

# 两型社会知识读本

## 三年级（下册）

长沙市教育科学研究院 编写



湖南教育出版社



# 两型社会

## 知识读本

LIANGXING SHEHUI ZHISHI DUBEN

长沙市教育科学研究院 编写  
湖南大学两型社会研究院 审定

三年级下册

顾 问 朱 翔 乔海曙  
执行主编 戴立军  
编写人员 洪 霞 张 敏 康 龙  
黄 维 冯 念

湖南教育出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

两型社会知识读本. 三年级. 下册/长沙市教育科学研究院编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5539-2226-3

I. ①两… II. ①长… III. ①环境教育—小学—课外读物 IV. ①G624. 63

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第027335号

---

书 名	两型社会知识读本 ( 三年级下册 )
责任编辑	武巧燕
责任校对	殷静宇
出版发行	湖南教育出版社发行 ( 长沙市韶山北路443号 )
网 址	<a href="http://www.hnepb.com">http://www.hnepb.com</a>
电子邮箱	<a href="mailto:hnjycbs@sina.com">hnjycbs@sina.com</a>
微 信 号	多点学习
客 服	电话 0731-85486979
经 销	湖南省新华书店
印 刷	湖南天闻新华印务邵阳有限公司
开 本	787×1092 16开
印 张	4
字 数	70 200
版 次	2015年2月第1版 2016年2月第2版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5539-2226-3
定 价	8.00元

---

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

# 前言

P R E F A C E

什么是两型社会呢？简单地说，就是资源节约型、环境友好型社会。资源节约型社会强调节能、节水、节地、节材，建设可持续发展、科学发展的社会；环境友好型社会强调保护环境、防治污染、修复生态，建设山清水秀、生态文明的社会。时至今日，两型社会建设已经成为我国继计划生育、国土保护、环境保护之后的第四大基本国策。

节约资源、保护环境，是世界的重要趋势，也是我国面临的重大课题。改革开放以来，我国创造了许多世界第一，经济总量仅次于美国居世界第二位。可与此同时，我国建材消耗、能源消耗等位居世界第一，空气、水体、固体废弃物等污染形势异常严峻。垃圾围城，“十面霾伏”，资源的严重消耗与环境污染的不断加剧，既影响我国经济的可持续发展，又会严重影响人们的生活质量。

环境就是生产力，保护环境就是保护生产力，改善环境就是发展生产力。面对日益严峻的资源环境形势，把资源节约、环境友好的要求融入社会生产、建设、流通和消费各个领域，是全面建成小康社会、实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴的必然要求。2007年12月14日，长株潭城市群和武汉城市圈同时获批为“全国资源节约型和环境友好型社会建设综合配套改革试验区”。这是两型社会建设的国家战略，通过两地的先行先试，为全国提供经验。

神州巨变，湖湘崛起。经过艰苦的努力，两型观念、两型习惯、两型技术都已逐渐深入到生产、生活当中。如今，两型实践从城市辐射到乡村、从家庭扩大到社区。两型社会建设大潮在湖湘大地渐成浩荡之势，两型之花也已结出惠民之果。走马三湘，映入眼帘的不仅仅是一幅天蓝、地绿、水净的动人画卷，还有两型阳光下普罗大众的一张张笑脸。

人们发现，两型社会试验区的城市在长大、长高，也在变绿、变美，茵草绿树，碧波蓝天，人们追求的天长蓝、水长清、山长绿正在一步一步变成现实，人民的生活更加幸福。这是经济社会与资源环境协调发展、人与自然和谐共存的生动写照。两型社会建设使长株潭城市群成为中部地区的璀璨明珠，两

型社会则是她的靓丽名片。

两型引领发展方向，两型构筑美好生活，两型实践需要我们共同关注和参与。两型社会建设应该从娃娃抓起，所以我们要从小学习两型知识，树立两型理念，养成两型习惯，让两型的旋律在校园内外激荡，从而培养出一大批未来的两型社会建设的主力军。

编写中小学《两型社会知识读本》就是为了让广大中小學生能够更完整地了解两型社会建设的必要性、主要内涵和具体要求，同时理解作为一个地球公民应该如何承担建设两型社会的共同责任，进而引导学生着眼未来，秉承可持续发展的理念，阔步走向生态文明。

