

营养心得体会小学生 营养学的心得体会(大全7篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

营养心得体会小学生篇一

时下，学习营养已经成为一种新时尚，在全国各地迅速流行起来。无论是公司白领、机关公务员，还是高校学生、普通百姓，大多数营养爱好者都想快速使自己成为一名名副其实的营养师。可是，没有专业背景和基础知识，能快速成为营养师吗？很多人特别想学又不知道怎么学？怎么才能快速学习并掌握呢？有没有既省力、业余（不耽误工作时间）又能学习的方法？带着上述疑问，我们特别就营养师相关问题请教了帮考网高级营养保健师讲师。

专业人士建议我们：首先，学习营养师并不是一件很难的事。

其次，营养师也不想人们想象的那样神秘。营养是同每个人每天的生活息息相关的。不存在特别高深难懂的理论。只要用点时间学习一些基本理论，在加上营养师工具配合，没多久你也可以成为专业人士。你可以清楚的知道自己该吃什么，不该吃什么，吃什么对自己会更好。亲友的营养你也可以全方位的指导。名副其实私人营养师就成功实现了。

如果业余时间充足，营养师还是一个不错的第二职业，要知道营养师在国外已经被列入高收入的金领人士。名利双收的职业营养师并不遥远。就象学过营养师的人士形象总结的一样“我的营养我做主”，“一人学习，大家受益”。

为此，专家提出营养师学习的三大步骤：

- 1、系统的学习一些营养基本理论，初步掌握营养学基本知识。
- 2、对相关营养管理工具的使用进行了解和学习。让营养师专业工具帮您简洁、精确、迅速学习和工作。
- 3、将营养理论和营养工具结合起来，理论联系实际，营养师就水到渠成了。

为了能让营养爱好者利用业余时间学习专业营养知识，满足越来越多的营养爱好者快速实现营养师梦想。帮考网特别推出营养师远程学习班。专家授课+电子课件+营养软件+专门辅导+后续支持=面授水准的远程学习营养师。推出营养师管理技能工具辅助工作和学习！赠工具软件，专家讲座，电子课件。如果你想从事营养行业，也可以参加初中中高级营养师证书考试。

营养心得体会小学生篇二

以前我常常把健康定义为不生病，没有异常的状态就是健康。而现在我终于明白到真正的意义上的健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而是身体上、心理上、和社会适应能力上三方面的完美状态。而健康的定义也越来越科学，1990年，世界卫生组织又提出“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。

一个人要健康的生活，快乐的生活就有养成一个良好的饮食习惯。

一、食物多样，谷物为主，粗细搭配每种食物含不同的营养成分，任何天然食物都不能提供完全的营养。多种食物搭配，才能满足人体的各种营养需求。

二、没有不好的事物，只有不合理的膳食，关键在于平衡。

三、谷类食物是能量的主要来源，应保持中国传统饮食习惯。米面类不宜加工过细，避免维生素b和矿物质等营养素和膳食纤维的丢失。

四、多吃蔬菜，水果和薯类蔬菜，水果是维生素，矿物质，膳食纤维和植物化学物质的重要来源。薯类含丰富膳食纤维，多种维生素和矿物质，每天吃蔬菜300—500g□最好深色蔬菜占一半，水果200—400g□

五、每天吃奶类、大豆或其制品奶类含钙量较高，利用率高，海丰富的优质蛋白和维生素。儿童、青少年饮奶有利于其生长发育，中老年人饮奶可减少骨质疏松。

六、常吃适量的鱼，禽，蛋和瘦肉，动物性蛋白含量较高，是优质蛋白的良好来源，以前常听到的营养和健康，用千金是换不会来的，靠的是人人都有一个良好的饮食习惯以及健康的生活方式。其实健康的生活就是那么的简单。

俗话说：早上吃好，中午吃饱，晚上要吃少，吃的东西不要非常油，要吃些有营养的，按时按质，按时进食，多吃蔬菜瓜果和高蛋白的食物，少吃脂肪含量高的油炸食物。

要想身体好“三多四少”离不了：

多锻炼，多吃水果和蔬菜，多吃鱼肉，少吃盐，少吃脂肪，少吃糖。

食物不仅是人类生存的最基本需要，也是国家稳定和社会发展的永恒主题。生命在于运动，生命在于营养。我们每个人的样子可以说是“吃“出来的。是不是经济发达了，人民生活水平提高了，营养就跟进的上了？不一定，这里是一个均衡营养与健康饮食的关系。我们每个人都要重视营养，因为营

