

企业/机构致谢

- 本课程由【拜耳】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

吃出健康的你

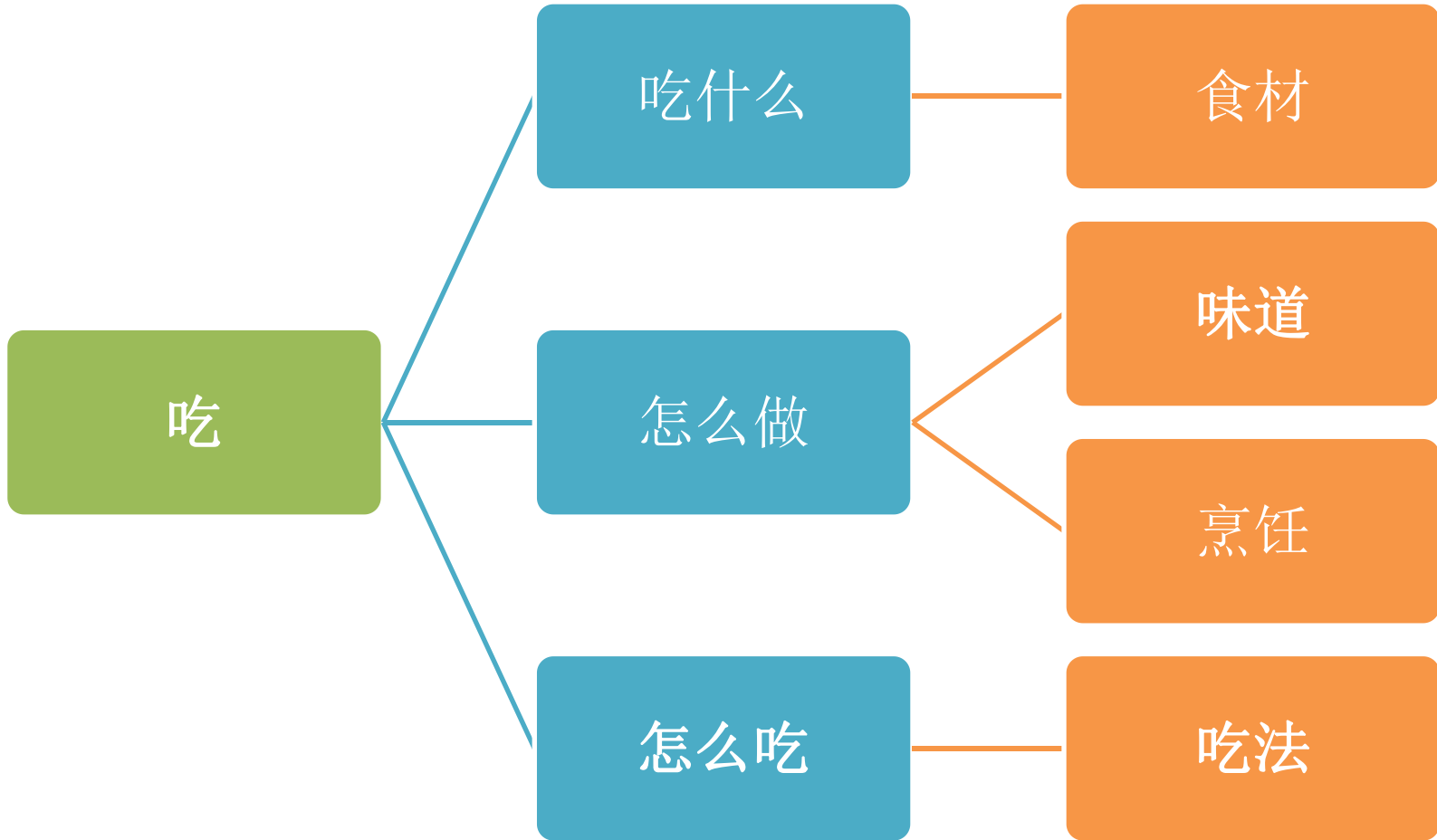
云支教全国标准课程1.0版



你最喜欢吃什么



吃出健康包含哪些方面



吃的是什么-食材

食材指制作食物时所需要使用的原料。

如何吃更健康？

主食 + 肉/蛋/奶/豆类 + 蔬菜 (+ 水果)

肉类

蔬菜

豆类

水果

吃的是什么-味道

如何吃更健康?

