

亿滋希望厨房——营养健康活力计划



1 堂课

食育

低年级学生用书

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 编
中国青少年发展基金会



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

亿滋希望厨房——营养健康活力计划



1 堂课

食育

低年级学生用书

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 编
中国青少年发展基金会



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

食育 / 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所,
中国青少年发展基金会编. — 北京: 人民邮电出版社,
2014. 8

(希望工程一堂课)

低年级学生用书

ISBN 978-7-115-35953-7

I. ①食… II. ①中… ②中… III. ①小学生—营养
卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第157733号

◆ 编 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

中国青少年发展基金会

责任编辑 王亚娜

责任印制 张佳莹 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 2

2014年8月第1版

字数: 33千字

2014年8月北京第1次印刷

定价: 7.00元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

序

中国青少年发展基金会（以下简称“中国青基会”）是全国性的、最有影响力的公益组织，一直致力于儿童青少年的健康成长。从1989年发起实施“希望工程”以来，至今已建设了18335所希望小学，资助了490多万名贫困农村学生。

为改善农村学生的营养健康状况，中国青基金在2009年推出了后续项目——“希望厨房”。5年来，中国青基会以及各省青基会建设了2850个“希望厨房”，有效地改善了学校厨房环境，让学生吃上了更加安全卫生、营养均衡的饭菜。2012年，“希望厨房”荣获第七届中华慈善奖——最具影响力慈善项目。

作为全球领先的食品公司，亿滋中国（原“卡夫食品中国”）一直关注我国儿童青少年的营养健康，是最早捐建“希望厨房”的社会力量，先后捐建了250所“亿滋希望厨房”和14个“美味菜园”，受益学生超过12.5万。

为帮助农村学生从小养成健康的生活方式，培养综合能力，2014年，中国青基会与亿滋中国共同启动了“亿滋希望厨房——营养健康活力计划”。该项目从“营养教育”、“美味菜园”及“体育游戏”出发，把食育（饮食教育）逐步融入德、智、体、美、劳等方面，倡导健康、积极和快乐的生活方式，促进儿童青少年全面发展。

为了让学生掌握科学的营养健康知识，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所受中国青基会委托，编印了“希望工程一堂课·食育系列教材”，包括教师用书和学生用书，其中学生用书分为低年级和高年级用书。

我们衷心希望能得到社会各界的支持和参与，也欢迎大家积极反馈意见与建议。

最后，感谢亿滋中国对教材开发和出版提供的大力支持。



目录



第一节 食物的分类 1

第二节 身体需要的主要营养素 4



第三节 食物多样，不偏食、不挑食 7

第四节 一日三餐有规律 10



第五节 多吃新鲜蔬菜水果 12

第六节 每天喝牛奶 14



第七节 少喝饮料多喝白开水 16

第八节 合理选择零食 18



第九节 预防营养缺乏 21

第十节 讲卫生，勤洗手 24





按照不同食物的营养特点，同学们常吃的食物可以分为五类：

第一类 谷类及薯类

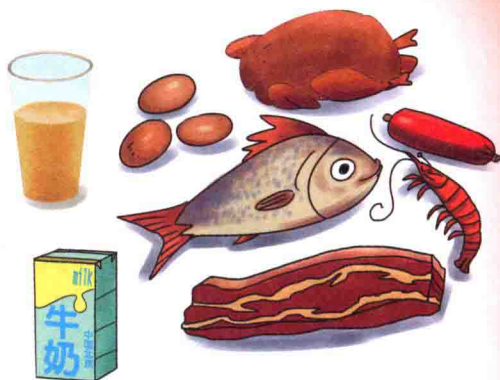
同学们常说的主食如米（米饭、米粉等）、面（馒头、面条、面包等）、杂粮（小米、高粱等）以及杂豆（绿豆、红豆、芸豆等）都是谷类食物；马铃薯（土豆）、红薯和山药等是薯类食物。



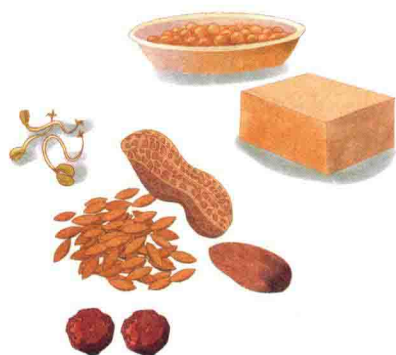


第二类 动物性食物

来自于动物的各种各样食物，包括：
猪肉、牛肉、羊肉等畜肉；
鸡肉、鸭肉等禽肉；
鱼、虾、螃蟹、贝壳等水产品；
牛奶/羊奶、酸奶、奶粉等奶类；
鸡蛋、鸭蛋等蛋类；
猪肝、鸡肝等动物内脏。



蛋类的营养全面、丰富、均衡。



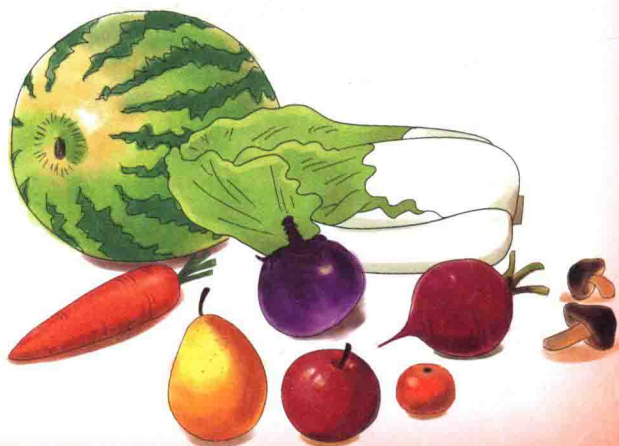
第三类 豆类和坚果

大豆、豆腐、豆浆、豆腐干等豆类及豆制品。
花生、瓜子、核桃等都属于坚果类食物。



第四类 蔬菜、水果和菌藻类

菠菜、白菜、黄瓜、西红柿、油麦菜等蔬菜。
苹果、橘子、香蕉、葡萄、西瓜等水果。
蘑菇、木耳、海带、紫菜等菌藻类。





第五类 纯能量食物

包括猪油、牛/羊油、大豆油、花生油、菜籽油等动植物油。
各种糖和酒也属于纯能量食物。



饭菜不要过咸，少吃油炸食品。



小结

1. 食物分为五类。
2. 要吃多种食物。



知识问答

1. 选一选，你平时吃的食物可以分成几类？（单选题）（ ）
A. 3类 B. 4类 C. 5类 D. 6类
2. 你知道胡萝卜和茄子属于哪一类食物吗？（单选题）（ ）
A. 谷类和薯类 B. 动物性食物 C. 豆类和坚果类
D. 蔬菜、水果和菌藻类 E. 纯能量食物

第二节 身体需要的主要营养素



同学们的身体健康和生长发育需要碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养素。



一、碳水化合物

碳水化合物是人体最主要的能量来源，尤其是大脑。
大米、面粉、玉米、红薯、土豆等食物富含碳水化合物。



碳水化合物、蛋白质和脂肪都是身体的能量来源。



二、蛋白质

蛋白质是构成人体的主要营养素，可以帮助同学们长得更高更强壮。

鱼、鸡、瘦肉、蛋、奶、豆类等食物都含有丰富的优质蛋白质。

适量吃富含优质蛋白质的食物对健康成长很重要。





三、脂肪

脂肪可以为人体提供能量，还能促进人们对脂溶性维生素的吸收。



四、矿物质

花生油、猪油等油脂都是以脂肪为主。

矿物质是构成人体的重要原料。其中，钙和铁等是身体容易缺少的矿物质。钙是骨骼和牙齿的组成部分，奶及奶制品、大豆及其制品、虾皮等含钙很丰富。身体缺铁可导致同学们上课注意力不集中，运动能力下降。动物肝脏、瘦肉都含有丰富的铁。

