

幼儿膳食营养搭配的教育路径与生长发育协同发展研究

黄凡容

广西水产畜牧学校，广西南宁

DOI: 10.62836/jer.v4n8.1329

摘要：食育视角规划幼儿膳食营养方案，把科学供餐、饮食教育与行为培养融为一体，推动幼儿生长发育与健康习惯协同养成。幼儿对蛋白质、热量、维生素与矿物质需求量更大，膳食失衡、挑食习惯和家园饮食理念分歧会造成营养摄入残缺。调整每日膳食配比，组织生活化食育实践，落实发育监测，搭建家园共育渠道，唤醒幼儿自主进食意愿，提升营养吸收效率，支撑体格发展，增强免疫能力，保障幼儿长期健康成长。

关键词：食育；幼儿膳食；营养搭配；生长发育；健康习惯

Research on the Educational Path of Dietary Nutritional Matching and the Synergistic Development of Growth and Development in Young Children

Fanrong Huang

Guangxi Aquatic animal Husbandry School, Nanning, Guangxi

Abstract: Planning early childhood dietary nutrition programs from the perspective of food education integrates scientific meal provision, dietary education, and behavior cultivation, promoting the synergistic development growth and healthy habits in young children. Young children have higher requirements for protein, calories, vitamins, and minerals, and dietary imbalances, picky eating habits, and discrepancies in dietary philosophies home and school can lead to nutritional deficiencies. By adjusting daily dietary ratios, organizing life-oriented food education practices, implementing growth monitoring, and establishing home-school co-education channels we can awaken children's willingness to eat independently, improve nutritional absorption efficiency, support physical development, enhance immunity, and ensure the long-term healthy growth of young children.

Keywords: food education; early childhood diet; nutritional pairing; growth and development; healthy habits

*作者简介：黄凡容（1995.01-），女，壮族，广西鹿寨人，本科，助理讲师，研究方向：幼儿膳食。

1 引言

幼儿阶段躯体发育、饮食行为与健康观念逐步定型，膳食营养配比直接影响体格增长、骨质发育、免疫能力与日常活动状态。不少幼儿存在食材挑剔、正餐进食偏少、零食顶替主食等状况，常规供餐无法满足成长需求。食育把营养常识、生活体验与行为管控融入膳食管理，幼儿接触食物、参与进餐，逐步建立健康饮食观念，剖析膳食搭配和生长发育的内在联系，贴合当下育儿的实际需求。

2 食育理念下幼儿膳食营养搭配的基础认知

2.1 幼儿阶段身体发育对均衡营养的现实需求

幼儿身高体重、骨骼肌肉与神经系统都处在高速发育期，新陈代谢速率偏高，能量、优质蛋白、脂类物质与各类矿物质的需求量具备鲜明的阶段特点。长期主食占比过高或是频繁摄入高糖高脂食物，会造成蛋白质供给不足，钙铁锌等微量元素短缺，阻碍骨骼钙化、血红蛋白合成，扰乱自身免疫机能。幼儿胃部容积狭小，消化机能还未发育完善，单次暴饮暴食无法补足营养，三餐与加餐之间需要做好分量划分。谷薯、肉蛋奶、豆制品与果蔬维持合理配比，热量供给、组织修复原料与功能性营养素相互补足，满足幼儿日常活动、休息休养以及身体稳步发育的各项需要。

2.2 食育理念对幼儿健康饮食行为形成的引导价值

食育教育把饮食教学嵌入幼儿日常起居，幼儿观察实物、动手体验、亲口品尝、动手劳作，认清食材出处、营养成分与餐桌礼仪。家长单方面下达进食指令，会让幼儿被迫吃饭，扎根日常的食育活动，让孩子切身感受到食物和自身健康的关联[1]。辨识蔬菜色泽，动手分拣水果，观察粮食蜕变，动手完成餐前简易劳作，幼儿慢慢分清各类食材具备不同作用，不再抗拒陌生食材。食育活动整顿用餐秩序，让幼儿养成充分咀嚼、按时就餐、爱惜粮食、主动补水的行为模式。幼儿时

