

谈谈幼儿园食谱制订的几项原则

袁小红 吴穗



正值生长发育时期的幼儿，身体的新陈代谢比成年人旺盛，全身各生理系统正在发育成长，但还未成熟，这不仅要靠食物维持生命和补充消耗，而且还要靠食物提供促进生长发育、增强机体抵抗力及智力发展的营养。因此，制订符合幼儿营养摄取量的食谱，使幼儿获得合理的必要的营养素是十分重要的。我们认为在制订幼儿园的食谱时，要遵循以下几项原则：

一、营养充足的原则

幼儿每天应得到有规律、按比例的各种营养素。缺乏某一种营养或者摄入的食品热量不足都会影响幼儿的生长发育，轻则消瘦，重则患营养缺乏症。

营养来源于食物，我们应按幼儿对各种营养素的需要量选择食物。根据《华南地区食物成份表》内各种食物所含营养的数据，以及我国有关幼儿每日营养素的需要量，我们计划了各类食品的幼儿每天进食量，以3.5岁-6.5岁幼儿组平均值为例，预计是：谷类300克，肉类加蛋类100克，豆制品50克，牛奶150克，水果蔬菜类400-500克，白糖12克，油10克。在以上各类食物中，谷类是提供热量的主食，包括面、大米、小米、玉米等，它能保证幼儿活动和生长发育所需的能量消耗；肉类包括鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊等；豆类有豆腐、豆浆、豆干、腐竹等，均是提供蛋白质的主要食品。蛋白质在幼儿期非常重要，它有构成、修补组织，供给热量以及增强机体抵抗力和调节生理机能的功能；乳类如牛奶含钙质、蛋白质丰富，钙是构成人体骨骼和牙齿的重要材料，儿童的生长期如缺乏钙，不仅骨骼发育不健全，还可使身体矮小，牙齿不整齐，并可患佝偻病，因此必须保证每天给幼儿饮用牛奶，一般的食谱要达到钙的需要量

是比较困难的，但必要时可添加钙粉或钙片；蔬菜和水果类主要是供给微量元素和维生素的，重要的微量元素有钙、磷、锌、铁、碘，其中缺乏铁就会患贫血，缺乏碘会患单纯性甲状腺肿。维生素也具有调节生理功能的作用，例如缺乏了维生素A就会患夜盲症，缺乏维生素B₁就会患脚气病，蔬果类还含有大量的粗纤维，可刺激肠道的蠕动，维持正常的排泄，防止便秘。

二、科学平衡的膳食原则

平衡膳食能发挥各种食物的营养效能，提高生理价值和吸收的利用率。在幼儿食谱中，我们通过平衡膳食能供给幼儿身体所需要的各种营养成分。首先要注意保证幼儿

附表：幼儿一周食谱(3岁-6岁)

星期 项目	星期一	1人量
早餐	(1)牛奶 (2)蛋糕	牛奶3.5 白糖0.25 鸡蛋0.8 面粉0.4 糖0.6
午餐	(1)大豆芽菜猪 红鱼片汤 (2)甜酱肉末面 条 (3)酸萝卜	芽菜0.8 猪红0.5 鱼肉0.3 猪肉0.6 面粉1.2 白萝卜0.5 虾米0.1
午点	水果	苹果2.5
晚餐	(1)南乳花生煮 猪肉 (2)炒三丝(青 瓜、红萝卜、鸡 蛋)	南乳1/4块 花生0.3 猪肉0.8 鸡蛋0.3 青瓜2.0 红萝卜0.2 大米1.2 黄豆粉0. 生油0.2
晚点	晶饼	晶面0.4 白糖0.2 莲茸0.3

每日六大营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水)按适当比例摄入;其次要做到谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果、豆制品、油类、食糖等八大类食物比例配置得当。由于各类食物的营养价值不相同,一个平衡的膳食除了要有上述的各类适量的食物外,还须注意各类食物要互相搭配,达到互相补充的目的。例如肉类含有完全蛋白质,谷类含有不完全蛋白质,如以上两种食物同时食用,也就是搭配恰当,不但可以节约开支,而且可以提高其生理价值;否则,花样虽多,但营养成分差不多,仍会出现缺乏某些营养素的现象。所以,一日各餐的主副食品不

应重复。一周食谱中副食品不应有两次以上的重复。更换食物品种时,可用肉类换肉类(如牛肉换猪肉),谷类换谷类(如米粉换面条),各种瓜果蔬菜轮换供给,荤素搭配好,这样,不但营养齐全,而且适合幼儿的生理需要,使食物中的营养能更好地被吸收、利用。

