使用幼儿专用的营养餐具，比如餐盘、餐碗等，可以有效保障幼儿的饮食安全。对

于幼儿园来说，还可以根据幼儿的年龄、发育状况等因素，在菜品的摆盘和餐具的使用上注重细节，提高孩子们饮食的兴趣和安全保障。

第五段：总结

本次幼儿园膳食营养培训，让我收获颇丰。通过参加此次培训，我深刻理解了营养搭配与烹饪技巧上的许多要点，掌握了幼儿专用营养餐具的选择和使用方法，同时也为我今后的教学工作提供了宝贵的指导思路。我会在今后的实践过程中不断总结经验和不足，为孩子们营造一个更加健康、愉快的成长环境。

营养与膳食的发展简史篇四

营养均衡的'基本要求：

- 1、品种多样：儿童的膳食品种应当多样化，
- 2、比例适当：机体对各种营养素的需求量应当有一定的比例。
- 3、饮食定量：各种膳食营养素的摄入量应选定在合理范围内。
- 4、调配得当：膳食搭配合理。

儿童膳食的最佳搭配：

- 1、动物性食物与植物性食物搭配，

资料

- 2、荤菜与素菜搭配(每餐有荤也有素)
- 3、粗粮与细粮搭配(每天有细粮也有粗粮)

4、干、稀搭配(早、午、晚有干粮、也有汤和粥)

5、咸、甜搭配(儿童以少食甜食为佳)

除做好以上搭配外，每星期应吃1次d2次猪肝、鱼类或禽类，每星期吃2次d3次海带、紫菜、黑木耳等菌藻类食物，另外含钙、铁丰富的芝麻酱应该经常食用。

营养与膳食的发展简史篇五

1、科学饮食，营养当头。

2、寿比南山无秘密，膳食搭配添活力。

3、饮食小窍门，养生大智慧。

4、饮食有讲究，营养第一筹。

5、膳食营养风，美丽中国梦

6、民以食为天，养以营为先。

7、营养菏泽，美食天智。

8、一日三餐营养全，不劳医生和医院。

9、绿色天然食物，营养给你更多。

10、均衡营养每一餐，快乐生活每一天。

11、膳食要平冲，营养才吸收。

12、饮和食德，智享人生。

13、食品安全，营养之源

- 14、人人讲和谐诚信，家家讲营养食品。
- 15、食全食美，进膳尽美。
- 16、民以食为天，营养应当先。
- 17、民以食为天，健以养为先。
- 18、天智食品，营养为先。
- 19、寿比南山无诀窍，膳食搭配要记牢。
- 20、精作美妙膳食，甩卖营养良方。
- 21、膳食营养，均衡供给。
- 22、启迪绿色天智，分享营养膳食。
- 23、五颜六色，养生之魅，酸甜苦辣，养生之味，三餐巧配，营养之最。
- 24、妙在天然食尚，乐在均衡营养。
- 25、天然食品，更多营养。
- 26、民以食为天，食以安为先；身以健为天，健以养为先。
- 27、营养正能量，膳食新风尚。
- 28、膳食注重营养，提高生活质量。
- 29、三餐好营养，你我共分享。
- 30、膳食要均衡，营养要平衡。

- 31、三餐无小事，营养是大事。
- 32、民以食为天，营养齐分享。
- 33、民以食为天，智在营养先。
- 34、人品修养，食品营养。
- 35、人以食为天，食以养为先。
- 36、平时膳食重营养，品质生活提质量。
- 37、饮食无小事，营养大科学。
- 38、改善膳食结构，促进科学营养。
- 39、民以食为天，身以养为本。
- 40、天然绿色食品，营养更加丰富。
- 41、营养理念始于心，合理膳食践于行。
- 42、天赐美食，智取营养。
- 43、号令天下食神，决胜营养达人。
- 44、一日三餐讲科学，合理膳食更营养。
- 45、民以食为天，食以养为先。
- 46、民以食为天，养以肽为先。
- 47、一日三餐注重营养，活到百岁大有希望。
- 48、天然食品、益智健脑、营养丰富。