养不仅是个人问题，而且是社会问题，关系整个民族的问题。

营养问题是一个文化素质的表现，那么怎么利用食品，保持自己的健康，靠的就是自己的基本营养知识。没有不好的事物，只有搭配不好的事物。

愿每个人都重视营养，合理搭配膳食，做一个健康向上的人。

营养心得体会小学生篇三

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。

营养心得体会小学生篇四

饮食是人体健康的基石，营养的摄入与平衡对于我们的身体十分重要。而如何保证自己的饮食健康又能满足膳食的多样性，成为了人们越来越关注的话题。在实践中，我发现了一种有效的方式，即通过营养餐来满足我们的需求。以下是我对营养餐的心得与体会。

第一段：营养餐的定义与好处

营养餐是指由专业的营养师根据人体需求量身定制的餐品，旨在提供全面均衡的营养成分。与普通饮食相比，营养餐在保证热量的基础上，注重各种维生素、矿物质和蛋白质等的摄入，以满足人体各个方面的需求。同时，营养餐也可以帮助控制糖分、脂肪和盐分的摄入，降低慢性病的发病率，提高身体素质和免疫力。

第二段：营养餐的实践经验

在尝试各种饮食方式后，我发现营养餐对于我来说是一种既方便实用又健康营养的选择。首先，我们可以选择定期订购，每日或每周定时送达，省去了繁琐的购物和做饭过程。其次，在设计餐单时，我们可以根据自身需求和偏好来选择食材和菜品，确保均衡的营养摄入。最后，营养餐的制作过程注重食材的新鲜和烹饪方法的健康，能够最大程度地保留食物中的营养成分。

第三段：营养餐的效果与成果

经过一段时间的坚持，我发现营养餐给我带来了诸多益处。首先，我的身体感到更加有活力和清爽，不再容易疲劳。其次，我的皮肤变得更加光滑水嫩，不再有暗疮和皱纹的困扰。此外，我还体验到了更加稳定的情绪和更好的睡眠质量。这些变化让我更加坚定了继续坚持营养餐的信心。

第四段：营养餐的挑战与克服

尽管营养餐有很多好处，但也存在一些挑战，需要我们克服。首先，餐单的设计需要根据个人喜好，在保证均衡的前提下增加多样性，否则容易产生饮食疲劳。其次，有时候定制营养餐的成本相对较高，对于一些收入较低的人来说可能存在经济压力。然而，只要我们充分理解营养餐的好处，这些挑战都可以找到解决办法，比如自己学习餐饮营养知识，或者和朋友分享定制餐品的费用。

第五段：未来的思考与展望

在营养餐的实践过程中，我越发意识到自身健康的重要性。未来，我希望能够更深入地了解餐饮营养学的知识，学会自己制定能够满足营养需求的餐单。同时，我也希望能够与更多的人分享我的经验和心得，鼓励身边的人关注自己的饮食并尝试营养餐，共同追求更健康的生活方式。

总结：通过对营养餐的实践，我深刻地认识到健康饮食对于身体和心理健​​康的重要性。营养餐在满足营养需求的同时，也方便实用，并且能够带来健康的身体和良好的心态。虽然存在一些挑战，但只要我们有足够的意愿和努力，就能够克服这些困难。我相信，通过持之以恒的努力，我们一定能够享受到更加健康和美好的生活。

营养心得体会小学生篇五

随着社会的不断发展，人们对营养的重视程度越来越高，从而引起了一轮对营养课的热潮。我也加入了其中，并在一段时间内接受了一系列的营养课程培训，收获了不少心得体会。在此，我将会结合自己的体会，分享一下营养课给我带来的收益。

第一段：了解身体的需要

在营养课程中，我们了解到身体需要一定的蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素等营养素才能维持其正常的功能。在过去的日子里，我只是在为了好吃而吃东西，很少关注到自己所摄入的营养成分是否合理。在接受了营养课的教育后，我会更注意自己吃的东西是否能够满足自己身体需要的营养成分，因此，我认为这是我受益最大的方面之一。

