**单元1 婴幼儿营养需求与科学喂养**

**学习任务2 营养素功能及婴幼儿需求量认知**

**学习活动1 产能营养素的功能及需求**

**教学参考**

**探索1：婴幼儿活动的能量从哪里来？**

**案例：略**

1. **你认为张老师说“吃饱了才有力气玩”科学吗？为什么？**
2. **婴幼儿对能量的需要与成人相比有何异同？人体所需的能量主要由哪些营养素提供？**

**答题参考：**

（1）具有一定的科学性。食物消化吸收释放的热能是维持生命活动必需的物质，作用于生命活动的各个过程。“吃饱了才有力气玩”正是蕴含了“活动需要消耗一定的能量”这一含义。但张老师回答的过于笼统，没有更进一步地与孩子进行说明、解释。

（2）相同点：基础代谢需要、活动需要、食物的特殊动力作用和排泄消耗。不同点：生长发育需要。处于生长发育期的幼儿的能量消耗与生长发育的速度呈正比，约占总热能的四分之一，这是成人所没有的。

**探索二：到底是多吃肉，还是多吃菜呢？**

**案例：略**

**1.乐乐妈妈调整饮食结构的做法科学吗？请你从均衡营养的角度进行思考。2.瑶瑶妈妈的生活方式健康吗？这样的行为会对瑶瑶产生什么影响？**

**3.你认同案例中两位家长的做法吗？是否产能营养素的功能仅为提供能量？你还了解产能营养素的其他功能吗？请查阅相关书籍文献或网络信息进行作答。**

**答题参考：**

1.不科学。对人体而言，每种营养素都具有其特定的功能。应从幼儿的健康出发，使幼儿摄入的营养素全面、均衡。

2.不太健康。瑶瑶已经开始模仿妈妈的行为，会导致瑶瑶难以获取生长发育需要的营养素，影响其生长与大脑发育。

3.不认同。两位妈妈的做法都太过于绝对，仅考虑了产能营养素的提供能量功能。但三大营养素还具有其他功能。比如蛋白质还有构成和修复人体组织、调节生理功能。脂肪是构成机体的重要成分，能够维持体温与保护体内脏器、促进脂溶性维生素的吸收，增进食欲和饱腹感。碳水化合物是构成机体组织的重要物质，具有节约蛋白质的功能及抗生酮作用和解毒作用。

**探索三：产能营养素从哪里来？摄入越多越好吗？**

**案例：略**

**你觉得康康妈妈的想法对吗？每天应该给康康食用哪些种类的食物？食用多少为宜呢？**

**答题参考：**

（1）康康妈妈想让孩子多食高脂肪食物是不大合理的，人体的生长发育需要摄入的营养素均衡丰富，而非仅摄入产能营养素，且脂肪的过量摄入会导致孩子的肥胖问题。

（2）每天给康康食用的食物应该要营养均衡且充足，即应考虑营养素要种类齐全、搭配比例适宜，这样才有利于促进康康正常生长发育和健康成长。具体的摄入量、食物来源参照学习支持3。