

年度幼儿园教师心得感悟

年度幼儿园老师心得感悟（精选 15 篇）

年度幼儿园老师心得感悟 篇 1

在忙忙碌碌中我们的这学期也接近尾声，回顾这一学期自己的工作，真是有喜又忧。幼儿老师的职业是琐碎的，细小的。但我热爱我的职业。在工作中，我对每一件事情都仔细负责，现将这学期的工作总结如下：

一、培育幼儿的自理能力，以提高孩子的自我服务水平。幼儿生活自理能力是孩子独立性进展的第一步，由于现代家庭的特殊环境，使得不少幼儿失去了进展自理能力的机会，在幼儿园主要表现为：一顿饭吃完后满桌都是饭菜；洗手草草了事，有的洗下来后身上、袖口、地上都是水；玩具玩好乱堆放，弄得满地都是等等。只有以培育幼儿的自理能力为基础，才能让他们在幼儿园愉快地开展一日活动。

培育自理能力时，对幼儿在不同阶段应做出不同的要求。如在指导幼儿洗手时，对于中班的孩子则要求他们能将袖子卷好，按顺序、正确的洗手，能保持盥洗室地面无水。有些自我服务的内容对幼儿来说比较难掌握，也挺枯燥如果只是一味地灌输应该怎样做，逼着孩子一次一次练，这种效果一定没有提高孩子爱好，引导他们自发的去练习见效的快。例如，看似一个简单的系鞋带动作，孩子们系鞋带时要么打了许多死结，要么索性不系，拖着鞋带到处走。后来一想，何不编个小儿歌，让孩子边念，边学着系鞋带。于是就教孩子们念起了：“两个好朋友见面握握手，变成两圆圈，再来握握手。”的系鞋带儿歌，小朋友们十分乐意的接受了。当然培育幼儿良好的自理能力需要贯彻到幼儿园的一日生活、活动当中。

二、加强德育教育，引导幼儿养成良好的行为观念及习惯。

幼儿的行为，充分反映了他们参加社会交往，适应周围世界的能力，对幼儿进行德育教育，对培育幼儿养成良好的行为习惯，对其身心发育和成长有着重要而长远的影响。

俗话说“榜样的力量是无穷的”，特别对正处在成长期的幼儿，老师的表率作用对他们具有至关重要的意义，可以说，老师在工作和生活中的一言一行都会对幼儿产生潜移默化的影响。人们经常会在家里或幼儿园里听到孩子们说：“我们老师就是这样做的。”可见，幼儿观察是何等的细致。这些都对我提出了更高的要求，作为一名老师，在平时一定要做到事事严于律己，要求孩子做到的自己首先要做到，平时也要注意常常检查自己，一旦发现自己做错了的时候，要敢于在孩子们面前承认错误，这一点，对幼儿的教育意义是非常重要的。一滴水就是一个海洋，一个孩子就是一个世界。孩子越小，年龄差异就越大，我经常提醒自己要面对全体幼儿，落实“两个优先”“两个关注”，学会去观察了解孩子在某阶段的一般特点，把握个体特点，才能及时解读幼儿，调整自己的教育行为，让教育真正适应并促进幼儿的进展。如徐坤从外地转学而来，各方面行为习惯较差，我们在平时的点滴行为中对他进行督促、教育和鼓舞，现在他已经能有意识要遵守班级纪律。周宇帆小朋友具有较强的攻击性行为，老师通过一次次谈话、接触，先培育他与老师的感情，慢慢引导他为班级体服务，如分发餐具，搬桌椅，增进他与小朋友友好相处的机会，慢慢的小朋友的告状

声就少多了。

三、转变教学观念，在活动中确立幼儿的主体地位。

随着《幼儿园综合活动》课程改革的深化开展，对我们老师提出了更高的要求。在教学中打破了各个科目领域的划分，根据新课程教材的要求，结合班级实际情况，有机地将各个领域知识加以融合。课改的核心是让课程适应并促进孩子的进展。课改的教材涵盖了幼儿的基本阅历，但不能涵盖每个幼儿的生活阅历。作为一名红幼的老师，我们不能依赖教材，抓住日常生活中随时发生在幼儿身边的有价值的事情，用整合的观念对教材、教案进行选择、制造，不断拓展教育活动的资源。

