**“营”在起跑线 “食”尚更健康**

**——幼儿营养膳食与健康的实践研究课题设计方案**

**一、研究背景**

眼下，随着我国居民生活水平的提高，人们菜篮子中的品种丰富了，餐桌上的美味佳肴增加了，吃得也比以前精细多了。那么，这就意味着人们“会吃”了吗？实则不然。人体每天对各种营养素的需求有一个最低标准，若长期偏食、挑食，就会造成生长发育迟缓或停滞，身体瘦弱、矮小或畸型，精神不振或虚弱无力，易疲劳，对环境的适应能力差，抵抗力下降，甚至过早衰老，寿命缩短。若长期营养过剩，糖类和脂肪摄入量长期超过正常需求，多余的热量就会转换为体脂存于体内，使身体过于肥胖。这样不仅会增加心、肺负担，降低工作效率，甚至会诱发高血压、冠心病、糖尿病等。因此，合理的营养膳食与健康至关重要。

将孩子送进幼儿园，家长最担心的问题就是孩子在园能否吃饱吃好。家长接幼儿离园时，问的第一句话几乎都是：“今天吃的什么呀?”可见家长对幼儿园伙食质量的重视与关心，虽然大多数父母都知道营养不良会阻碍孩子的正常发育，但往往又缺乏相应的营养知识，他们唯恐孩子营养不足，影响正常发育，拼命给孩子吃这吃那，甚至滥用营养药，却往往造成孩子营养不良或营养过剩。因此幼儿园做好膳食工作，既能保证幼儿的健康成长，又能使家长走出营养误区，从而满足家长需求，使家长放心送幼儿来园。

《幼儿园教育指导纲要》对幼儿健康发展的目标、内容与要求明确指出：“与家长配合，根据幼儿的需要建立科学的生活常规，培养幼儿良好的饮食等生活习惯，密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育，幼儿园必须把保护幼儿生命和促进幼儿的健康放在工作的首位”。3—6岁的幼儿与外界接触越来越多，模仿性强，活动量大，体力消耗逐渐增多，脑发育快，智力发展迅速。为此我们必须提供充足的膳食营养，同时要重点培养幼儿良好的饮食习惯。经调查，目前幼儿挑食、偏食、乱吃零食、爱喝饮料等幼儿膳食营养问题普遍存在，而且在幼儿教育实际工作中以及家庭教育中还没有得到足够的重视。我园一直比较重视幼儿膳食营养与健康，因此确立《幼儿营养膳食与健康的实践研究》课题，旨在实际工作中开展较为深入的行动研究。以生命的第一需要——进餐为内容，研究幼儿食品营养的均衡摄入，研究进餐过程中良好习惯的培养与相应知识经验的传递，研究饮食习惯与能力的培养以及个性与情操的形成，让幼儿在愉快的心情下进餐并保持营养的摄入和均衡，从而使幼儿形成健康的体魄，促进幼儿健康成长。

1. **概念鉴定**

1.营养：营养是生物摄取食物，对食物中的成分进行消化、吸收、代谢，来获取构建机体组织器官、调节各种生理功能所需物质和能量的过程，是人或动物体维持生命和正常生长发育、进行身体活动和免疫防病的基础和关键过程。由于幼儿处于生长发育的旺盛期，对蛋白质、脂肪、碳水化合物及其他营养素的需要量相对高于成人，因此我们会定期对幼儿的膳食进行营养分析，确保营养摄入均衡。

2.健康：健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。根据世界卫生组织给出的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，还是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态，现代养生学者宋一夫率先提出“养生之前必先修心”的理论，由此可见心理上的健康与生理上的健康一样重要。因此我园研究，一个健康的儿童，不仅应该身体健康，而且应该心理健康，并具有良好的社会适应性。

3.合理膳食：是指一日餐饮所提供的营养素必须满足人体的生长发育和各种活动的需要。合理膳食、食物强化和营养补充剂是改善营养的三条途径。膳食所提供的各种营养素要符合幼儿生长发育的需要，各种营养素之间保持平衡关系。因此我们研究的是采用国际上提出的推荐营养摄入量为参考值，为幼儿提供合理的膳食，养成幼儿良好的饮食习惯。

**三、研究目标**

1.通过研究，探索我园合理膳食，均衡营养，促进幼儿健康的实际做法，形成比较完善的科学的幼儿营养食谱体系，建立比较完整的幼儿营养健康教育园本课程，积累比较丰富的家长社会营养健康宣传内容，实现幼儿园的主动发展。

2.通过研究，转变教师的教育观念，通过在工作实践中，在研究中工作，积极提高教育科学研究水平，实现教师本体的发展。同时也进一步树立科学的健康观念，改善自身的饮食习惯，均衡营养，促进健康。

3.通过研究，启发幼儿树立科学的健康观念，引导幼儿从小养成良好的饮食习惯，关注普通幼儿群体，重视特殊个别幼儿，促进幼儿健康成长，为一生的发展奠定基础。

4.通过研究，树立后勤人员营养观念，促进保育工作者密切配合教师做好幼儿的进餐护理及进餐习惯的养成工作，提升食堂工作人员的切配、烹饪技能，从而促进保教工作高效合一。