- 49、生活奔小康，三餐重营养。
- 50、营养奥食卡，菏泽赢（迎）天下。
- 51、合理平衡膳食，营养事半功倍。
- 52、科学盘中餐，粒粒皆营养。
- 53、民以食为天，食以质为先。
- 54、营养元素有许多，对口对味哪一个。
- 55、饮食搭配讲营养，幸福生活万年长。
- 56、餐桌上的营养，生活里的窍门。
- 57、合理搭配膳食，改善营养结构。
- 58、论剑唇齿间，食现真膳美。
- 59、美食一大锅，吃法要讲究
- 60、传承饮食文化，提高营养供给。
- 61、七彩食品要搭配，三餐膳食才营养。
- 62、食·现营养，论·剑舌尖。
- 63、一日三餐有讲究，均衡营养美食香。
- 64、民以食为天，食求营养全。
- 65、生活饮食不挑拣，营养身体更全面。
- 66、饮·领正能量，食·现中国梦。

- 67、三餐知营养，智慧同分享。
- 68、人人讲和谐诚信，家家讲食品营养。
- 69、食尚动天智，最是绿叶好。
- 70、膳食讲科学，体健中国强。
- 71、天·行健，智·四方，绿·食尚，叶·肽享。
- 72、民以食为天，食以营养为先。
- 73、民以食为天，以营养为先。
- 74、民以食为天，食营养为先。
- 75、营养，从食补开始。
- 76、一日三餐好营养，一年四季好生活。
- 77、绿色天然食品，还你智慧活力。
- 78、民以食为天，营养是关键。
- 79、人要修养，食要营养。
- 80、营养膳食巧搭配，品质生活更到位。
- 81、美味一招鲜，营养配三餐。
- 82、共享营养生活，同做食尚达人。
- 83、民以食为天，食以知为先。
- 84、弘扬膳食营养，乐享食尚中国。

85、饮民食消化，品天地精华。

86、营养搭配，三餐必备。

87、人品真善美，食品天然味。

88、民以食为天，食以营养为先。

89、科学饮食身体好，营养普及要提早。

营养与膳食的发展简史篇六

第一段：介绍幼儿膳食营养的重要性（200字）

幼儿期是人生中最关键的发育阶段之一，良好的膳食营养对于幼儿的健康和全面发展至关重要。幼儿的身体器官尚未完全发育，需要通过正确的膳食摄入来获得各种营养物质。合理的膳食构成和良好的饮食习惯对于幼儿的身体发育、智力发育和免疫力的提高都起着重要的作用。因此，为了保证幼儿健康成长，家长们必须重视幼儿的膳食营养。

第二段：了解幼儿的营养需求及其特点（250字）

在制定幼儿膳食计划时，首先需要了解幼儿的营养需求及其特点。一般来说，幼儿每天需要摄入足够的能量，包括碳水化合物、脂肪和蛋白质。此外，他们还需要摄取丰富的维生素和矿物质。幼儿的肠胃功能尚未发育完全，消化能力较弱，因此需要易于消化的食物。此外，由于幼儿的食欲形成阶段，家长们要根据幼儿的口味偏好和食欲控制膳食搭配。

第三段：培养幼儿良好的饮食习惯（300字）

培养幼儿良好的饮食习惯是确保他们获得充分营养的重要一环。首先，餐桌文化的培养是非常重要的，家长们可以通过

和幼儿一起用餐，教授他们正确的用餐礼仪和注意饮食卫生。其次，让孩子参与食物的制作过程，可以增加他们对食物的兴趣，培养他们健康饮食的意识。最后，为了培养幼儿多样化的饮食习惯，家长们可以逐渐引导幼儿尝试新的食物，增加他们对不同食材的了解和接受程度。

第四段：创意营养菜肴的制作与推广（250字）

创意营养菜肴能够激发幼儿的食欲，吸引他们对膳食营养的关注。家长们可以通过提供多样化的菜肴来刺激幼儿对食物的兴趣，例如制作色彩鲜艳的蔬菜沙拉，造型可爱的水果拼盘等。此外，家长们还可以将有益的食材注入到幼儿喜欢的食物中，提高他们对不同营养物质的摄入。通过创意营养菜肴的制作与推广，可以促使幼儿对营养的认知和理解，催生出健康饮食的习惯。