根据教材中各个主题的目标，精心地进行每周的备课，在课前的准备方面，打破了以

往的由老师一人准备到底的情况，而是充分发挥幼儿和广大家长的乐观性，一起收集资料，往往是在主题开展以前，就收集到了许多方面的材料。在收集的过程中，增加了幼儿的参加性，他们多了一次了解的机会，潜移默化地丰富了幼儿这方面的知识。在课上更加注重让幼儿将学到的本领加以展示、总结、归类，从而将个人的知识转化为大家的知识。在新教材的指导下，活动中加强了幼儿的动手训练，让每个幼儿都有动手的机会，让他们在各自的基础上得到提高。每次活动结束后，我们并没有彻底得告辞这个主题，

而是通过主题墙，让幼儿把收集到的资料、活动中的成果展示出来，把主题活动进行延伸，让孩子有一个体会、回味的机会。

课改的不断深化，使我重新认识了新的课程观，让我明白：幼儿的一日活动均为实现教育目标而组织安排，它具有整合性、开放性、生活性、活动性、审美性和趣味性一体化的特点。因此在活动中我努力将一些知识以直接阅历呈现给幼儿，通过游戏、日常活动及相关事物的辅助作用，使幼儿所学习的知识更实际化、感性化。我努力使自己从一个“实践型”老师转变为一名“反思型”老师，重视观察孩子、学会解读孩子的一言一行，让幼儿真正的成为活动的主体。

四、老师与家长形成教育合力，做到家园同步。

幼儿大多数的时间还是在家中，前面提起的培育幼儿的自理能力和良好的行为习惯单靠老师在幼儿园引导，取得的效果一定不会很明显，只有家长在家中配合老师继续进行教育、引导，才能达到真正的目的。我就通过家长园地将一定的教育方法、阅历介绍给家长，以便让他们在家中能正确的引导、教育幼儿。通过家长来园接送孩子的时间，简短的谈话能让家长们及时了解幼儿在园情况，每月不定时的家访，则能让我仔细了解幼儿在家中的表现，更全面的掌握每个孩子的特点。本学期我园又开通了“校园博客”，这样对于工作比较繁忙的家长来说是一种的联系方式。他们能及时了解班级最近的活动，并做好配合，又能了解到自己孩子最近的表现情况;有的家长非常留心孩子的一言一行，但由于工作忙，与老师见面少，他们就在“博客”上留言，并向我提出一些问题?作为老师我有责任给他们正确解决问题的方法，于是我就仔细翻阅有关资料，有时还向其他老师讨教，争取给家长最满意的回答。

五、老师互相配合，使班级工作进行顺利。

今年我和齐老师一起管理班级工作。两人是第一次搭班，在管理工作中，我们二人互相适应着对方的管理习惯。我和齐老师一起总结幼儿的年龄特点、行

为特征能较好地把握，能根据孩子的特点开展适宜的活动。一起解决教育上的困惑，一起寻找孩子的最近进展区，关注孩子的爱好需要，创设相应的环境，切实落实到实际工作中。学期初，根据我班情况商量制定各种计划，在环境创设中更是有商有量。要一份耕耘一份收获，在今年，班级工作取得了一些成绩。

“路漫漫，其修远兮，吾将上下而求索。”老师的工作细碎而又繁琐，在今后的我会不断寻找自己的不足，不断充电，提高自身素质，努力完善自己，争取使自己的班主任工作更上一层楼!

