# 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　蔬菜、水果类的营养与选择

**教学参考**

**探索1 ：托幼机构为何要制定并公示一周带量食谱？**

**案例略**：

1. **在开展活动前，赵老师需要搜集有关蔬菜营养价值的知识。请小组合作，帮助赵老师搜集相关材料，并将主要内容写下来。**

**答题参考：**

蔬菜是人体内维生素和矿物质的主要来源。人体必需的约90%的维生素C和60%的维生素A均来自蔬菜。蔬菜中含有丰富的钙、磷、铁、钾、钠、镁、铜等，是膳食中矿物质的主要来源，对维持体内酸碱平衡起重要作用。蔬菜是日常饮食中膳食纤维的重要来源之一。

**探索2，如何为幼儿合理选择蔬菜？**

**（1） 请小组合作，查阅相关资料，帮助张老师为幼儿挑选不同种类的蔬菜，并说明原因。**

**答题参考：**

张老师还可以选择嫩茎、叶菜类蔬菜，如卷心菜、大白菜；根菜类、薯芋类蔬菜及水生蔬菜类，如莲藕、萝卜等；茄果、瓜菜类蔬菜，如茄子、黄瓜等；以及鲜豆类蔬菜，如蚕豆、四季豆等。

因为不同种类的蔬菜所富含的营养素不同，幼儿需要摄入不同种类的食物，来满足各种营养素的需求。

（回答合理即可）

**（2） 在选购蔬菜时，什么样的蔬菜才是优质蔬菜？请分享你挑选新鲜蔬菜的小窍门。**

**答题参考：**

不同的蔬菜有不同的挑选方法，如叶菜类蔬菜要选择色泽鲜绿、叶柄厚、根部颜色纯净的；根菜类、薯芋类蔬菜及水生蔬菜类应选无泥、无刀伤、无虫蛀，表皮光滑、个体匀称的为宜；茄果、瓜菜类蔬菜应注意选择色彩鲜亮、表面洁净、大小匀称，无蛀虫、无裂口且软硬适中的；鲜豆应选择色泽鲜嫩、豆粒饱满，且没有斑痕和虫蛀的。（回答合理即可）

**探索3，水果的营养价值有哪些？**

**请查阅相关资料，向琳琳介绍不同种类水果的营养价值，并把介绍内容写**

**下来。**

**答题参考：**

水果和蔬菜一样，含有丰富的维生素和矿物质，是日常生活中深受幼儿喜爱的食物。水果中可食用部分的主要成分是水、碳水化合物、维生素和矿物质。新鲜水果是人体维生素C的主要来源；此外，水果中所含的矿物质种类多、含量高，如钙、镁、磷、钾、铁、碘等。

**探索4，如何为幼儿选择水果？如何合理食用水果？**

**（1）请问小毅奶奶用西瓜或西瓜汁代替白开水的做法对吗？为什么？**

**答题参考：**

小毅奶奶的做法不可取。

在缺水的情况下,可以将西瓜作为补充水分的来源。但日常生活中不建议将水果、饮料等代替水,以免导致其他成分摄入过多,影响身体健康。过量食用西瓜，可能会导致腹胀、腹泻等不良的消化反应。此外，西瓜中含糖量较高，如果以西瓜代替白开水，则会摄入过量的糖分，容易引起肥胖。

**（2）请问为何小毅家里的桃子是酸的，而幼儿园里的桃子是甜的？什么样的水果才是品质好的水果，请结合生活经验举例说明。**

**答题参考：**

优质的、成熟的水果往往口感酸甜，因此，学会挑选优质水果至关重要。首先，成熟、优质的水果通常是外形匀称、不畸形、大小适当的。其次，优质水果的色泽是均匀的；此外，成熟的水果会散发出特有的香味，挑选时可闻水果的底部，香气越浓，水果越成熟。