# 单元5 托幼机构膳食管理

## 任务2托幼机构食谱编制与膳食评价

### 学习活动1　托幼机构食谱编制

**教学参考**

**探索1 ：托幼机构为何要制定并公示一周带量食谱？**

**案例略**：

1. **如果你是丽丽老师的同事（如搭班老师），你会如何向她解释？**

**答题参考：**

各托幼机构根据膳食结构、膳食指南要求以及当时当地食品市场供应等情况，有目的、有计划地进行膳食调配，制定一周带量食谱，且必须严格执行，才能保证婴幼儿每日的能量和营养素达到供给标准，促进其身心健康。

提前制订带量食谱，还具有以下意义：

·食谱向社会公示，接受社会监督；

·将食谱提前发给指定的食物采购中心，便以采购中心及时备货，执行到位【如果采购中心发现有些食物缺乏或不足，可以提前进行调整】；

·便以托幼机构根据食谱要求对照执行与营养监测；

·也便以家长了解白天孩子在托幼机构的饮食情况，既可以从中学习婴幼儿膳食的调配方法，也可以结合托幼机构的饮食情况，进行家庭饮食调配。

（**2）你觉得在以下有关托幼机构食谱制定的说法中，哪一种更合理？为什么？**

A：托幼机构的食谱不用每个机构自己制定，而是可以请营养专家统一制定、统一实施，这样更专业，也更省心。

B：托幼机构的食谱需要自己制定，因为各个机构所处的地域不一样，当地的时令蔬果品种、食材价格、膳食收费标准也不一样。

**答题参考：**

B的说法更合理。营养专家确实专业，全国及各地方政府有关营养的文件都是由营养专家制定。但是各个机构所处的地域不一样，饮食习惯不一样，当地的时令蔬果品种、食材价格、膳食收费标准也不一样，所以全国不能统一食谱，需要各托幼机构参照有关营养文件，结合本园所的特点以及婴幼儿实际，制定本园所的食谱。

**（3）有人说：托幼机构保教人员午餐中的有些菜品可以与幼儿共用（如菜汤），但同时也应另外做几个菜肴供保教人员选择。你觉得这种做法可取吗？为什么？**

**答题参考：**

这样的做法不可取。根据《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》对儿童膳食营养的规定：托幼机构工作人员与儿童膳食要严格分开，儿童膳食费专款专用。

**探索2，如何制定托幼机构的营养食谱？**

请仔细阅读表 5-2-1的食谱，借助相关文献资料，小组合作回答以下问题。

**（1）幼儿园早点与午点的要求有哪些不同？托、小班与中、大班食谱有何不同？午餐一般包含几菜几汤？食谱品种为何如此丰富？体现哪几种搭配？**

**答题参考：**

多数幼儿的早餐量不足，需要托幼机构上午的早点进行补充。常见早点有：牛奶、豆浆、果汁，搭配少量碳水化合物食物（如饼干、蛋糕、蛋卷、小馒头等），一般早点中的谷物量为10 g左右。午点食品建议每周不少于三次自制；从原则上来说，午点要有谷类食物、汤水与点心，午点谷类食物的量为30 g左右，占全天总热量的10%。该园的早点以牛奶搭配饼干（碳水化合物食物）为主；午点有谷类食物、汤水与点心，基本是自制。

托班、小班幼儿食物以刺骨少、根茎少、易咀嚼吞咽的食物为主，荤菜选择细小、软烂的食物；食物切配宜细小，可切丝状或切丁，鱼肉荤菜也可做成肉丸子。4—6岁幼儿的食物可以多样化搭配，例如：荤菜中鱼、肉、虾、蛋都可以吃；红烧肉、炒肉片都可以咀嚼，鸡翅、排骨、鸡腿都可以动手抓着吃。该园的托班、小班幼儿食物切配细小，比如将肉类食物切成肉糜、肉粒、肉丁，中、大班食物的切配接近成人，比如肉类食物切成肉块。

托幼机构午餐一般包含5—6种食物，2菜1汤或3菜1汤。该园午餐包含了13-15种食物，2菜1汤。

托幼机构食谱中的食品丰富多样，有利于发挥各种营养素的互补作用，提高食物的利用率，满足幼儿对各种营养素的需要。

至少做到五种搭配，即米面搭配、粗细粮搭配、荤素搭配、干稀搭配、深浅搭配，尤其要注意粗细粮的搭配，因为适量粗粮有助于幼儿颌骨发育，防止幼儿的咀嚼器官退化。该园食谱体现了5种搭配。

1. **制定食谱除了要考虑年龄特点、营养需求量外，还需考虑哪些因素？**

**答题参考：**

制定食谱还应考虑以下因素：

一是要有季节性变化。要考虑不同季节气候特点对人体的影响，如夏季宜饮食清淡、凉爽的食物，冬季可多选用高能量食物。

二是要考虑食物安全、易于消化。幼儿的消化器官发育尚不完善，咀嚼和消化能力低于成人，不能进食常规的家庭膳食和成人膳食，所以要为幼儿选择安全又易于消化的食物。

三是选择新鲜时令蔬果，兼顾经济条件。即使在同一时间，不同地区的食物供应情况也不同。因此，在制定食谱时要掌握当地蔬果的供应情况，尽可能选用新鲜时令蔬果，保证食物新鲜。同时应根据经济条件，在满足幼儿营养需求的基础上选择适合的食物品种

四是安排一日多餐且各有侧重。由于幼儿胃容量小，但新陈代谢旺盛、活泼好动，容易饥饿，因此应适当增加进餐次数，一般为三餐两点，但各有侧重。早餐以主食为主，辅食次之，多碳水化合物与蛋白质；上午的点心主要是对早餐能量不足的补充；午餐的主副食品要质、量并重；下午的点心与午餐要质、量互补；晚餐要比午餐略清淡，且更易消化，主食可以比午餐略少

**（3）托育园马上要召开家长会了，主班老师请你向家长介绍本园一周食谱，你准备如何介绍？请把介绍提纲写下来。**

**答题参考：**

1. 托育园制定食谱时参照的文件及其相关规定
2. 食谱制定的基本原则与注意事项
3. 本园食谱制定的过程及相关负责人
4. 本班本周食谱的内容及缘由
5. 本周食谱的特点

**探索3，如何辨别托幼机构食谱的规范性？**

**以下是童彤幼儿园的保健实习老师制定的一周食谱。保健组长张老师在检查后发现食谱既有亮点，也有不规范的地方，详见表5-2-2。**

**答题参考：**

**食谱亮点：**食物品种丰富，每天食物12种以上，一周25种以上；午点自制为主；尊重年龄特点，托小班与中大班食谱分别制定等。

**食谱不规范之处：**食谱没有带量，无法正确执行，也难以营养监测；一周的早点比较单调，基本都是牛奶+饼干；带有油炸食物“油煎翅根”等。