年度幼儿园老师心得感悟 篇 2

这次培训学习在不知不觉已过了半个多月了。在这些天里，有着充实，有着快乐，也有紧张忙碌之后的想家！尽管不适应、困惑、疲惫，但经常还是能感觉到紧张后的充实和快乐！说实话我本身就是抱着求真向上的态度来参加此次培训的，既然来到这里，就应该克服困难，珍惜机会，学有所获。

学习的每一天，我都被这些老师吸引着，推动着每两个小时的课程，他们从来不坐，从来不会降低质量，缩短课堂时间一分钟。他们的人格魅力和敬业精神深深地打动着，感染着我。我为我能来培训而庆幸，我为我在培训班结识这些专家型的老师而感到庆幸，我为我是他们的学生而产生了骄傲感。所以我用眼睛关注着他们，我用笔记录着他们，我用心采撷着他们。

这次给我们任课的老师全是“精英中的精英”。这些老师学历高、阅历足，每个人都有特长之处。他们的课堂全面、细致，有对教材的精彩解读和分析、有课堂实录、还有耐人寻味无穷的阅历之谈。每天能倾听他们对教学的理解，感悟他们的思想方法，让我感觉到不是一种学习，而是一种享受。在学习经常能带给我思想上的洗礼、理念的革新。

"有思想，有文化，有情感，有艺术的老师是大师。"大师的分析总是充满灵动与启示；大师的课堂总是充满了智慧与情趣。给我们这一百名学员授课的专家、教授中，基本都是大师。他们全身闪耀着大师的光环，却无法因这耀眼的光环而遮挡住自身的才华、探索求知的渴望。我想这每一位让我心生仰慕之情的大师，一定是因为永无止境的学习才能使他们登上这教育的巅峰。他们的成就激励着我们，激励着我们这一群在小学教学的道路上跋涉的学员们。也许走在庞大的老师队伍中，你根本不会认为她是一位卓有成就的特级老师。第一次上课她和我们一道分享她的成长历程，两个小时的课程中，她一直在主讲台上来回走动，一会儿板书，一会儿指点批画，一会儿唱，看那个样子，真想一股脑儿的把她的存储倾倒给我们，与我们共享。看着她，温暖又舒适，与这样的特级老师在一起，怎会不是一种惬意的享受。这些天聆听着他们丰富的教育教学实践，享受着高层次的理念讲座，一次次震撼着我的心灵。在与各位专家、教授的思维碰撞中，我们的思想得到了升华，理念得到了提升，能成为他们的学生真是我们这一批学员的幸运。我们的人生也许与特级、专家无缘，但我们可以因为他们的引领在

追寻小学教学的征程中更有活力，更有收获。我坚信！

"玉不琢，不成器。人不学，不知义。"古人寥寥数语就将学习的重要性高度地概括出来了。学习的过程好比那未经加工的瑕玉，经过一番精雕细刻之后，呈现出一具工艺品应具有的高贵与典雅。同样的，面对这场深刻而全方位的新课程改革、日益复杂的学生思想道德，很多时候仍让我有些雾里看花，无所适从，从而使我我觉得我很需要学习，而此次骨干老师培训学习，如同为我打开了一扇门，拨云见日，使我以前的困惑豁然开朗。

在此之前，我曾出去培训过几次，而这次不同的是培训中我主动去思考、去领悟。心灵经历了忐忑、探索、喜悦。一路走来，专家、名师的讲座虽然我不能做到照单全收，但他们先进的教育理念、独到的教学思想、对我今后的教育教学工作起着引领和导向作用。这次培训之后，更增添了我努力使自己成为科研型老师的信心。

年度幼儿园老师心得感悟 篇3

幼儿园大班教学心得体会 语言区是大班的基本区域:图文并茂的读物、识字卡片、还有动物的头饰指偶等等，一成不变的环境会维持一段时间，但很快到语言区去的人次越来越少，直至有一天，无奈地发现这个老师精心设计的角落变得冷冷清清而成了摆设。

针对这个问题，我今年在大班教学工作中，对语言区环境如何有效的支持幼儿学习进行了摸索，尽力让语言区变成幼儿喜爱的区域。

1、语言区域空间的合理设置与布局

大班语言区域的形式比较多样，在活动中有的需要幼儿专注和思考，有的需要幼儿与同伴相互沟通和讨论。因此在区域设置上我尽量注意达到互不干扰的效果，遵循动静交替的原则划分区域。

2、与幼儿共同创设区域墙面的环境，让幼儿与其产生乐观的“对话”