第二段：健康饮食习惯的养成

营养课还教授了我们很多如何形成健康的饮食习惯。例如，应该少量多餐，控制食物摄入，从而保持体内的饱腹感。通过在课堂上，我们还了解到了营养成分的多样性和多种来源，以及如何将这些营养素应用到我们的日常饮食当中。通过遵循这些原则，我逐渐养成了更加健康的饮食习惯，并且以此保持了更好的身体状态。因此，营养课也能够帮助我们养成健康的饮食习惯，身体更加健康。

第三段：如何认识营养素

营养课还帮助我们认识了很多营养素，例如蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素等。在了解了这些营养素的含义后，我便开始更加注重饮食中的平衡性，例如蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入比例应该如何搭配等等。这种认识对我们保持身体健康非常重要。在了解了这些基础知识后，我们也能够更容易地辨别不同的营养成分，更好地选择和合理搭配食材。

第四段：增强健康观念

营养课程也有助于我们提高健康观念。我们知道健康饮食并不只是单纯的饮食调理，还包括了很多身体的调理和能量的平衡等等。在这些方面，课程教授的知识能够帮助我们不仅充分认识到自己的身体性质和需要，还能够教会我们如何从饮食调理上面来降低身体创伤和健康问题的影响。

第五段：激发自我兴趣

最后，通过营养课程学习中的交互讨论和其他方式，我逐渐对饮食、健康和身体状态产生了很大的兴趣。我深深地了解自己的饮食习惯和身体状态，并对如何提高生活质量和身体状态有了很多的思考。这种对身体健康的探索，不仅增加了我的知识水平，而且也增强了我对健康的认同和信仰，为我未来健康的生活带来了不小的帮助。

总之，营养课程对我身心的帮助非常大。它不仅为我提供了专业的营养知识，也教育了我如何保持健康饮食习惯和生活方式，并且增强了我对健康的认识 and 信念。我相信，这种学习经历将对我日后的生活和工作带来更加积极的影响和更好的表现。因此，我非常感激和珍惜收获的这些宝贵经验。

营养心得体会小学生篇六

今年选修了中国饮食文化与营养保健，确实学到了很多，了解了以前没有注意的营养学在生活上的细节，也有了一些知识的积累，老师讲的东西都是我们平时要接触的东西，甚至是一些我们一直理解错误的基本常识，我认为这门课真的很有必要学习，对我们的生活，对我们的健康都有很大的帮助，使我们有了健康的饮食习惯，正确的对营养食物的认识，课上老师还会放视频，比如《舌尖上的中国》声文并茂的向我们描述了中国的饮食文化，很容易就看进去了，我喜欢这样实用而且上课氛围轻松的课堂，老师还会在课间给我们放一些放松心情歌曲，真的很喜欢！下面是我的一些心得。

俗话说的好，身体是革命的本钱。在科技不断发展的今天，健康对我们来说实在的太重要了，面对现在社会的各种食物，已不是以前那种粗茶淡饭的生活了，各种多样化的食物不断涌现，而人们也出现各种困惑，肥胖等系列的现代病也开始不断出现，中国饮食文化与营养保健这门课应该推广成为为大家广为接受的一门学问。作为当代大学生，学习和宣传健康的饮食方式义不容辞。我们在饮食的过程中既要做到营养的均衡，平时也要注意养成良好的饮食习惯。在学校里，每次去食堂吃饭，以前我都是跟着感觉走，有时候也挑食，总结一下，发现几个月来我吃的不过就单调的几种菜。一半以上的菜基本没吃过。上了营养课后，我就开始平衡自己的食物了。想均衡一下各方面的营养。也开始每天吃个鸡蛋，多吃点素菜和水果，尽量多元化，使自己过的更健康。在学习这门课前，其实我对营养与健康并不感兴趣，认为只要多吃，吃自己爱吃的就行，但上课听老师一讲就发现以前自己的吃法太不科学了。

这些前提是我们理解什么是营养？营养是指人摄取食物后，在体内消化和吸收、利用其中的营养素以维持生长发育、组织更新和处于健康状态的总过程。一个人生命的整个过程，时时刻刻都离不开营养。因此，人们对食物就有了最共同、

