

幼儿园教师营养膳食培训心得体会总结(优秀5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

幼儿园教师营养膳食培训心得体会总结篇一

《幼儿园教育指导纲要》中明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。“而孩子能否在幼儿园里健康成长，关键在于幼儿园是不是能够每天为孩子提供合理的膳食。

为进一步加强幼儿园膳食管理，及时了解家长对幼儿园伙食的意见和建议，我园参照“20xx年x市幼儿园收费标准”，坚持依法办园，办满意园为宗旨，制定营养膳食管理办法，以确保幼儿的营养均衡，促进幼儿的身体健康。

科学合理制定幼儿食谱，是保证幼儿健康成长的关键。根据需要成立由家长代表组成的膳食委员会，参与幼儿食谱的制定(幼儿食谱的制定由三个年龄段教师、膳委会成员轮流来安排，并确保每月都有一周是膳委会成员制定，最终食谱定量由园兼职保健员与食堂工作人员讨论后在每周五上报教育局配送中心统一配送)，并且做到每月一次膳食委员会，听取多方意见，及时改进，不断提高膳食的质量。

1. 抓好膳食质量“三把关工作”。一是把好卫生消毒关：食堂人员每天严格根据食堂卫生消毒操作要求，做好各项消毒和记录，注重消毒实效，防止再污染。二是把好验菜关：保证每天的食品新鲜又健康。三是把好加工烹饪关：严格按

照烹饪加工程序，做到粗细搭配、荤素搭配，色香味俱全，激起幼儿食欲，确保幼儿吃得放心、吃得健康。

2. 每月召开膳食委员会会议，对本月膳食情况进行公示、结算，做到幼儿伙食费用的公开化、透明化。

3. 将每周菜谱公布在公示栏，让家长清楚孩子在园的膳食结构。并通过家园的有效沟通，更好的提升幼儿的膳食质量，使幼儿健康成长。

伙食管理不仅做到从源头上把关，更注重幼儿饮食习惯的培养。因此，餐前准备、餐前幼儿活动，进餐管理等各环节对班级老师提出了具体的职责、环节要求，做到管理的细节化。

幼儿园膳食管理关系每一位幼儿、每一个家庭，是家长、社会较为关注的一件事情。本学期的膳食管理，不仅让家长更多地参与到管理中，提高了幼儿园膳食工作的透明化、规范化、科学化。更为进一步规范幼儿园的办学行为，推进学前教育现代化进程奠定了基础。

当然，在幼儿膳食管理工作中，还存在一些不足之处，例如根据“20xx年度学校工作考核细则”食堂管理中食堂年盈亏率不超过4%的规定，我们将在下学期的工作中作出调整改进。

幼儿园教师营养膳食培训心得体会总结篇二

孩子已经6岁了，有一天放学回家时她跟我说了一句话：“妈妈，我们以后买吃的时候一定要看有没有qs标志，有qs的只能吃”。第一次从一个6岁孩子的口中说到qs挺让我吃惊的，我问孩子是怎么知道的，孩子告诉我是幼儿园的老师教的。

第二天到学校一问老师才知道，幼儿园正在对孩子们进行安全教育，其中一项就是食品安全。学校的这一举措，让我们对学校教育更加放心。

食品是人类赖以生存的物质基础,所以有”民以食为天”之说。经过基本温饱、营养平衡、心理美学、生物功能活性等几代食品的发展后,消费者又回到了与自己有切身厉害关系的食品安全问题上。为了确保食品安全,保证广大人民群众的利益,就有了食品质量安全市场准入制度。也就是孩子口中所说的“qs”食品质量安全市场准入制度是政府为保证食品的质量安全,对具备规定条件的生产者才允许进行生产经营活动,具备规定条件的食品才允许生产销售而实行的一项监管制度,它是一项行政许可制度。其包括以下3项具体制度:(1)对食品生产企业实施生产许可证制度;(2)对企业生产的食品实施强制检验制度;(3)对实施食品生产许可制度的产品实行市场准入标志(qs标志)制度。