《纲要》明确指出：“进展幼儿语言的关键是创设一个能使他们想说、敢说、喜欢说、有机会说并能得到乐观应答的环境。”相关讨论也表明：只有与幼儿相互作用的环境，才能被称的上是有价值的环境。

例如：国庆假期结束，来园后幼儿迫不及待地向老师、小伙伴讲述自己外出游玩的有趣经历。于是我和幼儿在语言区投放了幼儿在假期游玩的照片。有瑶瑶小朋友和爸爸、妈妈去动物园，看到了大象、狮子等自己喜爱的动物，还欣赏了海豚表演。炎炎小朋友和妈妈去了千岛湖，不仅坐了船、快艇还参观了蛇岛、锁岛。还有的幼儿用绘画的方式记录自己快乐的心情。于是，一幅有动物、风景的照片、幼儿绘画等作品呈现在了语言区，我与幼儿共同命名为“国庆天天乐”，这样的区域吸引了幼儿的讲述爱好，使讲述的活动变得生动有趣，受到了幼儿的欢迎。

3、区域环境材料要不断的进行调整、添加，使材料呈现动态性

区域中投放的材料如果是单一的、一成不变的，幼儿无法与操作材料产生相应的动态性的互动，就不能也无法获得多方面能力的提高和各种阅历的积累。因此要定期进行调整、补充材料及学习内容，不断激发幼儿学习的爱好和参加性。

例如:通过观察，发现语言区里的图书因投放时间长，造成破损严重和内容陈旧，无人问津了。于是，我请幼儿把家里的新书带到幼儿园一起分享。同时，根据近期主题《我喜欢的小动物》有目的地投放一些动物书籍。果然，阅读区又恢复了往日的热闹，孩子们相互讲述自己熟悉的故事，介绍自己的新书，并时常与同伴查阅有关动物的资料。

我想只要树立正确的区域活动观，不断开拓活动空间，解放孩子，让孩子们在玩中求进展，发挥区域的实效性，使区域真的活起来，那么孩子们在自由选择、自主探索的区域中一定能得到真正进展。

年度幼儿园老师心得感悟 篇 4

今年的暑期老师基层培训与往年最大的不同就是多了一个"读书会"。这个读书会上每位老师推荐了一本书，并对书做了一个介绍，虽然只有短短的四个小时，却让我仿佛读了 28 本精彩的书，对于这个"读书会"我真是收益非浅，有哲学的，有教育学的，有心理学的，有漫画；有教人明白事理的，有教人学做老师的，有教人笑对生活的，有教人学会做一个贤妻良母的

一群女人，从 24 岁到 44 岁，从为人女到孩子他妈，不管年龄的大小，毫不吝啬地把自己看到最好的书介绍给大家，让我们这个读书会显得是这样的丰富多彩！

进入师范的第一天，我们在大学语文中便学习了韩愈的《师说》一文，"古之学者必有师，师者，所以传道、授业、解惑也"，"学高为师，身正为范"。"学高"和"身正"是老师执业的资本，是之所以为"师"的根本所系。教给学生一杯水，老师必须有一桶水。这是千百年来社会、学校和家庭达成的共识，也是教育进展的内在规律。以现在进展的眼光看，每当面对孩子的提问时，老师多希望拥有"一桶水"，不，应该说一桶水已远远不够，而应拥有"一条奔腾不息的河流"，才能满足那双充满疑惑好奇的眼睛，做一个值得孩子信

赖与尊敬的老师。培训心得体会范文节选!

读书，能让人长见识、明是非、坚心志。苏霍姆林斯基认为："自己对自己的谈话，诉诸自己的良心，这才是真正的自我教育。只有那希望从这些财富中为自己的心灵吸取最宝贵的东西的人，才通达到思想和生活的崇高境界。我以为，只有当每一个青年都找到一本在他的一生中留下很深的痕迹的书时，才算达到教育的目的。"

老师，需要学识。《学习的革命》一书中指出："我们的孩子们将生活其中的世界正在以比我们的学校快四倍的速度变化着。"如果老师不能把准时代的脉搏，不断地读书，拓展视野，增长学识，不仅不能教好学生，反而会因为自己的落伍而阻碍学生的进展。可见，读书是老师的立身之本。