编者

2016年1月于长沙





# 目录

M U L U



三年级下册

<b>第一章 我们的饮食</b> ·····	1
第一节 美味营养巧搭配 / 2	
第二节 健康饮食最重要 / 5	
第三节 绿色食品好处多 / 8	
第四节 食品选购有讲究 / 11	
<b>第二章 我们的出行</b> ·····	15
第一节 出行工具巧选择 / 16	
第二节 出行计划我制订 / 19	
第三节 出行安全我知道 / 21	
第四节 环保一路伴我行 / 24	
<b>第三章 我们的日常用品</b> ·····	27
第一节 神奇的电脑 / 28	
第二节 舒适的空调 / 33	
第三节 多彩的电池 / 36	
第四节 平凡的木器 / 39	
<b>第四章 我们的日常行为</b> ·····	44
第一节 勤俭节约 / 45	
第二节 讲究卫生 / 48	
第三节 绿色上网 / 52	
第四节 保护环境 / 56	



## 第一章

# 我们的饮食

中国饮食文化历史悠久，烹调技艺精湛，在世界上素有“饮食王国”的美誉。

民以食为天。现在，人们的生活水平提高了，餐桌上的食物也日益丰富，各式食品五彩缤纷、琳琅满目。

选择营养均衡的食物，养成科学合理的饮食习惯，对我们的健康成长非常有益。让我们一起来了解食物的营养功效和均衡搭配的知识吧……





## 第一节 美味营养巧搭配

我们每天获取营养的来源主要是各类食物。人体所需的营养素主要包括淀粉、糖类、维生素、脂肪、蛋白质及矿物质等。这些营养成分主要来源于各种食物，如粮谷类、肉类、禽蛋类、蔬菜和水果等。

人们大都喜爱那些香甜、精细的食物，而不太青睐那些苦涩、粗糙的食物。因为从小养成了这种习惯，长大后口味就很难改变了。所以现在不少孩子常常只吃自己喜爱的食品，偏食、挑食现象比较普遍，严重地影响了他们正常的生长发育。

那么，怎样才能解决这个问题呢？其实不难，只要大家将食物的营养和口味巧妙地结合起来，就可以做到营养均衡了。

### 【常见食物的营养成分】

#### 1. 谷类——不可缺少

谷类食物是我国人民的主要食物，主要包括小麦、大米、玉米、小米、高粱、薯类等。膳食中60%~70%的热量、70%的碳水化合物、50%左右的蛋白质以及B族维生素和无机盐是由粮谷类食物供给的。其中小米、玉米中含有胡萝卜素，谷类的胚芽、谷皮中富含维生素E。

#### 2. 豆类及豆制品——健康的保证

豆类包括黄豆、蚕豆、豌豆、绿豆、黑豆等多个品种，其中黄豆的营养价值特别高，我们很多的豆制品，如豆腐、豆浆等都是由黄豆做成的，豆制品比干豆类更容易被人体消化吸收。

#### 3. 畜、禽肉类——蛋白质及铁的主要来源

畜肉指猪、牛、羊、马、驴、狗等动物肉类食品；禽肉指鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑等动物肉类食品。这些肉类食品为人体提供了蛋白质、铁质和各种氨基酸等营养。在日常生活中，常见的肉类烹制方法有炒、爆、烧、炸、煎、煮、蒸等。口味也有多种，如咸鲜味、甜咸味、酸甜味、麻辣味、鱼香味等。

#### 4. 水产品——优质蛋白质

人们常食用的水产品有鱼、虾、蟹、海参、鱿鱼等。水产品含丰富的无机盐，特别是碘、钙和脂溶性维生素。水产品营养价值高而且易于消化吸收，是适合老年人和儿童食用的优质食品。

