

2023年营养与膳食的心得体会幼儿园(通用5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

营养与膳食的心得体会幼儿园篇一

范文一、

- 2、 营养室所有用具及食物必须生熟严格分开放置。
- 3、 食具及熟食盛器一餐一消毒并定期擦洗，揩布及清洁工具应专用，揩布每天消毒一次，消毒的食具应放妥，免受污染。
- 4、 不买不加工变质的食物，食品要烧熟煮透现烧现吃，买来的熟食应回锅烧熟后再吃，不吃隔夜剩饭菜，买来的`豆浆、牛奶要煮沸后食用，豆浆精、豆粉要溶解煮沸后食用，不供应生冷拌菜，防止食物中毒及肠道传染病的发生。
- 5、 水果应剥皮或削皮后吃。
- 6、 不得使用糖精、香精、色素添加剂制作糕点或清凉饮料。
- 7、 熟食品及饮料等不能直接存放塑料桶或铅桶内。
- 8、 开饭或点心前，工作人员和婴幼儿应用肥皂和流动水洗净双手，餐桌应用消毒液消毒。

9、 营养员上灶前及接触熟食前必须用肥皂和流动水洗手，并戴口罩帽子。不留长指甲，不涂指甲油，不戴戒指，不抽烟，入厕所前脱工作服，便后用肥皂洗手，做到操作卫生、尝味用勺，取熟食用食品夹或筷子。

范文二、

6、注意调配花样，提高烹调技术，保持食物的营养成份。

7、膳食营养计算，区妇幼中心每年抽检两次。

营养与膳食的心得体会幼儿园篇二

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

营养与膳食的心得体会幼儿园篇三

在大学期间，作为食品科学与营养的学生，我参加了一个关于膳食营养的实训项目。这个项目为我提供了一个学习和实践的机会，让我深入了解了膳食营养的重要性和实践技巧。通过这个实训经历，我收获了很多宝贵的经验和知识，我将在以下五个方面进行总结。

第一，在膳食营养实训中，我学习了如何根据个人的需求制定合理的膳食计划。我们了解了身体所需的各种营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。然后，我们学习了如何根据不同人群的需求来制定适合他们的膳食计划。例如，老年人可能需要更多的钙和维生素D来帮助骨骼健康，运动员可能需要更多的蛋白质来支持肌肉的生长和修复。通过学习制定膳食计划的技巧，我能够更好地满足人们的营养

需求。

第二，实训还让我了解到食物的制备和烹饪对营养价值的影响。在实验室中，我们通过不同的烹饪方法来研究食物的营养价值。例如，煮熟的蔬菜会损失一部分维生素C，而蒸煮则能尽量保留这些营养素。我们还学习了如何使用少量的油来炒菜，以减少热量和脂肪的摄入量。通过这些实践活动，我意识到合理的烹饪方法对于保持食物的营养价值是至关重要的。

第三，实训还教给了我如何进行饮食调查和评估。我们学习了如何设计问卷和采访被调查对象，以了解他们的饮食习惯和营养状况。我们还学会了如何分析和评估调查结果，并提出相应的改进建议。通过这个过程，我们能够更好地了解人们的饮食情况，并提供个性化的营养建议和指导。

第四，实训中还强调了与他人的合作和团队精神。在实践中，我们通常需要与同学一起完成各项任务 and 实验。每个人都有自己的专长和技能，所以合作是非常重要的。通过与团队的合作，我们能够更好地完成任务，并互相学习和分享知识。这种合作精神不仅使我们的实训过程更加顺利，而且也提高了我们的团队合作能力和沟通能力。

最后，膳食营养实训还要求我们具备良好的时间管理和组织能力。在实训过程中，我们经常需要完成多个任务和实验，并按时提交报告和展示。因此，我们必须学会合理安排时间，并分配任务的优先级。这不仅帮助我们在规定的时间内完成任务，而且也培养了我们的时间管理和组织能力，这是我们未来职业生涯中必不可少的技能。

膳食营养实训是我大学生涯中的一次宝贵经历。通过实践和学习，我得到了很多有关膳食营养的知识和技能，并培养了很多重要的能力。我相信这些经验和知识将对我的未来职业生涯有很大的帮助。我将继续努力学习和实践，并把这些宝

贵的经验应用到我的日常生活和工作中。

营养与膳食的心得体会幼儿园篇四

第一段：

膳食营养实训是大学生们在校园生活中不可或缺的一环。这门课程通过理论与实践的结合，让我们深入了解膳食营养的重要性，掌握合理膳食的方法和技巧。在这个过程中，我积累了许多宝贵的经验和知识，感受到了健康饮食对我们身体的积极影响。在此，我将总结一下自己的学习心得，希望能与大家交流分享。