老师，需要读书。读书，是老师的一种生活。作家祝勇说："（读书）像呼吸、吃饭一样自然，所以，真正的读书人，并不张扬自己书读得多。"读书的女人最美丽，如果不读书到了 40 岁就惨不忍睹，无疑会成为一个落后的教育者。

读书很甜。记得读大学的时候，寝室里的一位室友酷爱读书，除了上课吃饭睡觉，其余的时间都在读书，枕边、包里，人不离书，书不离人，书成了一个足以让你"为伊消得人憔悴"的情人，或在大树之下，

或在藤椅之上，或坐或躺，或高唱或低吟，心态自由，
兴味十足。

读书很苦。读书是一桩苦事，夏有蚊蝇之扰，冬有严寒之袭。并非所有的书都是你所爱读的。生活中，你有不喜欢甚至厌烦的人和事，但有时它们恰恰是你必须去相处的人和必须去做的事。读书也如此，我深有体会，比如有的工具书艰涩而枯燥，但身为老师的你，不读通工具书，显然是无法适应你的工作；比如有的哲学典籍抽象而深奥，经常让人敬而远之，但考试时却偏偏逃不掉《马克思政治经济学原理》、《毛泽东思想概论》等，但试想没有这些考试，那么对于这些哲学我就一无所知，那么，思考经常缺乏深度。

苏霍姆林斯基曾说过：“要天天看书，终生以书籍为友，这是一天也不断流的潺潺小溪，它充实着思想的河流。”刻苦自学，磨练自己。

在踏上工作岗位 4 年的时间里，我完成了学前教育本科的自学考试，一共通过了一十三门课程。在这艰难的自考历程中，不仅让我获得了比较全面、丰富的知识，更是磨练了自己的意志，使我深深明白“宝剑锐利磨砺出，梅花香自苦寒来”的含义。

在漫长艰辛的自学旅程中，有一种强大的内驱力推动自己乐观上进，为了自考，我疏远了电视与游戏，每当考试时，我天天与书为伴，闲暇时光里，我结识了那么多的教育专家：杜威、陶行知、陈鹤琴、张宗

麟、奥尔夫

这些大师的思想深深地打动了，我惊喜地发现，原来那些枯燥的文字在我的眼里变得灵动起来，使我喜欢上了这些书。

自考树立了我的自信心，当我在遇到困难的时候，我会想起那读书到深夜的执着，更能从那些书汇总汲取力量，找到战胜困难的勇气。

老师的工作是繁忙而琐碎的，也许有的老师会借口没有时间而放弃许多学习和提升自己的机会。但我相信鲁迅先生的话：“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总还是有的。”参加自考的过程中，我养成了自觉学习的习惯，并从中体会了学习的快乐。

年度幼儿园老师心得感悟 篇5

在培育幼儿主动学习的过程中，我的教育观念发生了变化，对老师在一日生活中过多地组织集体活动有了一些思考，并尝试着减少对孩子的一些不必要的要求。

今天，我没有根据往常的做法让孩子们集体行动。有的三五成群地在自然角观察，谈论着什么；有的站在新贴出的活动区记录表前，寻找着自己的名字，议论着谁的红花最多；有的干脆走到桌前，翻阅起老师中午备课时留在那儿的书。我没有打扰他们，因为孩子们都在做着有意义的事情，说着感爱好的话题。幼儿园生活要有纪律，同时让孩子生活得轻松，给他们支配自己的权利和机会，让他们自己决定先干什么，后干什么，这对他们今后主动适应社会生活，主动约束自己的行为，形成一定的时间观念，有着更深远的意义。我决定在以后的日子里，要让孩子们拥有更多的自由时间，让他们生活得更轻松些。