**四、研究内容**

根据研究目标，本课题主要开展以下研究内容：

1.对有关情况开展调查研究：如幼儿园膳食现状的调查研究，幼儿饮食习惯的调查研究，体弱儿、患病儿、肥胖儿的膳食营养情况进行调查，幼儿营养水平现状的调查研究，幼儿家庭营养观念的调查研究，研究者营养观念的调查研究。

2.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。

3.幼儿园膳食营养制定的途径与方法的研究。

（1）幼儿园食谱制定的研究：根据幼儿园膳食现状、幼儿饮食习惯、幼儿营养水平现状的调查分析，按照合理膳食，均衡营养的要求，制定幼儿园一日营养健康食谱，包括一餐两点及水果。在充分注重了科学、平衡、合理、营养和搭配的前提下，按照各项比例，反复进行测算和调整。做到主副食协调搭配、酸碱平衡。主食米面杂粮搭配，谷豆结合；副食做到蔬菜、水果、禽、肉、蛋等巧搭配，使食物互补，营养全面，花色品种多样，保证幼儿获得丰富的营养物质。

（2）幼儿良好的饮食习惯培养的研究：良好的饮食习惯是生活习惯的重要组成部分，对于幼儿来说，良好的饮食习惯是身心健康的必要条件。因此，我们要在幼儿时期就培养他们养成良好的饮食习惯。我们要分析造成幼儿不良饮食习惯的原因，并且采取有效的措施开展研究，如多鼓励、少强迫，采用情景表演法、故事激励法、我是小小报餐员等等，创设良好的进餐氛围，同时要求家园一致，共同培养幼儿养成良好的饮食习惯。对于偏食、挑食、体弱儿及肥胖儿等特殊幼儿进行观察、追踪，培养其良好的饮食习惯。

（3）幼儿营养与健康教育课程的研究：进行营养与健康的特色课程研究，开展营养与健康教育教学活动、打造校园营养与健康特色区域、创设营养与健康的环境，生成营养与健康主题活动等等，通过一系列的研究，形成我园的营养与健康园本课程。

（4）有效开发和利用家长资源、社区资源的研究：合理膳食促进幼儿健康，仅仅开展幼儿园内的实践研究是远远不够的，必须要充分利用家长及社区资源，以期能够形成家园合力，共同为幼儿的健康努力。我园将通过家长会、家长群、学校公众号等开放营养健康讲座，营养健康宣传等，调动家长的积极性，有效开发和利用家长、社区资源。

（5）膳食制作及进餐护理的研究：要按照营养健康的要求，调整食堂的烹饪过程，使食物的营养素降低损失和破坏。由于幼儿园的孩子年龄小，对膳食比较挑，因此要注重菜肴的切配，如丁、丝、片、块等都要有明确的还要特别关注体弱儿、肥胖儿等特殊幼儿的个别情况，在制定食谱和烹饪以及进餐护理这三方面都要予以特殊处理，以期能够更好地改善这些特殊幼儿的健康。

**五、研究方法**

1.文献研究

根据本课题的研究目标，通过搜集和分析文献资料，从文献资料中获得新论据，找到新视角，发现新问题，提出新观点，形成新认识。

2.调查研究：通过谈话、问卷等了解当前幼儿园膳食情况，进行现状调查，做出比较客观和科学的分析。

3.行动研究

采用行动研究法，边实践边调查边研究，对自己采取的方法在实施过程中要进行“探索——反思——总结”，适时调整方向，实现研究的螺旋上升。

4.个案研究：通过对个别幼儿进行跟踪培养观察，了解记录其能力形成的过程与方法。

**六、研究计划**

本课题计划2024年6月完成，根据研究内容和研究思路，将分下列四个阶段展开：

第一阶段：前期准备阶段（2021年4月—2021年6月）

组建课题组，撰写课题设计方案，初步明确成员责任分工。学习相关理论知

识、查找资料，明确人员分工等。确定研究课题，撰写好课题申报书及开题报告书。

第二阶段：文献研究阶段（2021年9月—2022年4月）

围绕课题学习相关文献资料，收集整理材料，完成对膳食营养与幼儿健康的文献研究。研究膳食营养与幼儿健康的目标与内容体系，制定比较完善的课题实施方案。

第三阶段：研究实施阶段（2022年5月——2023年12月）

进一步明确研究目标，掌握相关的研究方法，不断完善计划方案，提高研究水平。收集、积累和整理资料，认真制订好实施计划、实施总结。认真总结经验，提炼和整理有创造性的研究成果，召开中期评估会。

第四阶段：结题鉴定阶段（2024年2月—2024年6月）

在不断深入研究的基础上，及时进行思考和总结，举行课题鉴定会，展示研究成果，汇编课题理论研究成果集和实践研究成果，撰写课题研究报告。

**七、研究组织**

组长：贺 静 唐文婷

组员：黄 鸣 陈鹏玉 颜春林

宋灵燕 王川川 邵 菲 何桃平 高 维