适当吃的好处

多吃的坏处

甜

好心情

牙齿发黄、腐蚀、胃溃疡

蛀牙、肥胖

苦

降低癌症等疾病风险

恶心呕吐、腹痛腹泻

调味品适量，清淡饮食不贪吃

辣

促进新陈代谢、提高免疫力

胃/口腔溃疡

咸

维持生命所必须的重要元素

高血压、水肿

鲜

更美味、促进消化

头痛、感觉异常

吃的是什么-烹饪方式

烹饪方式是指制作食物的方法。比如：煮、炒、煎、烤、蒸、炖。

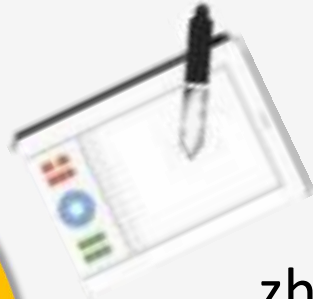


1. 煮：把食材放入开水中煮熟，这是最常见的烹饪方式之一。
2. 炒：把食材放入锅中，加入适量油，用高温快速翻炒。
3. 煎：在平底锅中加入油，把食材放入锅中，煎至两面金黄。
4. 烤：在烤箱中加热食材，使其受热均匀，烤出外酥里嫩的美味。
5. 煮蒸：在锅中加水，把食材放入蒸熟。
6. 炖：将食材和调料放入锅中，用小火慢慢炖煮，让食材更加入味。

烹饪二十六式

日常的

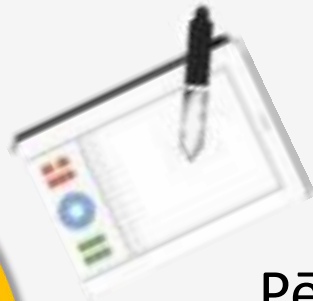
zhēng zhǔ dùn chǎo kǎo zhá jiān
蒸、煮、炖、炒、烤、炸、煎、
mèn bàn bào shāo yān xūn lǔ
焖、拌、爆、烧、腌、熏、卤



烹饪二十六式

少见的

Pēng jú huì mì zhī qiàng dòng
烹、焗、烩、蜜汁、炆、冻、
Cuān liū bá sī juǎn huá tiē
氽、溜、拔丝、卷、滑、贴



五大常用烹饪方式

蒸

烤

炒

炖煮

煎炸



煎炸



煎炸的优缺点

优点：
口感酥脆
营养物质保留更多

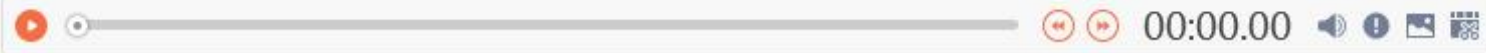
缺点：
热量很高
高温产生有害物质



油炸和其他以水作为介质的烹饪相比，因为油会比水温高一些，所以会使得食物表面更快地脱水、蛋白质凝固，因此油炸肉制品也会更加的美味，口感更加酥脆，这也是油炸食品受欢迎的原因之一。同时在油炸时，蛋白质、矿物质流失的量是很少的，因此肉类制品在油炸时营养价值流失并不多。