期稳固养成健康进食模式，挑食厌食、零食挤占正餐、偏爱甜食的情况会明显减少，合理调配膳食营养才能落到实处。

2.3 膳食营养搭配与幼儿成长质量之间的内在联系

膳食调配带给幼儿成长的改变不只体现在身高体重这类躯体指标，同样作用于精神面貌、行动耐力、抵抗力与环境适应能力。食材配比得当，碳水可以平稳供给体能，蛋白质助力细胞更新与肌肉生长，脂肪保障神经组织发育，微量营养素维持机体代谢与抗病机能。果蔬进食量不足会减少膳食纤维与维生素储备，引发排便紊乱、胃口减弱；肉蛋奶供给短缺会放缓发育速度，降低肢体耐力。饮食方案的合理程度，会直接决定幼儿集体生活里的抗病能力与情绪状态。食材品类充足，进餐时段固定，各类营养素配比均衡，幼儿躯体成长、运动能力与集体生活适应水平都能维持在理想状态。

3 幼儿膳食营养搭配中存在的主要问题分析

3.1 膳食结构不均衡影响幼儿营养摄入完整性

幼儿园三餐大量选用米饭、面食、粥品这类主食，能量供给过于集中，各类营养物质无法均衡供给，不少菜品为迎合孩童口味，刻意做得甜软油腻，蔬菜、粗粮、豆制品与水产食材所占比重持续走低。饮食结构失衡会造成膳食纤维、优质脂肪以及钙铁锌和各类维生素供给缺口，跟不上幼儿快速成长阶段不间断的营养消耗。菜品色调、品类与烹饪手法一成不变，会降低孩子对健康食材的兴趣，摄取营养的品类变得越发狭窄。长期吃结构单调的饭菜，幼儿食欲起伏不定，体力跟不上日常活动，身体素质持续变差，成长发育必备的营养根基无法稳固筑牢。

3.2 挑食偏食行为削弱幼儿生长发育营养保障

挑食偏食现象在幼儿成长阶段十分普遍，孩童常会主动抵触绿叶蔬菜、豆类水产、鲜蛋以及五谷粗粮，执着喜爱甜味点心、油炸快餐、软烂主食与各类精加工零食。这类进食行为压缩食材摄取范

围，彻底打破各类营养素之间固有的平衡关系[2]。幼儿长期主动排斥新鲜果蔬，极易造成维生素、矿物质和膳食纤维持续摄入不足；长期避开动物性食材或是豆制品，会直接拉低蛋白质、铁元素与锌元素的摄取总量。挑食偏食还会大幅拉长整体进餐时长，慢慢养成边玩耍边吃饭、坐等他人喂食、闹脾气进食等坏习惯，打乱身体饥饿感与饱腹感的自然调节节奏。家长用零食填补正餐缺口，会持续弱化孩子对正餐的进食欲望，饮食引导工作和营养保障体系很难形成连贯有效的衔接。

3.3 家园饮食观念差异制约食育实施整体效果

幼儿园伙食管理看重营养配比、固定进餐时间与食材丰富度，家长饮食理念和园方标准出现分歧，会打断食育工作的持续推进。不少家长只关心孩子能否吃饱、饭菜是否合胃口，忽略食材搭配是否科学；长辈过度溺爱孩子，频繁提供甜饮料、零食、外卖以及孩子偏爱的单一食物，幼儿在幼儿园养成的进食好习惯很难在家坚持。家人没有充分理解食育内涵，会把孩子拒食食材当成个人喜好，缺少长期引导与及时纠正。园方和家庭缺少饮食信息互通，幼儿在校进食情况、营养摄取水平和体格发育情况得不到及时同步，园内食育活动只能局限在校园内部，很难打造标准统一的饮食环境与行为准则。

4 膳食营养搭配对幼儿生长发育的作用机制

4.1 蛋白质和能量供给对身高体重增长的支持作用

蛋白质与热量支撑幼儿体格稳步成长，热量用来维持基础代谢、体温调控、日常活动以及机体组织合成，长期摄取量不足，身体会优先保障基础生命运转，身高体重增长速度随之放缓。蛋白质构筑肌肉、皮肤、血液，参与酶与激素生成，支撑细胞分裂与组织修复。幼儿食谱依靠谷薯类补足基础热量，搭配畜禽鱼肉、蛋奶与豆制品获取优质蛋白，热量消耗与身体组织生长维持平衡。单纯加大主食摄入量，蛋白供给跟不上，体重短期内有所上升，肌肉发育与身体素