对于孩子来说,这一些文字的解释是难以理解的,而且食品安全教育也并不是这么简单,但是学校在进行食品安全教育时,能让孩子记住“qs”就已经很成功了。更为重要的是,食品安全教育让孩子初步地认识到了食品安全的重要,孩子知道吃了不干净、不卫生的食品肚子会痛、会拉肚子,这促使孩子对食品的安全有了一定的警觉性,为她养成良好的饮食习惯奠定的基础,这其实也是养成教育的一部分。

孩子在幼儿时期对每一种事物的认知基本上是模糊的,但就是这种模糊的认知,却是孩子形成正确认识的必经之路。只有在这个模糊阶段,让孩子形成正确的“模糊”,才能让他们在不断成长中对事物的认知逐渐清晰、明了。进而形成正确的人生观和价值观。

幼儿园教师营养膳食培训心得体会总结篇三

《幼儿园教育指导纲要》中明确指出:“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。”而孩子能否在幼儿园里健康成长,关键在于幼儿园是不是能够每天为孩子提供合理的膳食。

为进一步加强幼儿园膳食管理，及时了解家长对幼儿园伙食的意见和建议，我园参照“20_年_市幼儿园收费标准”，坚持依法办园，办满意园为宗旨，制定营养膳食管理办法，以确保幼儿的营养均衡，促进幼儿的身体健康。

一、制定科学、合理的膳食计划

科学合理制定幼儿食谱，是保证幼儿健康成长的关键。根据需要成立由家长代表组成的膳食委员会，参与幼儿食谱的制定(幼儿食谱的制定由三个年龄段教师、膳委会成员轮流来安排，并确保每月都有一周是膳委会成员制定，最终食谱定量由园兼职保健员与食堂工作人员讨论后在每周五上报教育局配送中心统一配送)，并且做到每月一次膳食委员会，听取多方意见，及时改进，不断提高膳食的质量。

二、严格要求，确保膳食质量

1. 抓好膳食质量“三把关工作”。一是把好卫生消毒关：食堂人员每天严格根据食堂卫生消毒操作要求，做好各项消毒和记录，注重消毒实效，防止再污染。二是把好验菜关：保证每天的食品新鲜又健康。三是把好加工烹饪关：严格按照烹饪加工程序，做到粗细搭配、荤素搭配，色香味俱全，激起幼儿食欲，确保幼儿吃得放心、吃得健康。

2. 每月召开膳食委员会会议，对本月膳食情况进行公示、结算，做到幼儿伙食费用的公开化、透明化。

3. 将每周菜谱公布在公示栏，让家长清楚孩子在园的膳食结构。并通过家园的有效沟通，更好的提升幼儿的膳食质量，使幼儿健康成长。

三、班级进餐环节的管理

伙食管理不仅做到从源头上把关，更注重幼儿饮食习惯的培

养。因此，餐前准备、餐前幼儿活动，进餐管理等各环节对班级老师提出了具体的职责、环节要求，做到管理的细节化。

幼儿园膳食管理关系每一位幼儿、每一个家庭，是家长、社会较为关注的一件事情。本学期的膳食管理，不仅让家长更多地参与到管理中，提高了幼儿园膳食工作的透明化、规范化、科学化。更为进一步规范幼儿园的办学行为，推进学前教育现代化进程奠定了基础。

当然，在幼儿膳食管理工作中，还存在一些不足之处，例如根据“20_年度学校工作考核细则”食堂管理中食堂年盈亏率不超过4%的规定，我们将在下学期的工作中作出调整改进。

幼儿园教师营养膳食培训心得体会总结篇四

我们走过了充满感动和坚强的20__年，对我个人而言，这是体验的一年。经历着感动、告别、收获、感激和努力，尤其在参加工作后，在领导和同事的支持和帮助下，无论在生活还是工作方面都让我重新审视了自己以往做人做事的态度和方式，得以成长。在此，我真诚的像各位老师和领导表达深深的谢意，感谢大家在这段时间给予我足够的宽容、鼓励和帮助。下面就我参见工作来的思想工作学习进行以下三方面的简要回顾和总结。