三、合理分配各餐食物的原则

由于幼儿肝脏中贮存的糖原不多,体内碳水化合物较少,再加上活泼好动,容易出现饥饿。所以,幼儿可在每日三餐之外增加两次小点,将食物恰当地分配到三餐二点中去。俗语说的“早吃饱,午吃好,晚饭不过饱”是有道理的。幼

儿一天作息制度中,上午时间最长,活动也多,消耗热量比重也就大。因此,早餐应保证有足够的热量和蛋白质、碳水化合物的摄入,才能满足幼儿上午学习和活动的需要,供给热量最好为总热量的25%;午餐应有含蛋白质、脂肪、糖较多的食物,供给热量在总热量的35-40%为宜;两次小点占总热量的10-15%。晚餐不必吃得太饱,宜清淡一些,以免影响消化和睡眠,可以安排一些易于消化的谷类、蔬菜和水果等,供热量为总热量的25-30%。

四、考虑幼儿身心特点的原则

为了满足幼儿身体所需要的各

单位:两

星期二	1人量	星期三	1人量	星期四	1人量	星期五	1人量
(1)牛奶 (2)叉烧卷	牛奶3.5 白糖0.25 猪肉0.5 面粉1.0	(1)柴鱼花生粥 (2)酱肉肠粉	柴鱼0.03 花生0.15 猪肉0.5 肠粉2.0 大米0.2	(1)牛奶 (2)豆沙面包	牛奶3.5 白糖0.4 豆沙0.4 鸡蛋0.3 面粉0.8	(1)腐皮排骨粥 (2)生肉包	腐皮0.05 米0.2 猪肉0.6 面粉0.8 排骨0.5
(1)荷塘冲菜蒸 蛇鱼肉 (2)冬瓜腐皮虾 米煮肉末 (3)芥菜鱼头汤	鱼肉1.0 冲菜0.1 冬瓜2.0 虾米0.05 腐皮0.1 芥菜0.5 鱼头尾0.5 生油0.2 大米1.2	(1)卤鸡翼中段 (2)五彩什锦丝 (3)紫菜猪肉汤	鸡翼1.0 大白菜2.0 红萝卜0.2 猪肉0.2 鸡蛋0.2 粉丝0.04 紫菜0.02 猪肉0.3 虾皮0.1 大米1.2 生油0.1	(1)菜肉饺子 (2)红萝卜虾米 猪肝汤	猪肉0.8 韭菜0.8 香菇0.02 面粉1.1 红萝卜0.6 虾米0.04 猪肝0.4 钙粉0.2	(1)有味饭(麦 豆、红萝卜、香 菇、蛋粒、火腿 肉) (2)菜心猪肝汤	火腿肉0.5 鸡蛋0.4 麦豆0.3 红萝卜0.3 香菇0.02 菜心0.8 猪肝0.3 大米1.2 生油0.2
红绿豆海带糯米 粥	红豆0.15 绿豆0.15 海带0.02 糯米0.2	雪耳莲子百合糖 水	雪耳0.05 莲子0.1 百合0.2 糖0.25	淮山芡实苡米扁 豆密枣猪骨汤	淮山0.02 芡实0.02 苡米0.02 扁豆0.02 密枣0.03 骨1.0	(1)牛奶 (2)菜包	牛奶3.0 面粉0.5 鸡蛋0.2 白糖0.25
(1)芙蓉蛋卷 (2)青豆炒肉末 (加豆干)	鸡蛋0.25 鱼肉0.3 猪肉0.6 虾米0.02 青豆2.0 豆干0.2 钙粉0.2 大米1.2 生油0.2	(1)麻香肉末豆 腐 (2)番茄炒滑蛋 (3)水果半个	豆腐0.5 猪肉0.5 番茄2.0 香菇0.03 芝麻0.05 鸡蛋0.3 雪梨2.0 生油0.2 大米1.2	(1)雀巢蛋(粉 丝、鹌鹑蛋、肉 末) (2)白菜炒肉末	粉丝0.05 鹌鹑蛋1只 猪肉0.8 白菜2.2 鸡蛋0.2 生油0.2 大米1.2	(1)节瓜鱼片虾 皮煮面条 (2)黄豆煮猪肉	节瓜0.8 鱼肉0.3 虾皮0.1 面粉1.4 甜酱0.05 猪肉0.7 黄豆0.5 生油0.2
光酥饼	面粉0.5 鸡蛋0.5 牛奶0.2 白糖0.2	牛奶麦片	白糖0.25 牛奶2.5 麦片0.2	桔子1个 马蹄糕	桔子2.0马蹄粉 0.2 白糖0.2	葡萄	葡萄1.5