第五段：与专业人士合作共同营造营养环境（200字）

为了确保幼儿获得全面的膳食营养，与专业人士的合作是非常重要的。家长们可以咨询营养师关于幼儿膳食的合理构成和搭配，了解不同食材的烹饪方法与食用注意事项。此外，家长们可以参加相关讲座和培训班，提升对幼儿膳食营养的知识水平。通过与专业人士的合作，可以更好地指导幼儿膳食的制定和改善，从而为他们提供健康的成长环境。

总结：

幼儿膳食营养是保障幼儿健康成长的重要环节。家长们应当了解幼儿的营养需求及其特点，培养他们良好的饮食习惯，创意制作营养菜肴并与专业人士合作，营造全面的营养环境。只有通过这样的努力，我们才能为幼儿提供最佳的膳食营养，确保他们健康、快乐地成长。

营养与膳食的发展简史篇七

男（人）

女（人）

占总人数%

1你是否每天有喝一瓶牛奶（豆浆）

2你是否每天有认真吃饱早餐

3你是否一周运动次数在2次以上（体育课除外）

4你是否有固定喜爱的体育项目

5你是否了解摄入什么物质（食物）能促进我们的身体发育，维持我们的身体健康□a不知道b知道一点c基本了解）

6你是否知道什么体育项目可以增强我们的体质，提高我们的机能□a不知道b知道一点c基本了解）

数据上分析表明：学生对膳食营养及体育锻炼习惯的认识还远远不够，不知道膳食营养对能促进身体发育，维持身体健康的学生达到43%，基本了解不同体育项目可以增强身体体质，提高身体机能的也只有18%。

不难看出，学生对营养和锻炼这方面的知识还远远不够，然而我们更应该明白，平时的教学中，一个体育教师在室外认真教学，在生活中？有没有给学生们专门讲解或者传授过这方面的知识呢？我们要明确的知道青春期青少年发育期间的营养需求，让学生清晰认识在学习和生活中的不良饮食和锻炼的误区。

3.1 青春期学生的营养需求

合理的营养与膳食是保证发育机体同化过程超过异化过程，达到充分发育的先决条件。营养素缺乏或不合理的膳食不仅回影响发育，而且会导致营养不良及各种营养缺乏症。初中学生正处于青春发育初期，各种营养素是否满足需要，将直接影响到生长突增及各系统的发育进程。体育教师可以列出一份例食谱，列出各种食物营养素，维生素等的含量表，让学生清楚的了解各种食物的价值，明白各种营养素的功能以及缺乏的症状。

3.2 膳食营养对身体发育的影响

发育是指身体各系统、各器官、各组织功能的完善。发育主要是质的变化。营养因素在发育期间十分重要，营养既是决定生长发育潜在水平最终发挥得如何的重要因素，也是影响生长发育最为重要的“建筑材料”。

有些青少年正处于生长发育突增年龄时期，而由于家庭贫困使蛋白质、热量供应不足，而使其增长速度缓慢，性成熟特晚，骨骺软骨的骨化推迟，他们的各期生长突增没有健康儿童那么明显，生长时期往往更长一些。在这样的后期一旦能充分供给营养，就会表现出强烈的赶上生长，到最后完全可能赶上营养好的青少年的生长发育水平。

3.3 膳食营养与形体发育

研究表明、孩子身材的高矮，约60%取决于父母的遗传因素。而按科学的方法抚育孩子可使孩子的身高增长十几厘米，但是先天不足可以通过后天来弥补。一般而言，人到20~25岁就不再长高了，而在这段年龄之前，供给足够的营养，即各种儿童生长发育必需的营养素，可促进孩子的身高增长。具体应注意以下几方面的饮食调理：

3.3.1 供给充足的蛋白质

蛋白质是儿童生长发育的最佳“建筑材料”，成人每天约需要蛋白质80克，青少年相对需要更多些，不仅要保证蛋白质的数量，还要讲究质量。动物性食品，如鱼、肉、蛋、奶类所含人体必需的氨基酸齐全、营养价值高，应保证供给和需要。

3.3.2 供给丰富的钙质

钙是构成骨骼的重要原料。中学生每天需钙1200mg。饮食中要注意供给含钙丰富的食物，如奶类、豆类及其制品，芝麻酱、海带、虾皮、瓜子仁及绿叶菜等。提倡青少年多到户外活动，多晒太阳，因阳光中的紫外线能使皮肤中的脱氢胆固醇转化成维生素D₃，从而有助于钙的吸收。

