# 幼儿园春季保健知识《春季幼儿保健饮食妙方》（合集）

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-01-16

*第一篇：幼儿园春季保健知识《春季幼儿保健饮食妙方》《春季幼儿保健饮食妙方》是一篇幼儿园春季保健知识，万物复苏、生机勃勃的春天来了。春季乍暖还寒,气温变化无常时，是疾病的多发季节，幼儿正处于生长发育时期，身体各器官发育尚不完善，幼儿抵抗力低...*

**第一篇：幼儿园春季保健知识《春季幼儿保健饮食妙方》**

《春季幼儿保健饮食妙方》是一篇幼儿园春季保健知识，万物复苏、生机勃勃的春天来了。春季乍暖还寒,气温变化无常时，是疾病的多发季节，幼儿正处于生长发育时期，身体各器官发育尚不完善，幼儿抵抗力低, 肌肤薄,寒冷不能自调,且鼻腔短小，黏膜血管丰富,当局部粘膜血管收缩，血液循环发生障碍导致抵抗力降低时，容易使病毒和细菌大量繁殖，导致幼儿呼吸道反复感染，就容易引发各种疾病。应根据春季的特点，对幼儿精心照料，快来看看吧。

一、盐的妙用

家长可以为幼儿用盐刷牙。家长也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁。也可以在早晨让幼儿喝点盐水对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

二、姜水的妙用

姜水可以浸脚，也可以用毛巾以姜水趁热为幼儿擦擦胸口和背部。这样做可以增强心肺功能，提高身体抵抗能力。

春季交替温差大，小宝宝最容易得病了。究竟在冬春转换的季节里容易引发哪些疾病呢?“春天好发的疾病，通常和冬季没有太大的区别，基本上我们可以将它分为两大类，一是感染性疾病，会通过飞沫等传染给他人;二是非感染性疾病，一般不会传染。”

感染性疾病

以细支气管炎、流行性感冒、合胞病毒所导致的感冒最为常见。

细支气管炎

“细支气管炎”是发生在幼儿身上一种下呼吸道疾病，多发于冬季和早春的季节。细支气管炎会侵犯整个呼吸道，特别是肺部的细支气管，它是由数种病毒侵犯所造成的，其中又以呼吸道合胞病毒(RSV)最为常见，其次为副流感病毒(PIV)等。主要侵犯2岁以下幼儿，毛细支气管炎主要侵犯2岁以下幼儿，患儿刚开始会呈现感冒等病症，伴随着发烧、鼻塞、流鼻涕等现象，经过2～4天，病毒将会慢慢地传播到细支气管，而导致咳嗽、声音沙哑、呼吸急促、烦躁不安等症状。

造成毛细支气管炎主要原因是病毒的侵犯，因此预防细支气管炎的最好方法就是避免让宝宝接触感染源，但家长要注意，毛细支气管炎很容易继发细菌感染。

观察的重点是否有呼吸急促、呼吸次数每分钟超过60下、脸色苍白、呼吸时胸部和腹部之间的肋间肌会出现凹陷的症状、呼吸时鼻孔会变大且鼻翼扇动、烦躁不安、胃口不好等症状，如果有应及早到医院诊治。如果发生心率过快、呼吸过快、尿少等症状，那可能是发生了心力衰竭，须立即住院抢救。

**第二篇：幼儿园春季保健知识《春季幼儿保健饮食妙方》**

《春季幼儿保健饮食妙方》是一篇幼儿园春季保健知识，万物复苏、生机勃勃的春天来了。春季乍暖还寒,气温变化无常时，是疾病的多发季节，幼儿正处于生长发育时期，身体各器官发育尚不完善，幼儿抵抗力低, 肌肤薄,寒冷不能自调,且鼻腔短小，黏膜血管丰富,当局部粘膜血管收缩，血液循环发生障碍导致抵抗力降低时，容易使病毒和细菌大量繁殖，导致幼儿呼吸道反复感染，就容易引发各种疾病。应根据春季的特点，对幼儿精心照料，快来看看吧。