幼儿园的孩子什么时间做什么事，历来由老师安排，好像是天经地义。为了照顾好孩子，我们要求他们一切行动听指挥，很多活动都得集体进行。当然，班级里孩子多，排队、等待就难免。孩子们消极、无奈地等待着，他们的时间被白白浪费，他们的主动精神被逐渐磨蚀。为了不“乱”，老师必定要规定“排好队”，“不要随便讲话”……一些控制能力差的孩子，活跃的孩子，主动性、自主性强的孩子耐不住这无聊的等待，会常常不断地影响纪律。从而招致老师的批评。过多的批评，造成幼儿与老师的关系紧张；过多的指

责，又使得他们的自尊心受挫，失去上进心。可见，过多的集体约束会影响幼儿的主动进展，应该尽早改革。

老师率先行动，尝试把自主权还给孩子。给孩子们自己支配自己的权利和机会，让他们根据情况决定先做什么再做什么，学习合理地使用时间，安排自己的活动，做一个有头脑的、主动的人。这种锻炼，可以使孩子形成自主、主动的个性品质。它不但为幼儿今天的生活变得更加丰富、有趣制造了条件，而且为他们今后从容地面对社会打下了良好的基础。

在泗水新中展开教学已经有三个星期了，由中国老师承担的中班华语教学课时每周 2 小时，本地华语老师承担 4 个小时，累计周教学时数为 6 个小时。至今为止，中班孩子接受华语教学累计 18 个小时，学习了“手、苹果、小狗、爸爸、妈妈、爷爷、奶奶”共七个词汇的汉字与读音。

华语作为外语教学对于我们而言是个全新的课题。为了及时了解教学效果，检验教学方法，调整教学手段，我对中班的上午班（16 人）和中午班（10 人）累计 26 人进行了答卷练习（另卷），对这七个词语的掌握情况进行系统考察。（分析表格附后）

通过对比可以得知，中午班的教学效果要比上午班显著。上午班能够掌握认记一个词语以上的人数占了全体的 68.8%，而中午班则能有 90% 的高比例。对于词语能够掌握一半以上的（3 个词语以上）上午班

比例为 **24.8%**，而中午班则有 **60%**。七个词语的平均掌握率上午班为 **28.57%**，中午班为 **57.14%**。

为什么相近的年龄、相似的家庭背景、相同的老师教学，却会出现差异呢？我认为，有下列原因。

1、关于教学常规建立：

在中国的幼儿园非常强调教学常规的建立。而在印尼的短短一个月我感觉却恰恰相反。如我所接触到的这两个中班，就是这样。

上午班入学时孩子的情绪较平和，能在老师作出具体要求的时候给予反应。老师没有太多的注重常规训练而把主要精力放在华语内容的教学上，整体常规一直比较松散。虽然经过三周教学，教学状态与刚刚入学没有明显差异。

中午班虽然只有 10 个孩子，但相当部分孩子对幼儿园表现出强烈的不适应。有三个孩子对于离开家人进入课室极端焦虑。只要进入教室开始上课，便会号啕大哭。其哭声响亮得可以穿过三层墙壁传到老师备课室。有三个男孩非常淘气，在上课的时候也会奔跑、追逐和发出尖叫。有一个女孩具有很强的攻击性，会无缘无故地攻击其他小朋友。因而中午班的课堂会被各种各样的突发事件所打断。正常教学展开非常艰难。为了开展有序的教学，老师必须腾出时间进行常规训练。经过三个星期的训练，中午班的孩子已经学会了有序排队，列队行走，宁静等常规，在这样的情况

况下教学开展比较流畅。

正是由于教学常规的落实，能让老师完整地实施其教学设想，也能让孩子在较短的时间内掌握所学习的内容。因此中午班对于这七个词语的掌握率平均有**57.14%**，高出上午班**20.51**个百分点。常规的建立与否，对教学效果有直接的影响。

2、关于教学方法的选择：

我教授“爷爷”“奶奶”的时候，在上午班和中午班使用了不同的教学方法。对于上午班，我是采纳图片教学的方法，而在中午班则请配班老师带上面具拄着拐杖扮演老爷爷、老奶奶。对比发现，生动形象的角色扮演远比图片的刺激更强烈。结果提示我们在日后的教学活动中，使用更为多样的教学手段可收到进展幼儿感知觉的敏感度、引起幼儿学习爱好的良好效果。

