# 单元3

## 任务2-6岁幼儿常见食物的营养与选择

### 学习活动1　肉类、蛋类等动物性食物的营养与选择

**教学参考**

**探索1 ：畜禽肉鱼类食物的营养价值有哪些？**

**你认为肉类食物有哪些营养价值？请小组合作查阅相关材料，以思维导图的形式梳理肉类食物的营养价值，以协助李老师制作手绘报。**

**答题参考：**

（1）畜肉类食物富含蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素及铁、锌等矿物质。禽肉含有丰富的蛋白质、矿物质及维生素。

（2）禽肉中含有丰富的蛋白质，其蛋白质含量为15%—20%。

（3）水产动物类食物的营养价值很高，是蛋白质、矿物质和维生素的主要来源之一，也是幼儿餐桌上营养与美味兼具的食物。

（依据上述内容绘制思维导图或手绘板，合理即可）

**探索2，如何为幼儿选择畜禽肉类食物？**

**（1）请结合日常生活经验，依据表格内容勾选出你认为正确的优质畜禽肉类食物的选购要点。**

**答题参考：**

颜色-淡红色

手感-稍硬（有一层薄膜）

弹性-有弹性

气味-无异味

**（2） 依据上述表格，说一说你在选购肉类食物时会注意哪些要点，并说明原因。**

**答题参考：**

在选购肉类食物时应注意其色泽、手感、弹性和气味，从这几方面来判断肉类食物是否新鲜。（回答合理即可）

**探索3，蛋类食物的营养价值有哪些？如何合理选择？**

**（1） 日常生活中，除了鸡蛋还有哪些常见的蛋类食物？你认为蛋类食物有哪些营养价值？**

**答题参考：**

日常生活中，除了鸡蛋常见的蛋类食物还有鸭蛋、鹌鹑蛋等。蛋类含有丰富的优质蛋白，如鸡蛋中含有9种婴幼儿必需氨基酸，属于完全蛋白质，容易被人体消化吸收；鸭蛋含有丰富的矿物质和维生素E，适合缺磷、缺钙者食用；鹌鹑蛋中蛋白质和脂肪的含量同鸡蛋相差无几，但鹌鹑蛋中所含有的卵磷脂、脑磷脂是鸡蛋的3—4倍，它们是促进幼儿大脑发育所需的营养物质。