五、维生素

同学们健康成长需要多种维生素，绝大多数维生素必须从食物中获得。

维生素A可以保护视力正常。动物肝脏、鸡蛋和牛奶都含有丰富的维生素A。

维生素C可以增强人体的抵抗力。菠菜、西红柿、橘子等新鲜蔬菜水果都含有丰富的维生素C。

维生素D对于骨骼和牙齿的健康很重要。一些海鱼、动物肝脏、蛋黄和蘑菇都含少量维生素D。多晒太阳，可以帮助人体合成维生素D。





小结

1. 我们需要碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养素。
2. 维生素的需要量很少，但很重要。



知识问答

1. 讲一讲：今天你当小老师，把刚刚学到的知识讲给家长听。
2. 晒一晒：你今天吃了哪些含蛋白质丰富的食物？

早 餐	午 餐	晚 餐





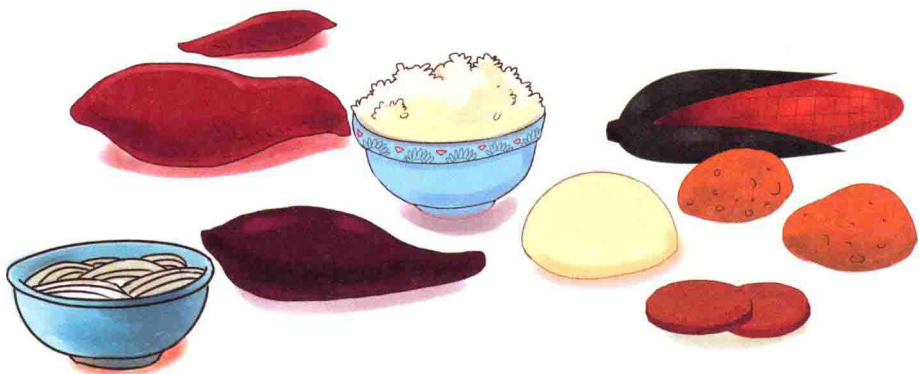
同学们的成长所需的营养来自于各种各样食物。因此，同学们不能挑食、偏食，做到食物多样，营养才能全面。