质得不到改善，蛋白补给充足而总热量匮乏，蛋白会被分解用来产能，无法有效助力孩童发育[3]。

4.2 维生素和矿物质摄入对骨骼免疫发育的促进作用

维生素与矿物质无法产生热能，却能支撑幼儿骨骼钙化、免疫调控与全身代谢运转。钙磷构筑骨骼与牙齿结构，维生素D提升钙质吸收效率，这类营养供给不足，骨密度增长速度与骨骼发育水平都会受到制约。铁元素构成血红蛋白，铁储备不足会削弱血液输氧能力，幼儿会面色苍白，注意力涣散，肢体活动耐力持续走低。锌元素稳定味觉感知，推动细胞分裂，守护机体免疫力，锌含量不足就会胃口变差，更容易反复生病。维生素A保护黏膜组织，保障视力正常发育，维生素C加速铁元素吸收，清除体内氧化自由基。合理组合深色果蔬、乳品、动物肝脏、瘦肉与坚果辅食，全面提升各类微量营养素的摄入水平。

4.3 规律进餐和食物多样化对消化吸收能力的改善作用

规律进餐能够稳住幼儿肠胃运转节奏，消化液分泌、胃排空、肠道蠕动会慢慢形成固定生理模式，用餐时间杂乱，正餐零食没有清晰分界，食欲会逐步下降，进食量忽多忽少，营养吸收效率大打折扣。各类食材可以给肠道提供不同营养物质，膳食纤维、优质蛋白、脂类、碳水化合物都能被充分利用。谷物蔬果、肉蛋奶豆类轮换食用，口感味道与营养结构不断变化，幼儿不会过度偏爱某一类食物。粗粮细粮相互调和可以加快肠道蠕动，荤素合理搭配减轻肠胃消化负担，餐后身体会更舒适。稳定的用餐节奏加上丰富食材，幼儿的胃口、排便情况以及营养吸收水平都会得到改善。

5 食育视角下优化幼儿膳食营养搭配的实践路径

5.1 依据幼儿发育特点科学制定每日膳食结构方案

结合幼儿年龄段、户外活动时长与身体发育

节奏规划每日饮食方案,食材分类、进餐配比与营养浓度都要统筹规划。选取上海浦东新区一所公办园2023年饮食档案作为参照,园内共有286名3至6岁学龄前儿童,饮食方案优化之前,午餐主食与肉食占比偏大,绿叶菜、乳制品以及豆制品供应量达不到标准。方案整改完成后,单日食材从原先平均9种扩充到13种,每周食材总量稳定在28种上下。早餐新增鲜奶、鲜蛋搭配杂粮粥,午餐严格划分谷薯、肉食、蔬菜与豆制品四类食材,午后加餐优先选用鲜果与乳制品。长达半年的数据追踪可见,幼儿午餐食物剩余比例从18.6%下滑至9.4%,体重增长不达标的幼儿占比从12.2%回落至6.8%,饮食结构优化可以稳定保障幼儿营养供给。

5.2 借助生活化食育活动提升幼儿主动进食意识

生活化食育不能只局限于口头知识讲授,把食材认知变成看得见、动手做、亲身感受的日常实践。幼儿园围绕一餐饭认知、蔬菜色彩配对、粮食溯源、餐盘营养配比这类内容,让幼儿观察食材外形,分辨气味,对比色彩,动手摆放饭菜,陌生食材慢慢变成亲身积累的生活经验[4]。胡萝卜、青菜、菌菇这类不易被接受的菜品,缩小单次食用分量,借助同伴带动,给食材起趣味名称,消解孩子内心抵触情绪。教师在用餐时段记下孩子品尝新菜品的频次,专心吃饭的时长与剩饭多少,把实践活动和真实就餐表现紧密绑定。幼儿动手清洗蔬菜、分发饭菜、收拾餐具,逐步建立规则意识,长久亲身实践会催生自主就餐的主观意愿。

5.3 推动家园协同建立持续稳定的健康饮食环境

家园饮食管理要做到标准统一,杜绝幼儿园坚持均衡膳食,家庭却用零食与孩子爱吃的食物顶替正餐。幼儿园定期对外公示每周食谱,按月推送营养测评结果,针对特殊幼儿单独推送饮食提醒,把幼儿在园进食量、饮食喜好、抗拒的食材以及体格发育数据同步告知家长。家长对照园内食谱规划晚餐内容,幼儿午餐肉食摄入偏多时,晚餐多搭配绿

