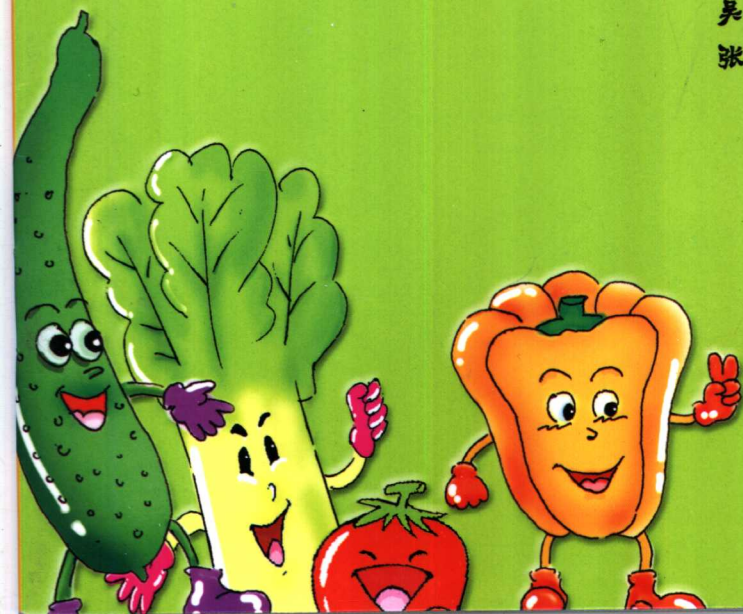


Yīng Yǎng Rèn Zhī
营 养 认 知

(小学版)

ABC

吴美云 主编
张 颖 插图



北京市学生营养餐工作办公室



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养认知 ABC (小学版) / 吴美云主编. — 北京: 中国
轻工业出版社, 2002.4
ISBN 7-5019-3665-X

I. 营… II. 吴… III. 小学生—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 016335 号

责任编辑: 李 菁 责任终审: 劳国强 封面设计: 麦尔嫣
版式设计: 张 颖 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/24 印张: 1

字 数: 26 千字

书 号: ISBN 7-5019-3665-X/TS · 2191

定 价: 4.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·



中国学生饮用奶 SMC01001
SCHOOL MILK OF CHINA



三元牌

安全 营养 方便 价廉



北京三元食品股份有限公司
BEIJING SANYUAN FOODS CO., LTD.

营养认知 ABC

(小学版)

吴美云 主编

刘方成 刘阳 刘津

鲁 林 王力 卢京

张 颖 插图

参编



北京市学生营养餐工作办公室

中国轻工业出版社

目录

营养

健康

好学

向上

营养给你健康、智慧和力量	1
认识营养素	1
营养贵在全面、适量与均衡	2
1. 小学生对各种营养素的需要是全面和充足的	2
2. 小学生对各种营养素的需要是适宜与均衡的	3
营养主要来自日常膳食	4
1. 平衡膳食，健康保证	4
2. 粮食——能量的主要来源	5
3. 蔬菜、水果——维生素与矿物质的宝库	6
4. 奶、蛋、肉、大豆——优质蛋白质的来源	7
5. 保证吃好早餐	8
6. 营养午餐好	9
7. 晚餐宜适量	12
大家来当营养知识，人人学会自我保健	13
1. 洋快餐并非最佳选择	13
2. 培养良好饮食习惯	14
3. 白开水是最佳饮品	15
4. 巧做胡萝卜，营养又美味	16
5. 水果不能代替蔬菜	17
6. 糖果与蛀牙	18
7. 冰箱食品太凉	19
8. 吃零食有学问	20
9. 讲卫生，勤洗手	21
10. 喝牛奶，促健康	22

营养给你健康、智慧和力量

yíng yǎng gěi nǐ jiàn kāng , zhì huì hé lì liàng

小学正处在儿童迅速生长发育阶段，食物中提供的营养素是促进生长发育的“建筑材料”。要想身体好，营养膳食很重要。

走进“营养王国”，你会发现，它由几大家族组成，这些家族中的每一位成员（我们称其为“营养素”）都具有独特的本领。它们在人体内尽职尽责，相互配合，为小学生的身体健康和生长发育做出贡献。

认识营养素



能量

宏量营养素在体内氧化产生

碳水化合物（又称糖类）

宏量营养素

蛋白质

脂肪

脂溶性维生素

维生素

水溶性维生素

微量营养素

常量元素

矿物质（无机盐）

微量元素

水

其他膳食成分

膳食纤维

其他生物活性物质



每年的5月20日为中国学生营养日。

营养贵在全面、适量与均衡

yíng yǎng guì zài quán miàn, shì liàng yǔ jūn héng

1. 小学生对各种营养素的需要是全面和充足的
较长时间缺乏某种营养素，健康就会出问题，发生各种营养缺乏病。

例如：

缺少蛋白质 营养不良症

缺铁 缺铁性贫血

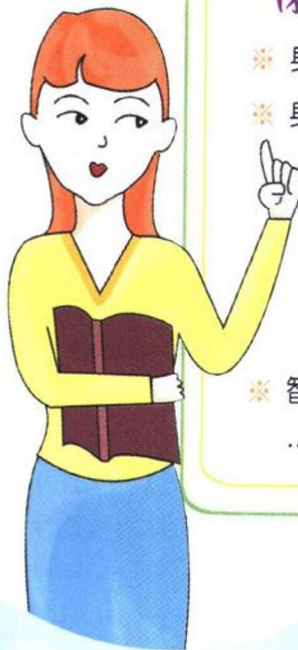
缺钙 软骨病

缺乏维生素 A 夜盲症

缺乏维生素 B₂
物质代谢紊乱

缺乏维生素 B₁
多发性神经炎

缺乏维生素 C 坏血病



你营养不良吗？

- ✱ 身材矮小，发育不良
- ✱ 身体瘦弱，体重过轻
- ✱ 体力不足，抵抗力低，易生病
- ✱ 贫血，面色苍白，注意力分散
- ✱ 智力低下，记忆力差

.....

2. 小学生对各种营养素的需要是适宜与均衡的

每种营养素的提供并不是越多越好，如果较长时间营养摄取过多或营养素之间的比例关系不适宜于人体的实际需要，就会造成营养过剩或由于营养失衡而影响某些营养素的吸收利用。如：长期能量过剩会导致单纯性肥胖。

体质体能下降
能量消耗减少
加速肥胖程度

体重负荷增加

脉搏加快

血压升高

脂代谢异常

肌肉运动能力减弱

能量过剩造成
儿童单纯性肥胖

平足，X/O型
腿，体型变化

影响心理发育

成年肥胖症

高血压，糖尿病，冠心病，
脂肪肝，痛风症
.....诱因



营养摄
取不足

营养全面
适量均衡

营养摄
取过剩

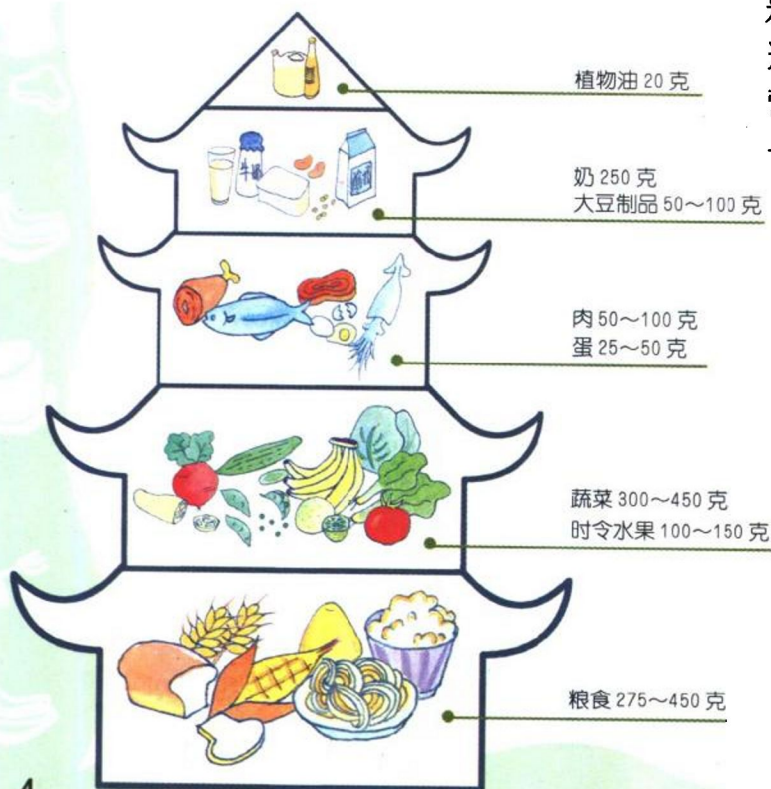
“豆芽菜”
真难看!

营养主要来自日常膳食

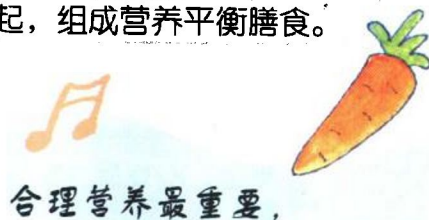
yíng yǎng zhǔ yào lái zì rì cháng shàn shí

1. 平衡膳食，健康保证

营养素存在于各种食物中，主要通过一日三餐来获得。自然界的食物都有营养价值，但每种食物所含营养素的种类和数量各不相同。没有一种天然食物是营养皆备的。为了获得全面、适量与均衡的营养，必须把不同营养特点的食物，科学地搭配在一起，组成营养平衡膳食。



小学生每日膳食组成



膳食宝塔做指导。

一日三餐搭配好，

平衡膳食要记牢。

五谷杂粮唱主角，

全脂奶品益补钙，

一斤蔬果一把豆，

一个鸡蛋加点肉。

2. 粮食 —— 能量的主要来源

粮食可以提供哪些营养？

粮食是碳水化合物的主要来源，蛋白质的重要来源，还为人提供B族维生素、矿物质和膳食纤维。



营养叮咛

- 粗杂粮比精细粮所含维生素、矿物质、膳食纤维丰富。
- 主食品种要多样化，粗细粮搭配，粮豆混食最有营养。
- 适当吃些薯类食物，如红薯。



3. 蔬菜、水果 —— 维生素与矿物质的宝库

蔬菜、水果可以提供哪些营养？

蔬菜、水果是维生素与矿物质的优秀来源，富含膳食纤维。蔬果是碱性食物，有益酸碱平衡，还有利于消化吸收。

蔬菜，尤其是有色蔬菜，如绿、红、黄、黑色蔬菜中，维生素和矿物质的含量丰富，绿叶菜更为突出，所以，小学生每日应该吃400克左右的新鲜蔬菜，其中一半应是时令、新鲜的绿叶菜。



营养叮咛

- 叶、茎、根、花、果、食用菌藻类蔬菜，每日尽量选用，绿叶菜是每日必需的。
- 蔬菜力求新鲜、时令。
- 水果不能代替蔬菜（见17页）。



4. 奶、蛋、肉、大豆——优质蛋白质的来源

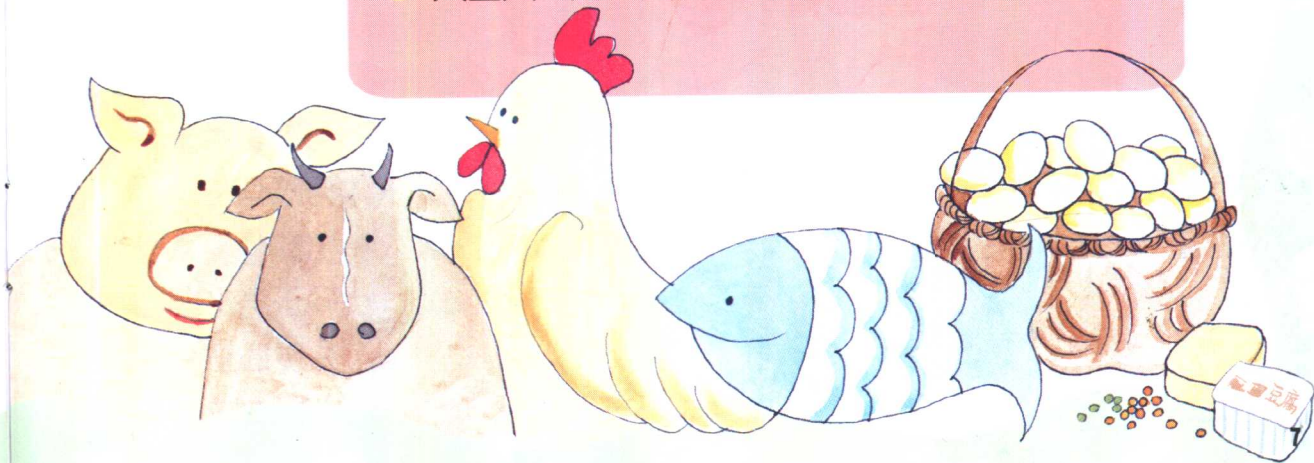
奶、蛋、肉、大豆可以提供哪些营养？

提供优质蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质。
而且所含矿物质种类全，吸收率高。



营 养 叮 咛

- 每日喝牛奶，补充优质蛋白质、维生素B₂和钙。
- 1~2周吃一次肝类菜肴。
- 鱼类比畜禽食物营养价值高，容易消化。
- 大鱼大肉是“文明病”的诱因，并非多多益善。



5. 保证吃好早餐

一日之功在于晨。上午学习负担重，用脑多，吃好早餐就会精力充沛，注意力集中，记忆力强，学习效率高。

早餐怎么吃？（早餐提供的能量占全天总能量的30%）

以能量为主的食物

粮食制品

50~100克

必须提供

以蛋白质为主的食物

牛奶、豆奶、豆浆

250克

豆腐和豆制品

25克

熟肉制品

25克

蛋类及制品

25~50克

最少选择两种

以维生素、矿物质为主的食物

各种蔬菜制品

50~100克

必须提供



如果不吃早餐或
早餐没吃好，就会出
现饥饿、头晕、乏力、
精神不集中、反应迟
钝、记忆力下降、昏
倒、休克等现象。长
期不吃早餐，会诱发
胆结石、心脏病。

营 养 叮 咛

- 主副食搭配
- 有荤有素
- 有干有稀
- 有咸有甜
- 花样多变
- 易于消化
- 温度适宜

6. 营养午餐好

学生营养午餐是以保证学生生长发育为目的，根据营养要求而配制的膳食。学生营养餐是由专业技术人员设计，专门生产部门组织烹制的符合营养卫生要求的平衡膳食。



宝吃掉!

小小餐盒不简单，里边装着营养餐。

营养均衡又全面，卫生可靠少污染。

温度适宜味清淡，

培养饮食好习惯。

营养午餐平衡膳，

专为学生来生产。

天天午餐有保证，

解决家长之所难。

营养膳食促发育，终生受益保康健。



建设护苗系统工程，托起明天的太阳。

营养午餐好处多

- ① 学生营养午餐食谱由专业技术人员设计，各种营养素提供力求达到全日营养参考摄入量的40%，而且注重口味和色泽的搭配。



食谱由营养师制定。



- ② 学生营养餐生产企业必须经有关部门审查认证，卫生和技术监督部门进行监督检查。
- ③ 营养餐生产过程有严格的卫生管理

制度和措施，确保符合卫生要求。

- ④ 原材料和包装用品通过正规供货渠道购买，力求无公害，无污染，绿色环保。





食物多样，清淡少盐。

- ⑤合理加工与烹调工艺，减少食物原料中营养素的损失。
- ⑥倡导科学饮食习惯，清淡少盐。
- ⑦学校老师组织发放，统一管理，学生集体用餐，有益于纠正偏食、挑食等不良习惯。

- ⑧吃营养餐，接受营养教育，从小懂营养，终生受益。
- ⑨密封保温车运送，保证供应，解决家长后顾之忧。
- ⑩养成爱惜粮食和不浪费的好习惯。



营养午餐配合素质教育，为国育英才。

7. 晚餐宜适量



宜早

晚餐的安排不宜太晚。不要过早睡觉，否则容易引起消化不良。

宜适量

晚餐提供能量应占全天总能量的30%。晚餐不要吃得太饱，否则会导致肥胖。

宜清淡

晚餐不要吃油煎、油炸或不易消化的食物。应以清淡可口为主。