#### 5. 蛋、奶类——天天吃终生受益

蛋、奶类食品营养丰富，而且容易被人体吸收。蛋类含有大量的蛋白质，牛奶含有人体全部必需氨基酸，特别是钙、磷、钾的含量很丰富。

#### 6. 蔬菜、水果——不可缺少

蔬菜和水果是人们日常膳食中不可缺少的食品。蔬菜含有多种矿物质、维生素和食用纤维，在人体的生理活动中起重要作用。新鲜水果是抗坏血酸的良好来源，鲜枣、山楂、柑橘、柠檬、柚子等含量较高，猕猴桃等野生水果含量更高。水果中含有果酸、纤维素和酶，可促进食欲、帮助消化和排泄。



菌藻类食物

#### 7. 菌藻类——天然保健食品

菌藻类食物有：蘑菇、酵母、银耳、木耳、海带、紫菜、发菜等，是一类对人体有益的活菌体或藻体，味道鲜美，营养丰富。

#### 8. 坚果类——健脑益智食品

坚果类食物有芝麻、花生、瓜子、核桃、松子、榛子等，这类食物浓缩了多种营养素并具有较强的生命力，在一定条件下可培育出新的植物体，传宗接代的作用与动物食品中的蛋类食品相同，是优质食品。



坚果类食物

### 【“难吃”的营养食物】

你知道以下食物虽然难吃，但是含有丰富的营养吗？

发涩的食物。没有成熟的柿子、紫色的葡萄皮，这些都是涩味很重的食物。它们的涩味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。这些物质都是强力的抗氧化物质，对预防糖尿病和高血脂有益。

粗糙的食物。比如口感差的粗粮、难嚼的芹菜秆和白菜帮子。这些食物



中含有丰富的膳食纤维，能帮助人们预防便秘、防止肠癌、帮助身体排毒、减轻体重。

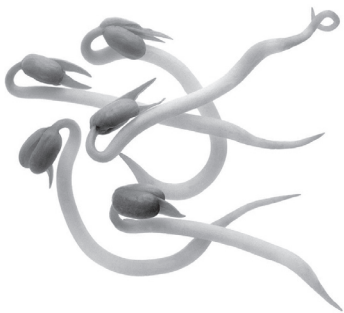
“冲”的食物。比如萝卜、大蒜、洋葱等。这些食物味道很冲，甚至吃完了嘴里还会有臭味，但是这些物质都对预防癌症很有帮助，比如大蒜就是人的“健康卫士”。大量流行病学调查显示，大蒜产区和长期食用大蒜的人群，其癌症发病率均明显偏低。

“臭”的食物。榴莲气味强烈，说它“臭气熏天”毫不夸张。但在泰国，由于其营养价值很高，常被用来当作病人、产后妇女补养身体的补品。榴莲虽然好处多多，却不能一次吃太多，否则容易导致身体燥热，还会因肠胃无法完全吸收而引起“上火”。

## 活动与创新

### 自己动手做豆芽菜

首先，抓一把绿豆泡在水中8~10小时。之后就发现豆子已经发涨，个别豆子已经把豆衣涨破。这个时候倒掉水，把豆子放到一个干净的茶壶里，盖上盖子。茶壶里不要放水，催种以后的豆子不能长期泡在水里。一日三次从茶壶嘴往里面灌水，灌满以后把茶壶轻轻晃一下。然后再把水从茶壶嘴里倒出。其间，茶壶盖是一直盖着的。如果室温比较高，豆芽会长得比较快。这个时候可以把整个茶壶放到冰箱里，等要吃的时候才拿出来。



豆芽菜



用茶壶种豆芽菜

## 第二节 健康饮食最重要

现代社会生活中，合理的饮食是维持人体生命机能的源泉，是健康的基础。健康饮食对于我们每个人来说都很重要，养成一个良好的饮食习惯不仅能使我们摄取身体内所需的各种营养，还能增强我们的体质，提高自身的免疫力。

### 【儿童健康饮食五项原则】

1. 养成良好的饮食习惯，不挑食，不偏食，保持饮食多样化，营养均衡。
2. 食材新鲜，膳食清淡少盐；每天饮奶，常吃豆类及豆制品。
3. 一日三餐都得按时吃，千万不能不吃早餐。吃饭时要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽；吃饭时要专心，不要看电视。
4. 主食、副食和零食搭配合理，粗细粮结合。零食要少吃，而且时间要固定，不能把零食当主食。
5. 到餐馆就餐时，不要选择过于油腻和过甜的高能量食物，要少吃洋快餐。