油炸食品往往热量很高、高温下可能产生致癌物、常见的植物油在高温油炸时会变成对人体有害的物质，可能对健康不利。

炒



炒的优缺点

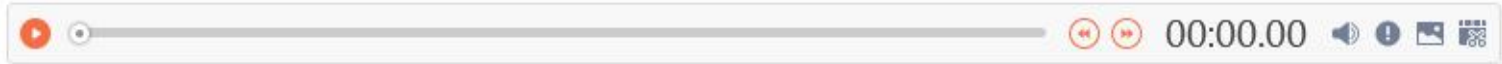
优点：
烹饪时间短，减少维生素流失
符合国人的饮食习惯。

缺点：
多油容易发胖
高温产生有害物质

炒菜作为我国传统的烹饪方式，更符合大家的饮食习惯，容易制作出各种不同风味的菜肴，更好的发挥食材的可塑性
同时，它更符合大家的饮食习惯，容易制作出各种不同风味的菜肴，更好的发挥食材的可塑性
但是炒菜也有相应的缺点，主要需要我们在烹饪的时候掌握好技巧。
很多时候我们为了菜做的好吃，往往会多放油，这样就容易造成热量超标，容易发胖；当我们控制不好锅的温度，等冒烟了才放入食物时，油温过高也同样产生致癌物，危害我们的身体健康。



烤



烤的优缺点

缺点：
营养素被破坏
产生有害物质
加重肾脏负担

优点：
口感好，有独特风味



烧烤因为金黄油亮的色泽、扑鼻的油香和外焦里嫩的口感，深受大家的喜爱。

但是烤架给食物带来美味口感的同时，肉类里面的维生素，蛋白质也随着汁水掉进了火里或者被破坏。

同时，一些蛋白质的代谢产物需要肾脏去帮助排除，加重了肾脏的负担。

更严重的是，一些致癌物质也随之产生，这对我们的身体都是不利的。

那么，有没有什么办法可以解决呢？我们来看下一个视频

炖煮



炖煮的优缺点

优点：
温度较低，健康安全
少油无烟

缺点：
营养素融入汤中易流失



水煮烹调包括煮、煲、焯烫等，靠水来给食物传热。水煮的温度是100摄氏度，所以不会破坏食物中的营养素；没有油烟也会对身体更加健康安全。

虽然不会产生有害物质，但水煮过程中会有大量可溶性物质溶入水中，如维生素C、维生素B2和叶酸等。如果不连汤喝掉，这些营养素的损失较大。所以我们在炖煮的时候，要注意保留汤。

蒸



蒸的优缺点

优点：
少油无烟
高温杀菌
保留营养及鲜味

缺点：
几乎没有缺点



蒸菜几乎是保留营养最全面的烹调方法。蒸菜既没有煮菜、焯菜时营养素溶入汤中的损失，也没有煎炸时的过高温度，加热温度不超过100摄氏度，热分解损失较小，氧化损失也少，没有油烟，而且不会引入过多油脂。

怎么吃

孔子--鲜能知味者
食无求饱，居无求安
食不厌精，脍不厌细
今天，你好好吃饭了吗？



问两个问题：

1. 有哪些吃法
2. 今天早上你吃了什么？

做一个实验：

为每个学生准备4粒葡萄干，引导同学们品尝葡萄干，并讲解所含维生素知识。

各种吃法有讲究

细嚼慢咽 来者不拒 食不言 津津有味 大锅饭 专心饮食 礼让
狼吞虎咽 挑三拣四 说不停 味同嚼蜡 分餐制 手机电视 霸道



中国人端碗吃饭有讲究

礼让



左叉右刀



我开动了

准备好四粒葡萄干



我学会了这样做



食材 主食+肉/蛋/奶/海鲜/豆类+蔬菜(+水果)

口味 调味品适量，清淡饮食不贪吃

做法 做饭多用蒸、煮、炒
少用煎炸
烤的时候要用锡纸和烤箱

就餐 心怀感激
细嚼慢咽
吃在当下

关于吃的一首儿歌

吃饭没那么容易

想吃的健康要特别注意

不同食物都要珍惜

烹饪时要控制盐糖

吃饭没有那么容易

想吃的幸福要心怀感激

细嚼慢咽吃的专心

家的味道 珍藏 心底

版权声明

- 本课程由【拜耳】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn