

營養^②

NUTRITION



Catalog No. P. 61

Published by the

COUNCIL ON HEALTH EDUCATION

23 Yuen Ming Yuen Road
Shanghai, China

號三十二路園明圓海上

版出會育教生衛

營養

目錄

營養問題之發生及其重要

牛乳

蔬菜類

園藝

菓子

水

穀類

飲食的好習慣

禮貌和衛生

咀嚼

排泄

營養目錄

一

一至九

九至十

十至十一

十一至十六

十六至二十一

二十一至二十六

二十六至二十八

二十八至二十九

二十九至三十一

三十一至四十

營養目錄

食物的區別

礦物質

維生素

食物的正當選擇

營養調勻的食單

食物預算表

二

四十至四十六

四十六至四十九

四十九至五十三

五十三至五十五

五十五至五十九

五十九至完

營養

營養問題的發生，比人類的元始還早。地球上有了生命，便有營養的問題。植物和動物的生存，全靠找到正當的食物和適宜的環境。

從古以來，不但是個人體育上的進化，靠着解決食物問題的才能，便是國家的命運也在乎有無才能來解決食物問題呢。

(好脫)

營養問題，除了正當食物以外，還包括下列各條。

(一) 養成並實習健康上所必需的習慣。

(二) 得到健康上所必須的知識。

(三) 增進體育和智育上健康的態度和高尚的目的。

食物不能使天然矮的變高，也不能使高者變矮，但能使各人發達到他個人最高的程度。

牛乳

牛乳爲兒童必要的食物，在生長時期內，宜飲純牛乳，若用除去乳酪的牛乳，須補

用白脫油。牛油，羊油等，凡含有花生油的食物，比別種菜蔬油和猪油好，可以用來代替白脫油。

牛油中含下列各物：

- ✓(一)石灰和磷，爲構造人體骨骼的物質。
 - ✓(二)脂肪和糖，爲產生熱和力的質料。
 - ✓(三)蛋白質產生氣力。
 - ✓(四)維生素爲生長和維持康健的必需品。
 - ✓(五)水爲清潔和清涼之用。
- 吃牛乳須緩緩的飲，不可大口狂吞。

牛乳爲有價值的食物，因爲牠含有人體所必需的原質，而又速於吸收，易於消化，供給身體的應用也極快。

成人若多吃點牛乳，少吃些肉類，得益必不在少。

第一級

何以牛乳爲兒童的合宜食物？

你飲牛乳嗎？飲多少？

你每日須飲多少牛乳？

牛乳是好食物，不是飲料。

第二級

牛乳和牠的附產物，如白脫油，乳酪等，爲各種食物中最富於養料的，無論老幼，食之都很有益。

要兒童生長和發育的合宜，須給他吃牛乳和牛乳所製的食物。在生長時期中的兒童，須有補肌益骨的食料，以供給每日動作上所需的體力。這項食料，惟有牛乳可以供給。牛乳爲完全的食物，別種食物，牛乳都能代替；牛乳卻無一物可以代替。牛乳不但爲兒童的食物，成人也不可不吃，供給滋養，維持健康，沒有他種食物，能比得上牛乳的，所以飲牛乳者多康健。

牛乳是一種食物，牠的價值不能用銀錢計算。

帶圖入校，做成牛乳畫片。

自課：我留心慢吃；我祇吃好的食物如牛乳、蔬菜和水菓等，我大便必按定時。水菓和青菜最有益於兒童；但此外須加牛乳和白脫油，以得食物的各種要質。

第三級

(魏蘭)

