# 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　谷类、薯类食物的营养与选择

**教学参考**

**探索1 ：谷类食物的营养价值有哪些？**

**案例略**：

1. **你认同嘉怡妈妈的观点吗？为什么？**

**答题参考：**

嘉怡妈妈的观点过于片面。

首先，谷类食物是供给人体能量的主要来源，同时也是我国居民膳食中最经济、最主要的食物来源，对于2—6岁幼儿来说，谷类已成为他们餐桌上的重要食物。

其次，谷类食物具有丰富的营养价值。富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质等营养素。其中谷类食物中富含B族维生素，如维生素B 1 、烟酸、泛酸等，是我国居民膳食中维生素B 1 和烟酸的主要来源。

此外，《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》中建议，学龄前儿童每天应摄入75～150克的谷类食物。

**探索2，如何为幼儿合理选择谷类食物？**

**头脑风暴：除了双米饭，还可以制作哪些食物来丰富幼儿的主食营养？**

**答题参考：**

除了双米饭，还可以适当地添加杂粮。如燕麦粥、杂粮馒头、黎麦小面包等。（回答合理即可）

1. **请小组合作查阅相关资料，根据幼儿的生理特点和食用需要，给予家长谷类食物的食用建议。**

**答题参考：**

首先，在选择粗杂粮时，首选易消化的杂粮，如小米、藜麦、燕麦片、糙米等；

其次，应搭配细粮添加，粗、细谷类比例要合理，避免幼儿消化不良；

最后，在烹调上，应做到粗粮细做，如将杂粮熬煮成烂粥，或者制作成谷物粉，搭配细粮做成杂粮粥等，这样不仅利于幼儿消化和吸收，而且风味口感较佳，幼儿易于接受。

**探索3，薯类食物的营养价值有哪些？**

**（1）请查阅相关文献，搜集有关薯类食物营养价值的资料。**

**答题参考：**

常见的薯类有甘薯（又称红薯、白薯、山芋、地瓜等）、马铃薯（又称土豆、洋芋）、木薯（又称树薯、木番薯）、山药等，其中甘薯和马铃薯是我国主要的粮食作物。

薯类食物中含有丰富的优质淀粉；薯类食物中所含有的纤维素、半纤维素、果胶等膳食纤维，有利于肠道蠕动，帮助食物消化。此外，薯类食物中还含有丰富的胡萝卜素和维生素C以及矿物质。

**（2） 薯类食物是否可以替代米饭、面条，把它当作主食来食用？为什么？**

**答题参考：**

不可以，《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》中建议，学龄前儿童每天应摄入75～150克的谷类食物，以及适量的薯类。过量食用薯类食物可能导致消化不良、反酸、腹胀、打嗝、排气等消化道症状,严重时可能还会有腹痛、腹泻等表现。