健康饮食 快乐成长

幼儿阶段,是身体迅速发育的阶段， 这个时期均衡膳食营养可以对幼儿一生的身体健康起到奠基作用。作为家长应当懂得均衡膳食营养对幼儿健康的重要性， 为幼儿提供合理科学的膳食营养， 为幼儿终生的身体健康和心理健康奠定基础。

一、均衡膳食营养应遵循的原则

根据幼儿身体发育的需要，建议早、中、晚餐的间隔时间在 3.5～4 小时，用餐时间不少于 20～30 分钟。上午 10 点及下午 3 点可搭配点心和水果。

二、合理膳食的重要性

1.保证钙质的充足

骨骼的主要成分是钙，因此需供应孩子足够的钙质。孩子每天需要的钙质是 800 毫克，适宜的补充量每天应不少于 1000 毫克。最常用的补钙方法有两种，一种是用药物来补充，另一种是食补。对孩子来说，最好采用食补来补充。

2.多补充维他命 C

维生素 C 能够提高免疫力和抗病能力，对孩子的大脑和身体发育都有很重要的作用。气候干燥，容易引起出血症，而维 C 能够很好的防止出血，所以必须及时给予。

3.多补充粗粮、杂粮

粗粮首先能够给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、镁、钙、磷等；而且粗粮含有纤维素，这也是七大营养素中的一种，粗纤维能够帮助幼儿清理肠道，促进排便，对于有便秘的孩子来说适量吃一些粗粮能够调理肠道改善便秘症状。除此之外，粗粮中还含有很多种维生素，如胡萝卜素，维生素可以起到保护皮肤黏膜的作用，减少皮肤炎症；我们平时可选择的粗粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

4.规律就餐，培养良好的就餐习惯

为了促进幼儿的食欲及营养成分的消化与吸收，还应创造条件使幼儿心情愉快、安静进餐。我们在进餐场所墙面贴一些水果、蔬菜的图画，进餐时播放一些轻音乐等，努力创设优雅的环境使孩子心情愉快，增强胃肠的蠕动及消化液的分泌，增进食欲，促进消化。父母与幼儿一同进餐，好处多多，孩子会吃得格外香甜，营造温馨的用餐氛围。总之，提供幼儿合理营养，是使幼儿健康成长的重要问题。而提倡均衡膳食、建立合理的饮食制度、培养幼儿良好的饮食习惯、创设良好的饮食环境。

5.节约粮食，从我做起

给孩子们树立一个良好的榜样。不仅要养成健康的饮食习惯，还要树立“节约光荣、浪费可耻”的思想观念，拒绝暴饮暴食。在盛饭时，也要以身作则，吃多少盛多少，杜绝浪费。在家里进一步帮助孩子养成“光盘”的好习惯。本园向家长提出倡议，在家以身作则，做好孩子的榜样，更好的培养孩子的“光盘习惯”。

让我们同心协力，拿出实际行动，从现在做起，帮助大家养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯，对浪费现象说“不”。为共同创建文明、和谐、健康、环保的社会及家庭环境尽一份力，让我们生活的世界变得更加美好！

运动小健将 ：

李一铎	毛梓宸	溯扬珂	郑泽贤
周子航	张子俊	魏远舟	陈紫涵
郑苏文	王禹诺	陈汐玥	张清予
曾子玥	马子棋	刘梓晗	任沐晓
董梓萌	鲍晨溪	王若菲	叶润棋

第 十三 周工作计划

班级：小 5 班　　实施主题：秋叶飘　　日期:11 月 25 日—11 月 29 日　　带班老师：朱、王老师

工作要求		1.乐意观察秋天的果实，初步感受秋天的主要季节特征。（主题目标） 2.学习用连贯的语言描述秋天的果实，学会复述简单的儿歌和故事。（主题目标） 3.爱护植物，保护环境，树立良好的爱护公共事物的良好品质。（保育目标） 4. 能用规范的七步洗手法洗手，掌握初步的生活技能。（常规目标）				
星期 内容		一	二	三	四	五
	接待	1. 热情接待幼儿，引导幼儿和老师打招呼，和小朋友相互问好。 2. 检查幼儿的个人卫生和衣物，确保幼儿穿着整洁、安全。				
晨间活动	晨间游戏	1. **签到：**引导幼儿来园与大家问好，贴好贴纸完成签到。 2. **重点区域：**美工区：好吃的苹果：提供彩泥、泥工板、小树枝，幼儿做苹果。粘贴葡萄：提供裁剪好的紫色条状皱纹纸，用葡萄叶做底板，幼儿尝试将皱纹纸搓成小球，组合、粘贴葡萄。 益智区：提供秋天的水果，引导幼儿进行大小、种类、颜色的分类。 3. **晨间谈话：**好吃的水果，丰收的秋天，多吃水果身体好，我会剥橘子，苹果营养多。				
	户外运动	1. 队列练习：能较快地站到自己的点点上，较快地向前靠拢排队。 2. 律动、早操：幼儿模仿教师动作，要求全体幼儿跟音乐做动作。				
		集体游戏：山坡 分散活动：重点指导滑草	**集体游戏：综合 3** 分散活动：重点指导大胆攀爬	**集体游戏：跑酷区** 分散活动：重点指导勇敢过障碍	**集体游戏：骑行区** 分散活动：重点指导按规则骑车	**集体游戏：球区** 分散活动：重点指导连续拍球
学习活动		**语言：水果屋** 认识多种水果	**科学：剥橘子** 学会剥橘子	**音乐：苹果** 尝试大胆唱歌	**美术：苹果树** 尝试瓶盖印画	**社会：吃水果身体好** 喜欢吃水果
上午游戏		玩水：重点指导捞海洋球	区域活动	区域活动	区域活动	区域活动
下午游戏		区域活动	骨碌碌小山坡：重点指导滑草	创意社	图书室	过家家：重点指导做客
日常生活		1. 带领幼儿到户外观察秋天的景色，引导幼儿说一说自己的发现。 2. 能根据气温在成人的提醒下增减衣物。提醒幼儿用七步洗手法洗手，洗完手用毛巾擦干。 3. 能在老师的提醒下用杯子喝水接水，喝好后把杯子放回到杯架里。				
家长工作		1. 亲子作品:树叶剪贴画，家长和幼儿共同合作把树叶剪贴成不同的形状做成装饰画。 2. 和孩子一起捡拾一些秋天的树叶，去公园观察秋天的花朵。				
环境创设		1. 请家长拍摄幼儿在家劳动的照片，打印出来带到幼儿园，教师创设“能干的我”板块，将劳动照片张贴在板块中。 2. 将正确的叠衣服、裤子步骤图打印出来供幼儿参考。				
本周反思						