一、盐的妙用

家长可以为幼儿用盐刷牙。家长也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁。也可以在早晨让幼儿喝点盐水对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

二、姜水的妙用

姜水可以浸脚，也可以用毛巾以姜水趁热为幼儿擦擦胸口和背部。这样做可以增强心肺功能，提高身体抵抗能力。

春季交替温差大，小宝宝最容易得病了。究竟在冬春转换的季节里容易引发哪些疾病呢?“春天好发的疾病，通常和冬季没有太大的区别，基本上我们可以将它分为两大类，一是感染性疾病，会通过飞沫等传染给他人;二是非感染性疾病，一般不会传染。”

感染性疾病

以细支气管炎、流行性感冒、合胞病毒所导致的感冒最为常见。

细支气管炎

“细支气管炎”是发生在幼儿身上一种下呼吸道疾病，多发于冬季和早春的季节。细支气管炎会侵犯整个呼吸道，特别是肺部的细支气管，它是由数种病毒侵犯所造成的，其中又以呼吸道合胞病毒(RSV)最为常见，其次为副流感病毒(PIV)等。主要侵犯2岁以下幼儿，毛细支气管炎主要侵犯2岁以下幼儿，患儿刚开始会呈现感冒等病症，伴随着发烧、鼻塞、流鼻涕等现象，经过2～4天，病毒将会慢慢地传播到细支气管，而导致咳嗽、声音沙哑、呼吸急促、烦躁不安等症状。

造成毛细支气管炎主要原因是病毒的侵犯，因此预防细支气管炎的最好方法就是避免让宝宝接触感染源，但家长要注意，毛细支气管炎很容易继发细菌感染。

观察的重点是否有呼吸急促、呼吸次数每分钟超过60下、脸色苍白、呼吸时胸部和腹部之间的肋间肌会出现凹陷的症状、呼吸时鼻孔会变大且鼻翼扇动、烦躁不安、胃口不好等症状，如果有应及早到医院诊治。如果发生心率过快、呼吸过快、尿少等症状，那可能是发生了心力衰竭，须立即住院抢救。

**第三篇：幼儿园春季保健知识《春季幼儿饮食健康》**

《春季幼儿饮食健康》是一篇幼儿园春季保健知识，春天是孩子生长发育较快的一个季节。为了适应这一特点，也为了适应春季干燥的气候，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几方面，以确保孩子的营养供给，快来看看吧。

1.保证钙质的充足供应

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙，因此，春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量是700-800毫克，适宜的供给量是每日不少于1000毫克。补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补。最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。再就是排骨汤或骨头汤，这些汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

2.多补充维生素c

维生素c在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免

疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素c对防止出血有很好的作用，必须及时供给。补充维生素c的方式也有两种：其一是服用维生素c片，其二是尽量多吃些含维生素c的蔬菜和水果。如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

3.粗粮、杂粮有好处

粗粮、杂粮首先是能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物，如芳香物质、氨基酸等。而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

4.多吃含自然糖分的食物

春季由于气候转暖和昼长夜短，使孩子的代谢机能旺盛，户外活动时间也大为加长，热量和营养物质的消耗就会相对加大，使孩子经常感到饥饿。因此，春季可以用加餐的方式给孩子补充热量和营养物质。适宜的加餐时间为上午9-10时，下午3-5时，加餐食品可选花生米、红薯干、栗子、葡萄干、果脯、蜂蜜水等含有自然糖分的食品。

5.富含植物性脂肪的食品要常吃

脂肪既可以滋润整个身体，使人面色光润，又能在代谢过程中转化成热量，供给孩子活动中使用，还能经代谢转化为脑的结构物质，扩大脑容量。因为人脑的50-80%是脂肪，而且主要是由植物脂肪构成的不饱和脂肪，因此，给孩子提供足量的植物脂肪是非常必要的。提供植物脂肪的途径：一是菜中多加些植物油，但注意油炸食品不宜多吃;二是吃些富含植物脂肪的小食品，如花生米、核桃仁、松子、葵花子等。