(一) 飲牛乳何以須慢慢的？因這樣

✓(甲) 滋味覺得較好，(乙) 消化較容易。

(二) 何以牛乳為最好的食物？因為

(甲) 好吃，(乙) 易消化，(丙) 富有養料，(丁) 多含石灰質，有益於骨骼和牙齒，

(戊) 生肌補血，(己) 與有同等滋養料的食物比較，牛乳的價錢算最便宜。

牛乳須最先購備，最後放棄，為健康起見，牛乳為家中各人最好的食料。

每人每日至少須吃兩杯以上的牛乳。

第四級

溫習前級的工作。

第五級

參觀養牛場或牛乳店。參觀時留意並記錄下列各點。工人，房屋，蓄乳器，其他器具，以及工人一切手續，是否清潔。

牛乳和牛乳店，與健康有何關係？

第六級

設計教授

泛言之，人類各種疾病，有一部份可由牛乳傳染，在這一部分裏頭，當推肺癆病爲最特別的。因爲其他由牛乳傳染的疾病，必待乳離牛身以後，方沾上病菌；惟肺癆病雖然間有人類的癆菌偶入牛乳而致傳染，但大多數乃由牛的病體傳染給人的。

清潔牛乳的目的和要則。
目的：

引起人民對於用衛生法製備牛乳的興趣。

(二)牛棚。

(甲)清潔 (乙)無牛糞 (丙)無蒼蠅。

(二)取牛乳人。

(甲)在取乳以前必洗手。

(乙)指甲乾淨。

(丙)取乳的時候，穿取乳衣。

(三)牛。

(甲)用結核菌素，試驗各牛有無癆病。

(乙)清潔。

(丙)取乳以前，刷淨牛身。

(丁)供給清水作飲料。

(戊)用科學方法喂養。

(四)乳桶。

(甲)蓋緊以防灰塵入桶。

✓
(乙) 用前擦淨晒乾。

(五) 牛乳。

(甲) 純粹。

(乙) 用怕斯透氏滅菌法煮過，或得官廳查驗及格，授給證書。

(丙) 新鮮。

(丁) 清潔。

(戊) 冷。

✓
假使方便呢，可在學校中用怕斯透法煮牛乳。其法如下：

把牛乳放在清潔的瓶中，用塞子鬆鬆塞住，以防污物侵入，然後把瓶放在盛冷水的器中，漸漸煮至華氏表一百四十八度，然後保此熱度半小時之久。（試水熱的寒暑表，可向藥房中購備。）

✓
牛乳煮後，須立刻用冰，使之忽然變冷，並須保此冷度。這是怕斯透煮乳法中的必要手續。牛乳離火後，須把瓶塞塞緊，至用時方可拔開。瓶中牛乳，若未用完，宜

把杯子罩住，放在冰箱中。

牛乳爲兒童最要需的食物。但須特別注意，保存清潔。

第七級

牛乳送到之後混入污物，最爲常見，雖從清潔的牛身上，用清潔手續取下清潔的乳來，若後來混入污物，結果與取乳時受污相同。父母把牛乳放在污器內，隔一兩小時，倒入舊鍋裏，又不加蓋，便放在半熱不冷充滿陳腐之食物的冰箱中，此無異取乳者用不潔手續，從有病而污穢的牛乳，取而放在污具之內，結果均足以使小孩夭亡而已。

牛乳善於媒介疾病。從前鄧佛地方，有三十個兒童，同時發生猩紅熱病，後來纔查出這三十人都用某牛乳坊的牛乳。細細調查，發見這家乳坊所用取乳的人，曾患猩紅熱症，他有病時，或疾病未全愈的時候，取乳不小心，以致枉喪許多兒童的生命。

有些城中，在省衛生司調查乳坊以外，市衛生局再去調查，並不許有病的人取乳。

全部器皿，均令消毒。

何謂消毒？你在家中，把瓶和用具，怎樣消毒法？

籌備參觀自來水廠或養牛場。

第八級

溫習關於牛乳的全部功課。

✓ 蔬菜類

蔬菜爲兒童食物中最重要的一部份；但是人往往忽視不食，蔬菜供給鐵質、石灰質和別種強骨補血的礦質，菜蔬每日至少須吃一次，以防便秘，兒童不慣吃新樣蔬菜，可和美味之食物同煮。