一、谷类为主，注意粗细搭配

每天吃米饭、馒头等谷类食物身体才有劲，保证学习和各种活动。常吃一些玉米、小米、绿豆、燕麦等粗杂粮。

粗粮、细粮搭配吃，营养更全面、更均衡。





二、每天都要吃多种新鲜蔬菜和水果

蔬菜、水果可以提高身体的抵抗力，让同学们少生病。
每天要吃一盘蔬菜和至少一种水果。



三、每天吃奶类、大豆或豆制品

奶类、豆类能促进身体，尤其是骨骼和牙齿的健康。
每天喝一盒/袋牛奶、吃一小碗豆腐，或其他同类的食品。

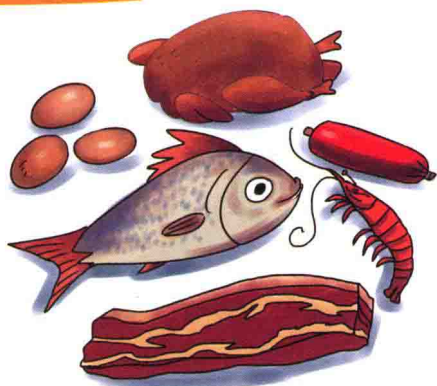




四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼肉、瘦肉、蛋类营养丰富，有利于同学们长身体。

每天吃一个鸡蛋、总量像一个乒乓球大小的肉。



五、不挑食、不偏食、不暴饮暴食

食物种类多，营养才全面。

挑食、偏食指这不吃、那不吃，长期下去，会影响同学们长身体，容易生病，学习成绩下降；另外，喜欢吃的东西也要适量，不能见到喜欢的食物就猛吃。



No

饮食多样均衡，积极参加运动，保证身体健康。



小结

1. 食物多样，营养均衡。
2. 不挑食、偏食、不暴饮暴食。



知识问答

1. 说一说：请说说挑食偏食有什么坏处？
2. 画一画：你今天吃了哪些食物？



同学们的食物主要来自一日三餐，保证吃好每顿饭，为健康提供基础。

一、一日三餐，定时定量

一天三顿饭，每顿饭间隔4~5小时。

早餐要吃饱，午餐要吃饱，晚餐要适量。

不要用糕点、零食代替正餐的主食或副食。

二、早餐营养很重要，精力旺盛学习好

吃营养充足的早餐，才能为同学们长身体和学习提供营养。

不吃早餐或早餐营养不足，会影响学习和运动能力。

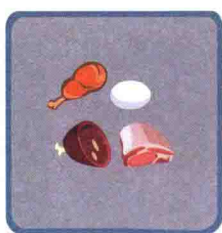
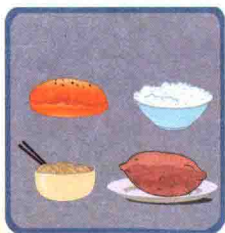
营养充足的早餐应包括4类食物：

馒头、面条等谷类食物；

鸡蛋、瘦肉等动物性食物；

牛奶、豆浆等奶类或豆类食物；

新鲜的蔬菜或水果。





三、午餐吃饱有力量，身体健壮体力强

午餐吃得饱，下午的学习和运动才有劲。

午餐食物品种要丰富，量要充足。



午餐要有米饭、馒头、面条等主食，蔬菜、肉或蛋，以及豆制品作为配菜，有条件时搭配牛奶和水果。



四、晚餐适量睡觉香，三餐规律保健康

晚饭适合吃些清淡、易消化的食物。

晚餐不要吃得过饱，适量即可。



小结

1. 一日三餐很重要，不能用零食代替。
2. 营养充足的早餐包括4类食物。



知识问答

1. 选一选：营养丰富的早餐要包含下面哪几类食物？（多选题）（ ）
 - A. 馒头、面条等谷类食物
 - B. 牛奶、豆浆等奶类和豆类食物
 - C. 鸡蛋、瘦肉等动物性食物
 - D. 新鲜的水果和蔬菜
2. 说一说：你吃饭规律吗？结合自己的经历，讨论一下吃饭不规律的坏处。



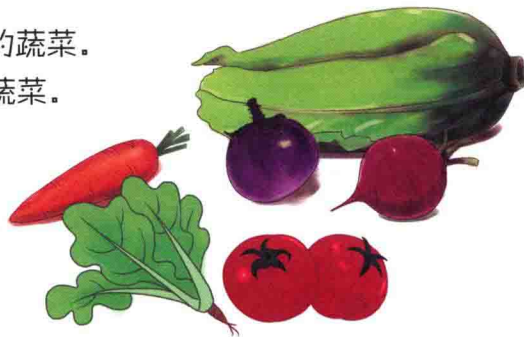
第五节 多吃新鲜 蔬菜水果

多吃蔬菜水果，可以让身体更强壮。同学们最好每顿吃新鲜蔬菜，每天吃新鲜水果。



一、合理选择蔬菜

各种蔬菜都要吃，每天吃3种以上的蔬菜。
多吃菠菜、西红柿、胡萝卜等深色蔬菜。
每顿饭最好能吃半盘蔬菜。
吃新鲜的蔬菜。



顿顿有新鲜蔬菜，品种丰富
营养多。



二、合理选择水果

吃多种水果。
最好吃新鲜水果，少吃果脯、水果罐头等。
每天吃1~2个新鲜水果。
吃水果之前要用清水洗干净。