3.3.3 少吃糖

糖吃多了易影响食欲。进食量减少，势必影响营养素的吸收，而且糖在体内代谢的中间产物丙酮酸和乳酸增多、需要碱性的钙来中和，钙的消耗量增加，必然影响骨骼的生长。此外，茭白、竹笋、青蒜、菠菜等含草酸多的食物，能与食物中的钙结合成不溶性的草酸钙，使食物中的钙不能被人体吸收利用。因此，应注意糖的食用方法或少食用。

3.3.4 认真吃好早餐

早餐要吃饱吃好，因为如果不吃早餐，机体为了供给上课用脑及活动的能量消耗都得动用体内储备的蛋白质，这就好比釜底抽薪。长此下去，就会因缺乏蛋白质而影响生长发育及身高。

3.4 营养与身体素质

3.4.1 营养与身体免疫力

身体免疫力就是机体对外界各种传染病的抵抗能力。如果机体具有很强的免疫抗体，就能抵挡各种入侵的致病菌，人体就不会发生某些传染病。

营养是机体中的许多免疫物质产生的重要基础，如血清免疫球蛋白igg、iga、igm等3种免疫抗体的重要物质基础是蛋白质、热能等。免疫抗体igg的主要功能是促进吞噬细胞吞噬入侵的致病细菌、iga能防止病原菌侵入机体、igm可增强吞噬细胞的吞噬作用等。有关研究表明，患蛋白质热能缺乏症的儿童，对抗伤寒沙门菌的抗体水平比健康儿童显著要低。

维生素、微量元素缺乏也可降低免疫水平，如维生素c缺乏时可使吞噬细胞的行动迟缓和杀菌能力下降；维生素e缺乏时可引起体内抗体合成降低；微量元素锌缺乏会伴有免疫器官的淋巴组织萎缩，皮肤超敏反应力下降，胸腺激素活性减低。同时，锌缺乏也可引起吞噬细胞的猎取和吞噬作用的下降。铁缺乏对破伤风类毒素、单纯性疱疹病毒等的抗击反应力减弱。

因而，每个学生都要根据自己的生活、生理需要及生长发育的特殊需要，做到每日适量、均匀、全面的平衡膳食是非常重要的。

3.5 膳食营养与运动的影响

国内许多调查已证实，在青春发育期，某些学生由于过于限制进食量，结果是体力发育水平低下，运动素质下降。身体素质是指人体各器官系统的功能，通过肌肉活动所表现出来的基本活动能力。它主要包括力量、速度、耐力、灵敏度和柔韧性等。身体素质的优劣，虽然与遗传因素和体育锻炼有关，但与营养基础的关系十分密切。为了摸清学生体质现状，探讨学生身体素质的特点和某些变化规律，我国历年开展的

学生身体素质的. 抽样调查, 但是从历次测试结果来看, 我国学生的身体素质不容乐观, 随着生活水平提高和饮食品种丰富的同时, 由于某些饮食宣传误导, 男生中出现不爱吃肥肉, 正餐节食, 却平时爱吃刺激性零食等。以致饮食中营养不全面或供给量长期不足, 从而导致身体素质水平的提高幅度明显下降。

保证营养供给充足的前提下, 体育活动是促进身体发育和增强体质的有效因素。体育活动可以提高细胞免疫活性及体内非特异性免疫水平, 有利于骨骼与全身钙磷代谢的平衡, 使骨骼密度增加, 促进肌纤维增粗, 线粒体氧化酶活性增加。体育活动可使心肺功能得到更好的发育, 锻炼者心肌收缩能力增强, 每搏输出血量较大, 最大耗氧量增加。体育锻炼也是调节体重的重要因素。肌肉收缩的能量主要来源于消耗脂肪酸, 体育锻炼可使主要产热营养素脂肪和糖类消耗增加, 因此有助于减少皮下脂肪的过多蓄积, 使青春期少年体格得以协调匀称的发育。体育锻炼对机体的有效作用还在于, 可使机体成分产生明显变化。青春发育期的学生只参加体育课和课间活动还远不够, 从促进人体发育角度看, 少年每天活跃地从事户外运动是很有必要的。

3. 6在青少年膳食营养与体育运动习惯中存在一些误区:

3. 6. 1运动量越大越好

不少人认为, 运动越多越好, 大量激烈的运动如短跑、长跑等对身体并不利, 这些无氧运动在身体中堆积了大量的乳酸, 可导致身体酸中毒。而有氧运动尤其是慢跑、登楼、跳绳、跳操等下肢的运动, 可以促进长骨干骺端软骨细胞的分裂增殖, 对身高的增长很有帮助。传统认为打篮球等跳跃性的运动有利身体长高, 但激烈的竞争运动往往容易造成骨骼的损伤。

3. 6. 2大清早起来锻炼

运动的时间以下午放学后吃晚饭前这段时间最适宜。一些家长为督促孩子锻炼，大清早把孩子从熟睡中叫醒，严重影响了孩子睡眠时生长激素的分泌，对长高反而无益。

3.6.3 营养越多越好

有些家长认为，孩子的饮食营养越充分越好。其实不然，优质蛋白有助于青少年生长发育，瘦肉、鱼、鸡蛋、牛奶等可以适当多吃，蔬菜水果能补充维生素和微量元素，但肥肉、奶油、油汤等富含脂肪的食物应该少吃。另外，如可乐、巧克力等，宜少吃或不吃，咖啡易导致中枢神经过度兴奋，对孩子的生长发育不利。

在运动中，出汗丢失水分和呼吸排出水的量都很显著。运动产生大量热量，必须散出体外，为了散热就会出汗，而汗液蒸发的过程可以带走大量热能，降低体内的温度。若不注意水的营养，不及时补充水分，常常会引发体内缺水，也可称为“体渴”，“体渴”不及时解决就会导致脱水。当出汗量达到体重的1%~2%时，即可损害体力、运动能力和认知能力。运动强烈程度与季节不同，对于补水的需求量也有所不同。如耐力运动时每小时可丢失。

1.5升或更多的液体，夏季运动1小时出汗1~

1.5升

是很常见的。

参考文献

张蕴琨。运动营养学[m]广西师范大学出版社，2005.7。

陈锦怡。营养与膳食指导。南京。江苏科学技术出版社，2003。

王伟群。营养学。北京：高等教育出版社。2001

邓数勋。运动生理学。北京：高等教育出版社。1999

文档为doc格式

营养与膳食的发展简史篇八

中学生们每天都需要早起晚归地进行上课的，那么这个时候他们根本就不懂得该如何去注重自己的身体健康，可是这样长期的学习就会导致他们的身体当中出现一些负担的，所以家长们应该要合理的去搭配自己孩子每天的营养的，对于饮食的搭配是相当重要的，这关系着自己孩子是否能够健康的进行学习的，所以应该要搭配营养膳食。

(1)膳食要多样化，量要充足且平衡合理。根据季节及市场供应情况，做到主副食粗细搭配、荤素、干湿适宜宝宝营养食谱，多供给乳类和豆制品，保证钙的供应充足。

(2)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，小学生常在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食(50-100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等幼儿园食谱营养计算，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，双职工家庭往往晚餐最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱营养菜谱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(3)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、

不吃零食的好习惯。

蛋白质一词来源于希腊文，意思是第一位。蛋白质约占人体总重量的18%，人体内除去水份外，有一半是蛋白质。饮食中的蛋白质，荤、素食中均有。蛋类、鱼类、瘦肉类、乳类、豆类食物中都有着比较丰富的蛋白质。蛋白质的作用有两项，一是满足人体组织生长、更新和修复的需要，这是蛋白质的主要功能。所以孕妇营养食谱，正在长身体的青少年，蛋白质的需要量每天要比成年人高出10-20克。蛋白质的另一项作用是供给热量。不过，人体中所需要的热量由碳水化合物和脂肪来提供比较经济。所以，早晨最好先吃点碳水化合物类的食物，然后再喝牛奶或豆浆，以免蛋白质和热量被很快消耗掉。

尽量每天吃的食物都需要多样化的，不光如此还要平衡他们每天的营养摄入，要合理地摄入一些营养物质的，而且要根据气候的不同来改变自己每天搭配的营养，最好是在晚餐的时候不要给他们吃太多的东西的，如果是吃太多东西的话就会导致他们出现消化不良的情况。

文档为doc格式