青菜類中的最好的，爲菠菜、豆類、煮蘿蔔、嫩甜菜、芹菜和南瓜之類，六歲以上的兒童，可吃少量烘的甜山茹，水煮的蔥頭，洋菜花、嫩芹菜均甚各宜。

蔬菜雖不生吃，仍須勤加洗滌，山茹、蘿蔔，宜用刷子洗刷潔淨。
青菜須一葉一葉洗淨。

蔬菜的燒法。

蔬菜之類，或宜蒸，或宜煮，或宜烘焙，青菜須燒熟，菠菜宜燒二十或三十分鐘，最好蒸熟，以免失去許多養料，給兒童吃的蔬菜，尤宜久煮。

若把蔬菜放在水中燒煮，大部分的養料，由菜中煮出，所以菜湯是極有價值的，不可棄去。

有葉菜的特別功效。

✓(一) 含有人體所必需的礦物原素，鐵質尤多。

✕(二) 富於維生素。

蔬菜宜和牛乳白脫油或鷄子同吃，以收營養均勻的利益。

園藝

(一) 園藝的價值。

從早春起，直至晚秋，可以供給蔬菜，園中所出的，新鮮可口，較市上所買的，價錢便宜。

(二)種什麼菜？每顆菜占地多少？最好的菜壇是何形式？

(三)用什麼肥料？

作園藝記事冊或圖表。

用售種子行家目錄上的圖書，表明內中的意思。

須將雜草除去以助蔬菜生長。

惡習慣像雜草嗎？何故？

菓 子

菓子在食物中，最爲重要，牠們所含的大部份是水，其營養之價值，在乎所含的糖，鹽和酸素，何種菓子宜於第二級及別級學生？

熟菓：烘蘋菓，煮烏梅。

鮮菓：橘子，蘋菓，桃子，生梨，梅子。

橘汁和葡萄汁均有益於兒童。

何以菓子算是好食物？

（一）含有天然的糖質。

（二）含有多量水分。

（三）好吃。

（四）能幫助通大便。

午餐後略吃菓子甚好。

蘋果——菓中之王。

目的——教授兒童水果爲很有價值的食物。

聯絡自然學和衛生學。

蘋果是最普通最美麗的菓子。蘋果花作玫瑰色，蘋果熟後也作玫瑰色，牠的菓體光滑芬芳美觀適口。

（一）天氣溫和的地方，均產蘋果。

（二）在地球上沒有別種水果，能在廣大區域內，繁生如蘋果。

（三）有培植必有收穫，其可靠之處，超過其他菓樹。

(四)在溫帶中四季均有的，祇有蘋果一種。

(五)健康上的功效。

✓(甲)所含少許的酸素，無論生吃，熟吃皆可療治便秘。

✓(乙)科學上證明牠所含的燐質，比別種菓蔬較多。

✓(丙)多含益補腦和脊髓的要質。

蘋果何等珍貴啊，全世界重視牠，各國都需要牠，牠原來產在遠東，現在一年四季，幾乎無地沒有蘋果了。

桃子

這一課須和地理及衛生相提并論。

桃子何時始植，無從猜想，祇知由波斯傳入歐洲，或者牠始產於中國，由歐洲傳入美洲，凡三百種。

橘子

✓(一)富有維生素。

√(二)有防止壞血症之功。

(大黃也可防止壞血症)

若無船隻交通，有些國家不能見着橘子，牠產於西班牙，葡萄牙和意大利冬冷橘樹上築草棚遮護，以防凍壞，加利福尼亞和佛洛立達產橘子最多。

橘子也產於印度及中國如橙，*Tangerine* 即屬中國種。

檸檬

√(一)富於維生素。

√(二)防止壞血症的妙品。

檸檬汁可以助消化，牠始產於地中海邊上的鄉間東印度，西印度，加利福尼亞和佛洛立達，都有種植者。

當檸檬價貴時，有人名提議，把煮番茄汁代替橘汁和檸檬汁。

葡萄

√助消化，通大便。