课堂教学安排对学习的结果也有直接影响。

上午班教学中我采纳在白板上方出示图片，在图片下面对应出示字卡。虽然强调了形象与字卡的关系，但是与幼儿做练习的出示方式是有区别的：练习是以连线的方式表现图与字卡的对应关系。这样的连线方式，孩子们是第一次接触。而我在展示讲解的时候并没有详细重点地讲解相关部分，孩子们不知道该怎么办，这也就造成上午班孩子们的表现差强人意。而在中午班的教学中，我及时调整了教学方法：白板上的图片与字卡根据左右对应的方法来展示，然后请小朋友连线，使他们对于这种方式有较为清晰的认识。这样不仅缩短了讲课时间，而且教学的效果更为明显。

年度幼儿园老师心得感悟 篇 6

新《纲要》明确要求“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位”，因此抓好幼儿园膳食营养工作是一项非常重要的工作。为此，我们实施了营养膳食科学管理办法，以确保幼儿的营养均衡、促进幼儿的身体健康。

一、制定科学、合理、平衡的膳食计划，科学制定带量食谱

合理营养是创设健康膳食环境的主要目标，是促进幼儿生长发育和物质能量代谢的必要条件。合理营养体现在膳食上就称为平衡膳食。任何一种食物都不

可能包含所有的营养素，任何一种营养素也不可能具备全部营养功能。所以，我们把各种食物合理调配，使具有不同营养特点的食物在膳食中占有适当比例，从而保证幼儿的营养需要和膳食供给平衡、各种营养素和热量平衡、各种氨基酸平衡和各类食品平衡。

科学合理制定幼儿食谱，是保证幼儿健康成长的关键。根据需要，我们成立了有家长参加的食谱制定小组，参加幼儿食谱的制定。成立伙食管理委员会，每月开一次会，听取各方意见，及时改进，不断提高膳食质量。另外，保健老师定期计算每日膳食中各种营养素的供给量，制定食谱。

二、科学烹调是保证膳食质量和保存食物营养成分的重要环节

科学烹调对食物的消化、吸收、利用和提高其营养价值均有重要作用。我们做好食堂人员的培训，具体做法如下：

1、洗。仔细冲洗，去除寄生虫卵和残留农药，尽量不在切后洗，更不在水中浸泡，以减少水溶性营养素的流失。

2、切。根据幼儿消化机能尚未发育健全的特点，菜肴制作时原料要切得细、碎，尽量做到现切现烹，以减少营养素的流失。

3、配。既配质量，配色、香、味、形，更注重配营养，荤素搭配，粗细搭配。

4、烫。根据菜肴属性，有些原料需要水烫处理。蔬菜在沸水中翻个身就捞起，保持鲜艳的色泽，口感的脆嫩。比如菠菜有人主张不宜作水烫处理，殊不知

菠菜在沸水烫后，虽然损失了部分维生素，但也能除去较多的草酸，有利于体内钙的吸收。

5、烹。减少营养素流失的烹调原则是旺火急炒。使用旺火急炒，叶菜类的维生素 C 平均保存率为 60~70%，而胡萝卜素的保存度则可达到 76~96%。急炒时加热时间不宜过长，以免水溶性蛋白质的流失，如蛋、鸡、鸭、猪血中，均含有丰富的水溶性蛋白质，在加热过程中，这些水溶性蛋白质会逐渐凝固，加热时间愈长，凝固得越硬，会影响口感及营养素的利用。

6、调。烹调时不宜过早加盐，煮豆、烧肉时加盐太早，会使原料中的蛋白质凝结过早，不易吸水膨胀而碎烂；烧汤时加盐过早，会导致蛋白质过早凝结而影响汤汁的浓度。味精的调味也很讲究，一般在菜肴将起锅时放入最好。

可见，幼儿营养是否充分，不仅与膳食结构、原材料质量有关，而且与烹调过程及技巧有关。不科学的烹调技术和方法导致营养物质流失或破坏，降低了营养价值。

三、根据幼儿的膳食心理特点来搞好食物调配与烹饪

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/916104215032010152>