### 【食物的颜色密码】

食物有红、紫、黄、绿、白、黑等多种颜色，不同颜色食物的营养特点不同。认识食物的色彩特点，合理选择适合你的食品，将更有利于健康哦！

红色食物——丰富的铁

近年来，在世界的不少地方掀起了一股吃红色食品的热潮。番茄、红薯、红苹果、红枣、枸杞子、草莓、山楂



色彩缤纷的食物



等红色食品，都富含胡萝卜素、氨基酸、铁、锌、钙。红色食品有提高免疫力、抗自由基、预防衰老、抑制癌症的作用。

#### 紫色食物——碘的储蓄站

紫色食物主要有茄子、黑草莓、紫葡萄、紫菜等。它们是预防甲状腺肿大的得力助手。

#### 黄色食物——维生素的宝库

黄色食物主要有玉米、黄豆、柑橘、香蕉、韭黄、金针菜等。黄色食物最大的优势就是富含维生素A、维生素C和丰富的胡萝卜素，对青少年近视、儿童佝偻病、中老年骨质疏松症有一定的预防效果。

#### 绿色食物——丰富的叶酸和钙

所有的绿色蔬菜都是绿色食物，绿色食物含有丰富的维生素，可以增强人体抵抗力和预防疾病。绿色食物还含有大量叶酸，叶酸是人体组织生长所必需的物质。

#### 白色食物——丰富的营养素

白色食物主要有白萝卜、莲藕、甜瓜、竹笋、花菜、豆腐、奶酪等。常吃白色食物，对调节视觉与安定情绪都有一定的作用。



白色食物

### 黑色食物——营养丰富

黑色食物主要有黑米、黑豆、黑芝麻、黑麦、紫米、黑荞麦、黑木耳等。黑色食品营养丰富，具有抗衰老、补肾、防病治病、乌发美容等独特功效，给人以质朴、味浓的食欲感。

## 活动与创新

### 我是小小营养师

1. 调查报告：关于学生午餐的用餐情况统计表。

被调查班级情况：\_\_\_\_\_年级，班级在校用餐人数：\_\_\_\_\_人。

当日菜谱：主食、副食

调查内容：

表1 用餐情况统计

用餐情况			
	吃完	吃剩	不吃
人数/人			

表2 对用餐同学的膳食搭配进行调查

情况	人数/人	总计/人
每餐均有荤素菜		
只吃荤菜		
只吃素菜		

通过以上调查，你有什么发现？有什么话想和大家说吗？

2. 设计一份营养套餐。

食谱	食谱的食品种类及比例	主要营养成分	价格
主食类			
炒菜类			



## 第三节 绿色食品好处多

随着社会经济的发展和水平的提高，人们日益向往美好、绿色的生活方式，关注绿色食品的人群正在不断壮大，绿色食品在我们的生活中也越来越常见。那么，绿色食品的定义是什么呢？绿色食品具有哪些方面的特征呢？如何选购绿色食品呢？让我们一起来了解诸如此类的问题吧！



绿色食品

### 【绿色食品的定义】

绿色食品是指产自优良生态环境、按照绿色食品标准生产、实行全程质量控制并获得绿色食品标志使用权的安全、优质食用农产品及相关产品。

在国际上，对于保护环境和与之相关的事业习惯冠以“绿色”二字。为了突出这类食品产自优良的生态环境和经过严格的加工程序，在中国，统一被称为“绿色食品”。在许多国家，绿色食品拥有不少类似的名称，如“生态食品”、“自然食品”、“蓝色天使食品”、“健康食品”、“有机农业食品”等。

### 【绿色食品的特征】

出自最佳生态环境。绿色食品生产从原料产地的生态环境入手，通过对

原料产地及其周围的生态环境因素的严格监测，判定其是否具备生产绿色食品的基础条件。

实行全程质量监控。绿色食品生产实施“从土地到餐桌”全程质量控制。通过产前环节的环境监测和原料检测，产中环节具体生产、加工操作规程的落实，以及产后环节产品质量、卫生指标、包装、保鲜、运输、贮藏及销售的控制，确保绿色食品的整体产品质量，并提高整个生产过程的标准化水平和技术含量。