**第四篇：幼儿园春季保健知识《春季幼儿饮食健康》**

《春季幼儿饮食健康》是一篇幼儿园春季保健知识，春天是孩子生长发育较快的一个季节。为了适应这一特点，也为了适应春季干燥的气候，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几方面，以确保孩子的营养供给，快来看看吧。

1.保证钙质的充足供应

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙，因此，春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量是700-800毫克，适宜的供给量是每日不少于1000毫克。补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补。最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。再就是排骨汤或骨头汤，这些汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

2.多补充维生素c

维生素c在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免

疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素c对防止出血有很好的作用，必须及时供给。补充维生素c的方式也有两种：其一是服用维生素c片，其二是尽量多吃些含维生素c的蔬菜和水果。如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

3.粗粮、杂粮有好处

粗粮、杂粮首先是能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物，如芳香物质、氨基酸等。而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

4.多吃含自然糖分的食物

春季由于气候转暖和昼长夜短，使孩子的代谢机能旺盛，户外活动时间也大为加长，热量和营养物质的消耗就会相对加大，使孩子经常感到饥饿。因此，春季可以用加餐的方式给孩子补充热量和营养物质。适宜的加餐时间为上午9-10时，下午3-5时，加餐食品可选花生米、红薯干、栗子、葡萄干、果脯、蜂蜜水等含有自然糖分的食品。

5.富含植物性脂肪的食品要常吃

脂肪既可以滋润整个身体，使人面色光润，又能在代谢过程中转化成热量，供给孩子活动中使用，还能经代谢转化为脑的结构物质，扩大脑容量。因为人脑的50-80%是脂肪，而且主要是由植物脂肪构成的不饱和脂肪，因此，给孩子提供足量的植物脂肪是非常必要的。提供植物脂肪的途径：一是菜中多加些植物油，但注意油炸食品不宜多吃;二是吃些富含植物脂肪的小食品，如花生米、核桃仁、松子、葵花子等。

**第五篇：春季幼儿饮食保健**

春季幼儿饮食保健

春季幼儿饮食保健：春季乍暖还寒，气温变化多端，幼儿肌肤薄，寒冷不能自调，且鼻腔短小，黏膜血管丰富，当局部粘膜血管收缩，血液循环发生障碍导致抵抗力降低时，就容易使病毒和细菌大量繁殖，从而导致幼儿呼吸道反复感染，那么如何有效预防呢？

一、春季幼儿饮食保健，合理营养，科学安排膳食。

一方面，应为幼儿准备多样化的，色香味全的营养食谱，力求营养均衡，保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素，满足幼儿的生长需要.另一方面，家长在家中也应为孩子提供合理的，营养的正餐.鼓励幼儿多喝水，多吃新鲜水果和蔬菜等，以增强幼儿的抵抗力。

二、春季幼儿饮食保健，悉心保育.防患未然.春光明媚的日子，幼儿户外活动时间相对较长，穿得较多极易出汗，一旦活动结束，就容易着凉，体质较弱的孩子常常会感冒.所以户外活动前，要给穿得多的孩子脱减1--2件衣服并帮他们把衣裤塞好，以免肚子受凉，待活动完毕后及时为他们穿上衣服.幼儿开始活动前提醒他们喝水，这样，既可避免因出汗而导致的失水状态，又能防止因口渴而诱发的咽喉炎等。

三、春季幼儿饮食保健，家园配合，培养良好习惯。

培养幼儿良好的卫生习惯，如勤洗手，不乱摸鼻子和眼睛，不随地吐痰等，要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法，建议家长早晚用冷水为幼儿洗脸洗鼻，以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力.冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行.一旦开始，便要坚持，即使冬天也不要间断.室内要经常开窗通风，保持房间的湿度。

四、春季幼儿饮食保健，经常锻炼，增强幼儿体质。孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间，让幼儿得到足够的日光照射，充分呼吸新鲜空气，幼儿园还为幼儿安排了多样化的体育锻炼项目，以提高幼儿自身的抵抗力.家长应充分利用双休日和平时饭后散步时间，进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动，循序渐进地加大幼儿的运动量.春季气候变化无常，及时为幼儿增减衣服，避免幼儿受凉，同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！