广州市第一幼儿园供稿

种营养素,不仅要供给营养丰富的食物,还要考虑幼儿的心理、生理特点。由于幼儿的胃容量小,消化液量也较少,单调的食物容易令其产生厌食和偏食。但是幼儿好奇心大,容易受外部环境的影响,因此,我们在定好两餐之间的间隔时间(3-3.5小时)的同时,制作膳食时要注意食物的色、香、味以及食物的外观形象,并借鉴各地的饮食习惯,经常调换花色品种,做到粗粮细作,细粮巧作,以促进幼儿良好的食欲。例如可煮些小米粥、蕃薯糖水,面食可做成糖包、煎饼,又可以做成肉包、饺子等,就是面条也可以做成炸酱面、肉丝面、炒面、汤面等多种款式。在食物的选择和制作上,要适应幼儿的消化能力和进食心理,防止食物过酸、过咸、油腻。当然,制订食谱时也应考虑到本园的设备和劳动力的情况,集体膳食其制作过程不应太复杂,否则难于实行。

五、结合当时当地食物的供应的原则

各地的食品供应情况各有不同,制定食谱者应经常了解当地市场的食品供应价格情况,总结出本地食品供应情况的规律,制定食谱时才能做到材料充足,价格合理,易于选择。例如:本地为华南地区,春夏季瓜类多,秋冬季蔬菜多;夏天西瓜、荔枝、香蕉多,冬天桔子、橙多。我们要选择适时的季节性的蔬果类,使我们制订的食谱既经济,又新鲜,营养价值又高,为幼儿提供大量的丰富食物。

六、伙食收支平衡的原则

幼儿的膳食既要营养丰富,也要经济实惠,节约开支。我们根据幼儿的家庭经济状况和营养需要,计算出全园幼儿一日的伙食费用,作为制订食谱的依据,力求有计划地支配费用,达到收支平衡。例如,全年中谷类和肉类价格比较稳定,而青菜夏季便宜,可略有盈

余,冬季会略有亏损,这样就能合理地运用伙食费用中的食品费用,达到既满足幼儿的营养需要,又做到收支的平衡,总之,钱花得多不一定营养好,讲营养也不一定要多花钱,这就要靠精打细算和巧于安排。在制订食谱时要掌握当地供应新鲜蔬果情况和各种食品价格的情况,根据情况变化,选购价廉物美、营养价值高的食物。

为了使幼儿在幼儿期能获得充足的营养素,以助他们生长发育,促进他们的智力,我们应从制订一份较好的幼儿食谱入手,很好地把握以上六个原则,并在工作实践中灵活运用,就能取得事半功倍的效果,达到我们预期的目的,使幼儿能健康地成长。

(作者单位:广州市第一幼儿园)

幼儿故事



太阳花妈妈

■林少珊



幼儿园中班阳台上的那盆太阳花,不知给哪个调皮的小朋友拔起了一把,五颜六色的花瓣片片掉在地上,碧绿碧绿的小叶子被抓得又碎又烂。王老师心痛极了,仔细地整理被弄坏了的太阳花。

小丽走过来,歪着小脑袋问:“老师,你在干什么?”

王老师说:“太阳花受伤了,老师帮它治伤”。

“那它疼吗?它会哭吗?”

“你说呢?”老师看着小丽那张稚气的脸反问。

“我想它一定哭了,上次我的手指头不小心弄伤了,我也哭了。老师,太阳花有妈妈吗?”

王老师笑着说:“太阳花妈妈老了,不能保护孩子们了,所以,有的小朋友就欺负小太阳花了。”

“那让我来做太阳花的妈妈吧!我会来保护好它们的。”小丽满面严肃地说完就跑开了。

王老师心里别提多高兴了,当她洗干净手要进活动室的时候,看见小丽和几个小朋友正挤着小脑袋说着悄悄话,接着听到小丽说:

“谁报名当太阳花妈妈的请举手。”

“唰”,只见那几名小朋友都同时举起手来。王老师故意问:

“小朋友在玩什么游戏呀?”

小丽调皮地眨眨眼睛:“这可是个秘密呀。”说完大家捂着小嘴巴偷偷地笑着走开了。

从此以后,阳台上那盆太阳花长得越来越茂盛越漂亮了,再也没有小朋友去摘了,嗨!你们知道这是什么原因吗?

(作者单位:白云区西牛角幼儿园)