# 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　豆类、奶类食物的营养与选择

**教学参考**

**探索1 ：豆类食物有哪些营养价值？**

**请查阅相关资料，帮助小美老师搜集有关豆类食物营养价值的资料。**

**答题参考：**

（1）大豆类食物的营养价值较高，富含蛋白质、脂肪，并且大豆类食物的碳水化合物含量较高，同时富含维生素和矿物质。

（2）杂豆类食物所含蛋白质含量低于大豆类食物，但碳水化合物含量较高，达60%以上。

（学生查阅的相关资料合理即可）

**探索2，如何为幼儿选择豆类食物？如何合理食用？**

**（1）请小组合作，参考相关文献资料，分别为童彤幼儿园的小年龄班（托班和小班），及大年龄班（中班和大班）的小朋友选择适合的豆类食物，并推荐烹调方法。**

**答题参考：**

托班和小班：清炒豆腐、豆腐脑、烧豆腐丝等。

中班和大班：红豆包、杂豆米饭等。

为幼儿烹调豆类食物时，应彻底蒸熟、煮透；其次，豆类食物在烹调时可以搭配小米、燕麦等谷类食物，也可以将豆制品和蔬菜、肉类食物搭配烹调，提升其营养价值。

**探索3，奶类食物的营养价值有哪些？如何合理选择？**

**（1）众所周知，奶类中含有丰富的钙，是补钙人群的首选。那么奶类及其制品中除了含有丰富的钙，还有哪些营养特点呢？**

**答题参考：**

奶类食物营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质以及维生素等营养素。如牛奶中的蛋白质含量较为稳定，约为3%，羊奶中的蛋白质含量约为1.5%；此外，和其他的动物性食物相比，奶类食物中的胆固醇含量较低，对于消

化系统发育尚不完善的幼儿来说，奶类脂肪优于其他脂肪。

**（2）你认同小宝妈妈的看法吗？请小组合作查阅资料，为幼儿选择几款适合的奶类及其制品，并说明理由。**

**答题参考：**

小宝妈妈挑选奶制品的方法过于片面。首先应看奶制品的配料表，尽量选择配料表只有生牛乳的奶制品，如果配料表中还有水、、白砂糖、浓缩果汁、各种添加剂等配料的牛奶则称为“调制乳”，市面上常见的儿童奶和早餐奶都属于调制乳。调制乳的营养价值远低于纯牛奶，而且在食品安全国家标准中，调制乳的营养标准也要低于纯牛奶。