叶蔬菜、豆制品与粗粮主食;孩子在园内喝过奶制点心,家中晚间就要少提供甜饮料与膨化零食。挑食严重或是体重发育偏离正常水平的幼儿,保健人员、带班教师和家长共同填写为期两周的饮食观察台账,记录早晚餐食材、零食食用次数以及夜间睡眠状态,把饮食教育完整延伸到家庭日常生活。

6 幼儿膳食营养支持与健康成长质量提升策略

6.1 完善幼儿生长发育监测与膳食反馈调整机制

幼儿发育监测跳出单纯的体重登记,改成连续完整的综合评估,跟踪身高、体重、体质指数、视力、蛀牙、贫血隐患、进食状态与运动耐力各项指标波动。园所每月测量身高体重,每季度分析营养水平,每年对比体检数据,把每个孩子的发育曲线和平日饮食摄入情况相互对照。体重涨幅超标、增长缓慢或是长期胃口差的幼儿,对照剩饭记录、餐前情绪、吃饭快慢以及食材接纳程度查找诱因。饭菜调配不能死守固定食谱,依靠监测数据灵活调整食材配比、餐食热量与烹饪手法。保健教师把班级普遍问题同步给食堂工作人员,个别孩子的问题及时告知家长,让营养筛查、伙食调配与行为引导形成完整闭环。

6.2 构建营养教育与行为培养融合的饮食课程体系

食育课程体系融合营养常识、行为养成与日常实践,不要只停留在识记食材名称或是餐前口头说教,课程内容围绕食材来源、身体营养需求、合理配餐、粮食节约、饮水习惯、饮食安全与餐桌礼仪分层次编排[5]。小班幼儿侧重感官体验,熟悉基础就餐规矩,中班幼儿辨别各类食材,学习菜品色彩搭配,大班幼儿学习简单的营养取舍,自主搭配餐食,参与食材劳作。教学过程融入绘本研读、植物栽种、食材分拣、用餐记录与角色扮演游戏,幼儿在真实场景里看懂饮食和自身健康的关联。就餐行为培养渗透全天活动,落实餐前清洁双手、安静用餐、主动尝试陌生菜品、收拾餐具、自觉饮水,饮

食教育最终固化成长期稳定的生活习惯。

6.3 形成园所家庭社会共同参与的幼儿健康支持模式

幼儿健康保障模式跳出幼儿园独自管控伙食的局限，把家庭教育、社区资源与专业指导整合为整体体系。园方制定标准化食谱，观察幼儿就餐行为，组织各类饮食实践，家庭延续健康进食规则，社区医疗机构与营养师提供体检评估、饮食咨询以及疾病防控建议。超重、体型偏瘦、存在贫血隐患或是长期挑食的幼儿，都可以建立专属健康档案。保健教师定期整理园内就餐数据，家长如实记录晚餐构成、零食数量以及作息运动情况，必要时邀请儿童保健医师参与评估。各类社会资源同样可以助力食育实践，实地探访农场、打理社区菜园、开展食品安全科普、组织亲子厨艺活动，多方协同发力，幼儿才能得到连贯稳定、全程可追溯的成长与营养保障。

7 结语

依托食育理念规划幼儿膳食方案，直接左右各

类营养素摄取均衡度，还会作用于体格成长、骨骼发育、抵抗力强弱与就餐习惯养成。面对饮食配比失衡、孩童挑食以及家园配合脱节等现实问题，持续完善数据追踪与信息反馈机制，打磨饮食教学内容，细化食堂膳食管控模式。后续打通幼儿园、家庭与社会三方资源，搭建一套科学长效、管理细致的幼儿健康保障体系。

参考文献

- [1] 顾芬芬. 幼儿园膳食营养与管理的实践探索[C]//中国智慧工程研究会. 2025素质教育创新发展交流会论文集(下册). [出版者不详], 2025: 509-510.
- [2] 江琳. 幼儿健康饮食行为探析[J]. 食品安全导刊, 2024, (35): 103-105+117.
- [3] 袁涵. 儿童膳食营养与其生长发育关系和改善策略[J]. 中外食品工业, 2024, (20): 102-104.
- [4] 黄晓婷. 幼儿园膳食精细化管理的营养配餐探究[J]. 食品安全导刊, 2023, (30): 116-118.
- [5] 李娅. 幼儿园进餐教育现状、问题与对策研究[D]. 西华师范大学, 2023.