第二段：

膳食营养实训的第一课是关于基本膳食成分的了解和计算。通过学习，我明白了蛋白质、脂肪、碳水化合物等在我们日常饮食中的重要性，也学会了根据自己的身体情况计算每日所需的摄入量。这不仅让我意识到了均衡饮食的重要性，也让我明白了“吃得好不如吃得对”的理念。

第三段：

在膳食营养实训的第二阶段，我们进行了真实的膳食计划和实践操作。通过选择不同的食物，我认识到了不同食物对我们身体的影响有多大。例如，水果和蔬菜富含维生素和矿物质，有助于增强免疫力；而高糖和高脂肪食物则容易导致肥胖和代谢病。因此，在制定膳食计划时，我会更加注意食物的种类和搭配，以保证膳食的均衡和多样化。

第四段：

膳食营养实训的第三部分是实地考察与实践。我们前往当地的农贸市场和超市，了解了食物的来源和质量。在选择食材

时，我会仔细检查食物的新鲜程度和标签信息，尽量选择无农药和无添加剂的食材。此外，我也会主动选择低盐，低糖和低脂肪的食物，以保证我们的膳食健康的同时，也尽可能减少对环境的负面影响。

第五段：

通过膳食营养实训，我不仅学到了关于膳食营养的理论知识，更重要的是积累了实践经验和生活技能。饮食是人类生活的基本需求，合理膳食和健康饮食不仅关乎个体的健康，还关系到国家的繁荣和可持续发展。因此，我们每个人都应该时刻关注自己的膳食情况，并努力追求健康的生活方式。通过膳食营养实训，我明白了“吃得对”比“吃得好”更重要，也更有利于我们的身体和未来的健康。

总而言之，膳食营养实训给我提供了一个宝贵的机会去了解和改善自己的膳食习惯。通过学习和实践，我深刻体会到了“食物即药物，食补为良方”的道理。只有通过合理的膳食调理，我们才能保持良好的健康状态并迎接未来的挑战。因此，我希望在以后的生活中能够继续关注膳食营养，不断学习并改进自己的饮食习惯。

营养与膳食的心得体会幼儿园篇五

营养膳食是保持健康生活的重要组成部分。通过健康饮食的方式，能够提供身体所需的营养素，并预防很多常见的疾病。在过去几年中，我主动研究和实践了各种营养膳食方法，并从中收获了许多经验和体会。在本文中，我将分享这些心得体会，以帮助更多人过上健康的生活。

第二段：均衡饮食的重要性

均衡饮食是我了解和实践最多的一种营养膳食方式。它要求每餐中都有蛋白质、碳水化合物、脂肪和各种维生素矿物质

的摄入。通过合理搭配食材，不仅能提供全面的营养，还能使饮食更加丰富多样。在实践中，我发现了许多均衡饮食的技巧。例如，选择多种颜色的水果和蔬菜，以确保摄入足够的维生素和矿物质；选择优质的蛋白质来源，如瘦肉、鱼类和豆制品，以提供足够的营养；适度控制碳水化合物和脂肪的摄入量，以保持体重控制。

第三段：素食的益处

素食在过去几年中越来越受到关注。作为一名素食主义者，我发现它对身体健康有许多益处。首先，素食膳食摄入的纤维比非素食更多，能改善肠道健康，预防便秘和其他消化问题。此外，素食还能降低饱和脂肪和胆固醇的摄入，减少心脏病和中风的风险。最重要的是，素食只需少量的加工或烹饪，能最大程度保留食物的营养价值。我饱尝了素食给我带来的健康和活力，所以我强烈推荐素食膳食方式。

第四段：有机食品的选择

有机食品是近年来受到越来越多人关注的营养膳食方式。它们与传统农产品相比，无化学农药和人工合成物质的残留物。有机食品不仅对人体健康有益，还能保护环境。我在选择有机食品时，特别关注食材的来源和认证机构的可信度。虽然有机食品通常价格较高，但对于长期投资健康来说，这是值得的。通过选择有机食品，我确信我正在为自己和地球的健康做出贡献。

第五段：合理餐前餐后习惯

除了注意饮食搭配和选择优质的食材外，合理的餐前餐后习惯也是营养膳食的重要组成部分。在用餐前，我会喝一杯温水，帮助消化，减少过度进食。我还会注意细嚼慢咽，以充分利用食物的营养和减轻肠胃负担。在用餐后，我经常散步或做一些轻度运动，以促进消化和代谢。此外，与家人和朋

友一起用餐也是一个很好的习惯，可以增进感情，享受用餐过程。

总结：

通过研究和实践不同的营养膳食方法，我逐渐发现了均衡饮食、素食、有机食品和合理的餐前餐后习惯对健康生活的重要性。每种方式都有其特点和益处，可以根据个人情况和喜好进行选择。重要的是，坚持健康饮食习惯，并结合适量的运动，才能真正体会到健康带来的快乐和幸福。希望我的心得体会能对更多人的生活有所帮助。