一、转变与提升

刚刚走出校园的我，没有任何的工作经验。特教工作对我虽然极具吸引力，但还是非常陌生，和其他老师们相比存在较大差距。虽是食品专业毕业生，但由于对孩子具体情况不了解，一度对工作不知如何着手。这在通过大家的帮助和与各个部门的孩子的近距离接触中，逐渐进入工作状态，自己也有了自信和做好工作的决心。

二、工作回顾

幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位，幼儿膳食营养工作是一项非常重要的工作。为此，我们实施了营养膳食科学管理办法，以确保幼儿的营养均衡、促进幼儿的身体健康。

1、制定科学、合理、平衡的膳食计划

合理营养是创设健康膳食环境的主要目标，是促进幼儿生长发育和物质能量代谢的必要条件。合理营养体现在膳食上就称为平衡膳食。任何一种食物都不可能包含所有的营养素，任何一种营养素也不可能具备全部营养功能。所以，我们把各种食物合理调配，使具有不同营养特点的食物在膳食中占有适当比例，从而保证幼儿的营养需要和膳食供给平衡、各种营养素和热量平衡、各种氨基酸平衡和各类食品平衡。

2、科学烹调是保证膳食质量和保存食物营养成分的重要环节

科学烹调对食物的消化、吸收、利用和提高其营养价值均有重要作用。洗：仔细冲洗，去除寄生虫卵和残留农药，尽量不在切后洗，更不在水中浸泡，以减少水溶性营养素的流失。

切：根据幼儿消化机能尚未发育健全的特点，菜肴制作时原料要切得细、碎，尽量做到现切现烹，以减少营养素的流失。

配：既配质量，配色、香、味、形，更注重配营养，荤素搭配，粗细搭配。烫。根据菜肴属性，有些原料需要水烫处理。蔬菜在沸水中翻个身就捞起，保持鲜艳的色泽，口感的脆嫩。

烹：减少营养素流失的烹调原则是旺火急炒。使用旺火急炒，叶菜类的维生素c平均保存率为60—70%，而胡萝卜素的保存度则可达到76—96%。急炒时加热时间不宜过长，以免水溶性蛋白质的流失，如蛋、鸡、鸭、猪血中，均含有丰富的水溶性蛋白质，在加热过程中，这些水溶性蛋白质会逐渐凝固，加热时间愈长，凝固得越硬，会影响口感及营养素的利用。

调：烹调时不宜过早加盐，煮豆、烧肉时加盐太早，会使原料中的蛋白质凝结过早，不易吸水膨胀而碎烂；烧汤时加盐过早，会导致蛋白质过早凝结而影响汤汁的浓度。味精的调味也很讲究，一般在菜肴将起锅时放入最好。

三、展望

1、本学期我们的孩子主食主要是各类粥及不同配菜的面线糊，2—6岁的幼儿喜爱花样面点与各种配菜，喜爱色香味形均佳的饭菜，爱吃带馅的。新一年希望在满足营养的前提下，根据孩子的需要，增加主食的种类：如营养饭、花卷、包子等。并能根据各个部门孩子的具体情况，分析其营养素，为不同部门的孩子准备不同的营养餐。

2、科学合理制定幼儿食谱，是保证幼儿健康成长的关键。新学期我们根据需要，希望能成立了有家长参与的食谱制定小组，参与幼儿食谱的制定。成立伙食管理委员会，每月开一次会，听取各方意见，及时改进，不断提高膳食质量。

3、优雅的环境可以使孩子心情愉快，增强肠胃的蠕动及消化液的分泌，增进食欲，促进消化。注意营造和谐的进餐气氛，不强迫幼儿进食。要求孩子定时定量、定地点进餐，细嚼慢咽；要不偏食、不挑食、不剩饭撒饭，饭前作好准备；要创设良好的相互模仿与学习的环境，让他们在进餐过程中养成正确的饮食习惯，促进身心健康。

4、增加每日用餐意见表，可由各班老师填写上交。根据当天当午餐的食物，从色、香、味、形、量等方面进行评分。这种及时反馈的意见表有利于幼儿园的膳食营养工作。使“幼儿欢心、家长放心、老师开心、阿姨舒心、领导宽心”是我们努力的目标。

幼儿园教师营养膳食培训心得体会总结篇五

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，引导孩子养成良好的饮食习惯。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。