### 在食品安全备受关注的今天，幼儿“食育”尤为重要。饮食教育应当成为幼儿园教育和家庭教育的一项重要课程。中国农业大学食品学院教授、博士生导师李里特指出：食育，就是指良好的饮食习惯的培养教育。

### 1.孩子成长的工程从饮食开始。首先，家长和教师应注意幼儿饮食的卫生要求：如不吃污染、腐败变质的食物，做到生熟具分开使用，养成饭后漱口，饭前、便后洗手的好习惯等；其次，家庭和幼儿园必须提供营养平衡的膳食，注意粗细粮及荤素菜的调配，少喝饮料，多喝白开水，少吃膨化、烟熏、油炸的食品，常吃蔬菜、水果；其三，培养儿童良好的饮食习惯，不挑食、偏食，定时定量，细嚼慢咽，囫囵吞枣不但会给肠胃带来负担，引起消化不良，还容易导致吃得过多，造成肥胖；其四，重视儿童的营养早餐。这个问题，言传身教最为重要。现在，一些家长早上为了赶时间上班，不但自己不吃早餐，孩子的早餐也吃的过于简单，有的甚至让孩子拿着早点，在来园的路上边走边吃。专家指出：早餐占一天营养成分的比重较大，长期不吃早餐会导致免疫力下降，容易诱发多种疾病，对肠胃的损害尤其严重，所以早餐一定要吃好、吃饱。

### 2.养成良好的膳食嗜好。每个孩子都有自己的膳食嗜好。有研究表明 ：孩子的口味形成有两个重要时期，一个是怀孕期和哺乳期，另一个就是九岁之前。多数的膳食嗜好都与父母的影响有关。例如，有的家长自己的口味偏重，喜欢吃又香又甜、又油又腻、看起来光鲜亮丽的食品，这种嗜好很容易影响孩子的口感并造成偏食。可以发现，有的幼儿不愿意吃鱼，有的拒绝吃蔬菜，也有的对肉食十分挑剔……因此，成人要以身作则，引导幼儿接受合理的营养膳食，不偏食、不挑食，可以采取一些温和有效的方式来帮助孩子矫正不良的饮食习惯。如：丰富餐桌上的食物种类，可以在菜的色、香、味上下功夫，使孩子胃口大开。值得一提的是：不要用儿童偏爱的食物作为奖赏，否则孩子会用不吃饭做“武器”威胁家长，对于儿童偏爱的食物也不要完全禁止。当孩子尝试吃其他不同风味的食物时，成人应立即予以表扬和鼓励。

### 总之，按照食物的热量、碳水化合物、脂蛋白质、维生素、矿物质等营养需求进食，使幼儿保持一日膳食的营养平衡。