**“营”在起跑线 “食”尚更健康**

——幼儿营养膳食与健康的实践研究计划（2022.2—2022.6）

我们本学期继续围绕课题目标，扎实推进课题研究进程，进一步对幼儿食谱的制定、幼儿良好的饮食习惯的培养、幼儿营养与健康教育课程的研究、有效利用家长资源及膳食制作、进餐护理等多方面的深入研究，以确保幼儿的营养均衡、促进幼儿的身体健康。

**一、加强深化学习**

本学期课题组成员也收集了一些关于幼儿营养膳食的书籍，我们将围绕研究重点阅读相关书籍，查阅相关文献资料，不断提升课题理基础，为我们的课题研究推进提供强有力的保障和支撑。

**二、构建目标体系**

均衡膳食营养，促进幼儿健康的培养目标研究。从研究者自身开始，加强营养科学知识的学习，积极更新营养健康观念，在调查分析的基础上，研究确立合理膳食，均衡营养，促进幼儿健康的目标体系。并在研究的过程中逐步完善目标，使之更加切合我们幼儿的发展和培养。

**三、丰富多元活动**

1. 建构课程体系：本学期我们收集了关于膳食方面的绘本及诗词，课题组成员们撰写了教案，并将活动安排到一日活动中去。通过绘本诗词的浸润式学习，我们相信孩子们对膳食与健康会有更多的理解，从而促进幼儿健康的发展。
2. 优化自主餐点：课程游戏化支架四中指出：尝试一餐两点由幼儿自主完成，老师只是自助餐的服务生之一。本学期我们将不断优化幼儿自主餐点的活动，在形式上、餐具上、方式上都更加体现自主、轻松，让幼儿在轻松愉快的氛围中进餐点，培养良好的用餐习惯及自我服务的能力。
3. 小小帮厨活动：本学期我们尝试让幼儿开展小小帮厨活动，如有意愿参加的小朋友早上可以早点入园，帮助厨房人员择菜、剥豆子等活动，不仅能锻炼幼儿的手部小肌肉动作，还能树立幼儿的劳动意识，从而发挥膳食的育人功能。
4. 形成家园合力：继续做好营养膳食与幼儿健康的宣传工作，组织开展系列家园活动。如制定家庭营养食谱，使幼儿在家也能做到营养均衡，并进行幼儿最喜欢的食谱评选活动。开展亲子早餐创意大赛，最后评选出人气厨神、健康厨神、创想厨神等，让营养膳食与健康走进家庭。

**四、活动安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **活动时间** | **活 动 内 容** | **主办人** | **督办人** |
| 2、3月份 | 制定课题研究计划 | 唐文婷 | 贺 静 |
| 召开课题组会议、部署新学期工作 | 黄 鸣 | 贺 静 |
| 制定小中大研究目标 | 黄 鸣  高 维 | 唐文婷 |
| 收集整理膳食绘本、诗词教案，汇编成册 | 黄 鸣 | 唐文婷 |
| 4月份 | 中班幼儿报餐活动 | 王川川 | 唐文婷 |
| 种植园种植养护活动 | 陈鹏玉 | 唐文婷 |
| 5月份 | 幼儿开展小帮厨活动 | 黄 鸣  陈鹏玉 | 唐文婷 |
| 6月份 | 花漾早餐制作大比拼（家长） | 黄 鸣 | 唐文婷 |
| 课题组总结，思考新学期工作计划 | 唐文婷 | 贺 静 |
| 每 月 | 认真研读关于健康与营养膳食文献、收集相关资料、撰写体会等 | 课题组成员 | 唐文婷 |
| 各级组课题组组织幼儿开展膳食绘本、  诗词学习活动 | 课题组成员 | 黄 鸣 |
| 撰写个案观察记录 | 唐文婷 | 贺 静 |