依法实行标志管理。绿色食品标志是一个质量证明商标，属知识产权范畴，受《中华人民共和国商标法》保护，并按照《中华人民共和国商标法》《集体商标、证明商标注册和管理办法》和《农业部绿色食品标志管理办法》开展监督管理工作。

## 【绿色食品选购有方】

### 1. 小心受污染的水产品

随着水源越来越多地被污染，水产品极有可能受到农药、重金属、放射线的污染，这些都会影响人类健康。因此要尽量选购新鲜、形体正常的水产品。如果发现鱼虾等水产品有异味，如煤油味、农药味等，不要购买，更不要吃，这是水产品受污染的最直接表现。

### 2. 细辨优劣大米

曾经“名噪一时”的“有毒大米”，食用后的种种症状让人心有余悸。

特别提示：选购时，首先看大米成色，是否有米香味；不要选购手感油腻的大米；把米放入水中，漂起油花的就是掺油的大米。

### 3. 注意蔬菜的农药残留

许多人认为购买带虫眼的蔬菜、水果会比较保险，因为虫子既然能吃，就说明没有打农药。其实，这是一个消费误区，因为人与动物都同样具有“抗药性”。

特别提示：带虫眼的蔬菜、水果并不保险；水果最好削皮吃，部分蔬菜可先用热水焯一下再吃；生吃的蔬菜最好先用盐水泡一下再吃。

## 【野菜不等于“绿色”】

我国的野菜资源丰富，品种有6 000多种，常被零星采食的也达到100多种。野菜逐渐受到大家的青睐，主要因为：一是野菜营养较丰富，如含有人



体必要的多种氨基酸、微量元素、食用纤维等；二是野菜普遍带有特殊的清香，口感比较好；三是绿色、健康，顺应了人们回归大自然和减肥瘦身的消费潮流。但是，它并非人们所想象的那样真正绿色、健康。因为绿色植物对大气具有净化作用，不但能吸附空气中的尘埃和固体悬浮物，而且对空气和土壤中的有害气体、化学成分具有过滤作用。如果这些野菜生长在被污染地带，受污染就是很自然的事，并且污染物还较难清洗干净。因此，将野菜等同于绿色食品，是不科学的。

温馨提示：1.切忌到公路边、工矿区内、污水渠旁、医院附近，采摘野菜食用。2.野菜最好是现采现吃，久放的野菜不但不新鲜，而且营养成分会流失，味道也不佳。3.为了安全起见，最好把野菜放在清水里浸泡两小时以上进行解毒后再食用。

## 活动与创新

到就近的超市、菜市场做个调查，看看有哪些绿色食品。

绿色食品名称	品牌	产地

## 第四节 食品选购有讲究

现在，人们的生活水平提高了，餐桌上的食品越来越丰富。走进农贸市场，一排排整齐的货架上，摆满了五颜六色的食物。卖蔬菜的摊位上，刺中带花的黄瓜，穿着紫旗袍的茄子，还有红红的辣椒，水灵灵的西红柿；卖家禽的摊位上，一只只活蹦乱跳的鸡鸭拼命地拍打着翅膀；卖水果的摊位上，红艳艳的苹果多鲜艳，绿莹莹的西瓜大又圆……真是琳琅满目，热闹非凡。



蔬菜整齐摆放的农贸市场

### 【选购蔬菜小常识】

#### 玉米

应该挑选苞大、籽粒饱满、排列紧密、软硬适中、老嫩适宜的玉米。市场上卖的玉米多数都是剥开的，如果你发现这些玉米的颗粒有些干瘪，那就说明玉米不新鲜了，放的时间比较长，最好不要购买。干玉米发霉了不能吃，因为玉米发霉之后会产生一种致癌物质——黄曲霉素。新鲜的玉米也有这种发霉的情况，选购的时候一定要仔细挑选。



玉米

#### 西红柿

到市场上买西红柿，首先要明确打算西红柿是生吃还是熟吃。如果要生吃，当然买粉红的，因为这种西红柿酸味淡，生吃较好；要熟吃，就



西红柿