最基本的要求。而什么状态是属于健康？健康：根据世界卫生组织[who]的定义：健康是生理、心理及社会适应三方面全部良好一种状况，而不仅仅是没有疾病或虚弱。全世界一致公认的健康标志有13方面：生气勃勃，性格开朗充满活力，正常的身高体重，光滑光泽的头发，坚固并带淡红色的指甲，粉红的舌头，食欲旺盛，正常的体温脉搏和呼吸率，健康的皮肤，正常的大小便，不易得病，明亮的眼睛粉红的结膜，健康的牙龈口腔黏膜。有人将当前人们在饮食方面的追求，概括为“吃杂”“吃粗”“吃野”和“吃素”四大特点。从营养学角度来看，还是应该将这四大特点结合，合理搭配，可能会更符合人们对各种营养的需求，对中老年人来说，合理搭配显得更重要。通过上课老师的讲解以及视频中专家的演讲我知道了合理的搭配饮食的方法。配制合理的饮食就是要选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。

1、粗粮、细粮要搭配：粗细粮合理搭配混合食用可提高食物的风味，有助于各种营养成分的互补，还能提高食品的营养价值和利用程度。

2、副食品种类要多样，荤素搭配：肉类、鱼、奶、蛋等食品富含优质蛋白质，各种新鲜蔬菜和水果富含多种维生素和无机盐。两者搭配能烹调制成品种繁多，味美口香的菜肴，不仅富于营养，又能增强食欲，有利于消化吸收。

3、主副食搭配：主食是指含碳水化合物为主的粮食作物食品。主食可以提供主要的热能及蛋白质，副食可以补充优质蛋白质、无机盐和维生素等。

4、干稀饮食搭配：主食应根据具体情况采用干稀搭配，这样，一能增加饱感，二能有助于消化吸收。

5、要适应季节变化：夏季食物应清淡爽口，适当增加盐分和酸味食品，以提高食欲，补充因出汗而导致的盐分丢失。冬

季饭菜可适当增加油脂含量，以增加热能。

学完这门课程我觉得最大的收获就是对自己以后健康的生活能有所帮助。我得到的不只是这方面的知识，更多的是增强的我对营养方面的兴趣，因为她令我懂得了关于营养的知识，在我的日后的生活与工作中受益匪浅。可以为自己安排一个合理健康的生活方式。生活上，注意饮食起居的.合理安排，正所谓早睡早起精神百倍，合理膳食不要挑食，注意饮食的均衡，通过身体的全面检查，给自己指定相应的食谱，身体虚弱就要注意对蛋白质，维生素，矿物质等的摄取量。再就是适当的体育锻炼，这个也是很关键的问题，生命在于运动，适当的锻炼是绝对能增强一个人的体制的。主要是生活要有规律，饮食、起居、运动都要有规律。心血来潮的健身还不如过猪一样规律的吃了睡，睡了吃的生活。再就是不要偏食，什么都吃一点，不论别人说应该吃的，不该吃的，只要是平常的食物，健康的，我们都要摄取一点。健康的心态是重要的，我们要有积极向上的心理，要学会面对失败和阴霾，要踩在他们身上前进。尽管这门课结束了，但我并不停止对营养方面的学习，在日后的生活中我会密切留意营养方面的点点滴滴！

营养心得体会小学生篇七

美国疾病预防控制中心的食品安全专家迈克尔，日前给出了六条健康营养忠告：

一、不要吃你的老祖母都不认识的食品。当你拿起一盒新上市的闻所未闻的产品，或者要吃某种食品，它含有15种你都不能认全的.食物构成，这时你就要当心了。

二、远离超市，真正新鲜的东西在海边的渔民码头上，那里你才可以找到不会坏的生鲜食品。

三、不要吃任何最终都不会腐烂的东西，当然也有例外，如

蜂蜜。

四、吃的时候要有节制。这与文化背景有关，如日本人会说吃到八成饱就够了，伊斯兰文化中也有类似的观点，而在德国，则有谚语：在袋子装满前就扎紧。

五、与家庭成员一起用餐。围绕着饭桌，而不是电视机，在吃饭的时间就该吃饭。与所爱的人一起用餐，这是一个传统。

六、不要在车上用餐。在美国，20%的用餐是在车上完成的。

相关报道：“饮食禁忌”到底该信谁的

- 针对腹泻患儿的饮食禁忌
- 小儿咳嗽的饮食禁忌(图)
- 幼儿咳嗽饮食禁忌需注意
- 孩子健康饮食打败肥胖基因
- 饮食新知：最常犯的营养错误