

企业/机构致谢

- 本课程由【铁姆肯公司】授权提供，选自铁姆肯公司云支教系列课程。在此，特别致谢铁姆肯公司对“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。

好好吃饭-健康进行时

云支教全国标准课程1.0版



好好吃饭-健康进行时

主要内容:

1. 食物与营养;
2. 生活中的食物;
3. 均衡营养健康生活。



排骨年糕



无锡小笼包

藕



糖醋小排



无锡小笼包



小龙虾



扬州炒饭



螃蟹



水蜜桃



7大类营养元素

1. 糖类 (碳水化合物)

5. 维生素

2. 蛋白质

6. 矿物质 (微量元素)

3. 脂肪

7. 膳食纤维

4. 水

食物中的营养-糖类（碳水化合物）

米饭、面包、馒头等淀粉类食物中含有丰富的糖类；
葡萄糖。



1. 糖类给我们**提供能量，支持运动**；
2. 糖类是人体**最主要的能源物质**；例如肌肉收缩、神经传导、体内物质运输所需能量的70%都来自糖类。



7大类营养元素

1. 糖类 (碳水化合物)

5. 维生素

2. 蛋白质

6. 矿物质 (微量元素)

3. 脂肪

7. 膳食纤维

4. 水

食物中的营养-蛋白质

鱼，肉，蛋，奶，豆类食物中都富含蛋白质。



1. 蛋白质是长身体所必需的营养元素;
2. 蛋白质约占人体全部体重的18%，人体的肌肉、内脏、头发、血液等都是由蛋白质构成;
3. 蛋白质的缺乏，常见是新陈代谢减慢，对疾病的抵抗力减退，易患病，儿童生长发育迟缓、体重下降、贫血等。

7大类营养元素

1. 糖类 (碳水化合物)

5. 维生素

2. 蛋白质

6. 矿物质 (微量元素)

3. 脂肪

7. 膳食纤维

4. 水

食物中的营养-脂肪

油脂类、坚果类食物含有丰富的油脂。



1. 脂肪为我们提供能量，保持我们的体温；
2. 身体需要脂肪来保护器官、吸收营养素等；
3. 脂肪根据来源可分为两类：
 - 1) 动物脂肪，如猪油，鱼肝油等；
 - 2) 植物脂肪，从植物的果实中提取，如芝麻，花生，黄豆等。

7大类营养元素

1. 糖类 (碳水化合物)

5. 维生素

2. 蛋白质

6. 矿物质 (微量元素)

3. 脂肪

7. 膳食纤维

4. 水

食物中的营养-水

维持生命最重要的物质。



1. 一个人的身体中70%都是由水组成的;
2. 帮助我们**吸收营养, 排除废物**;
3. 离开了水, 食物不能消化, 养料不能疏松, 废物不能代谢, 体温不能调节, 人体的一切代谢等为之絮乱。

7大类营养元素

1. 糖类 (碳水化合物)

5. 维生素

2. 蛋白质

6. 矿物质 (微量元素)

3. 脂肪

7. 膳食纤维

4. 水

食物中的营养-维生素

水果、蔬菜类食物中含有维生素，也叫维他命。



1. 维生素对于**保持人体健康**起着重要的作用;
2. 维生素是一个大家庭, 他们各自有什么作用呢?

维生素A: 鸡蛋 肝 胡萝卜

维生素B: 核桃 糙米 鲑鱼

维生素C: 新鲜 水果 蔬菜

维生素D: 牛奶 奶酪 青花鱼

维生素 E: 金枪鱼 杏仁 鳗鱼

维生素 K :绿色蔬菜 西红柿

食物中的营养-矿物质（微量元素）

1. 是身体维持正常功能所必须的，约占人体体重的4.4%；
2. 它们在体内不能自行合成，必须由外界环境供给；
3. 主要来自蔬菜、水果、肉类、鱼类、奶制品和谷类等；
4. 例如钙、铁、锌、镁、磷和钾等。

食物中的营养-膳食纤维

粗粮、蔬菜、豆类食物含有大量的膳食纤维。



1. 膳食纤维 是一种不能被吸收的营养素；
2. 膳食纤维促进食物的消化吸收，帮助我们排除体内的有害物质和废物；
3. 经常补充膳食纤维，能有效预防冠心病、糖尿病等多种疾病。

人体所需营养成分-作用

水

维持生命最重要的物质

碳水化合物

能量的主要来源

蛋白质

人体器官构成的最重要物质

脂肪

产热最高的营养素，维持体温

维生素

提高身体抵抗力的重要元素

微量元素
矿物质

营养的活跃分子

膳食纤维

肠道的好朋友

一日三餐

早餐

午餐

晚餐

生活投票站

一日三餐哪顿更重要

一天3顿饭，哪顿不吃对身体危害最大？

A. 早餐

✓ 216.4万

B. 中餐

36.5万

C. 晚餐

13.7万

266.6万人参与

青海玉树州小朋友的早餐

每100克糌粑中含有

- 热量 261千卡
- 蛋白质4.1克
- 脂肪 13.1克
- 胆固醇73毫克
- 碳水化合物 32.5毫克
- 膳食纤维 1.8克
- 钠 9毫克
- 镁 61毫克
- 磷 176毫克
- 钾 123毫克
- 钙 71毫克
- 铁 13.9毫克
- 铜 6.26毫克
- 锌 9.55毫克
- 维生素E 2.68毫克
- 维生素B1 0.05毫克
- 维生素B2 0.15毫克
- 烟酸 1.9毫克



糌粑



馒头

每100克馒头中含有

- 热量 233千卡
- 蛋白质3.67克
- 脂肪 0.76克
- 碳水化合物 23.76克
- 膳食纤维 3.3克
- 钠 138毫克
- 钾 109毫克

志愿者家中小朋友的早餐

每100克小馄饨中含有

- 热量 259千卡
- 蛋白质 10.43克
- 脂肪 6.9克
- 碳水化合物 37.59克
- 膳食纤维 1.4克
- 胆固醇 83毫克
- 钠 361毫克
- 钾 127毫克



小馄饨



菜包

每100克中菜包含有

- 热量 84千卡
- 蛋白质 3.48克
- 脂肪 0.86克
- 碳水化合物 17.36克
- 膳食纤维 3.4克
- 胆固醇 0毫克
- 钠 149毫克
- 钾 137毫克

每1个鸡蛋中含有

- 热量 74千卡
- 蛋白质 6.29克
- 脂肪 4.97克
- 碳水化合物 0.38克
- 膳食纤维 0克
- 胆固醇 212毫克
- 钠 70毫克
- 钾 67毫克



鸡蛋



小笼包

每100克小笼包中含有

- 热量 238千卡
- 蛋白质 12.32克
- 脂肪 11.54克
- 碳水化合物 22.62克
- 膳食纤维 3.6克
- 胆固醇 35毫克
- 钠 247毫克
- 钾 260毫克

世界各国早餐介绍



番茄水波蛋, 以色列



意式牛角包, 意大利



椰浆饭, 马来西亚



阿基果烩咸鱼, 牙买加



味噌汤, 日本



韩式小菜, 韩国



中式油条, 中国



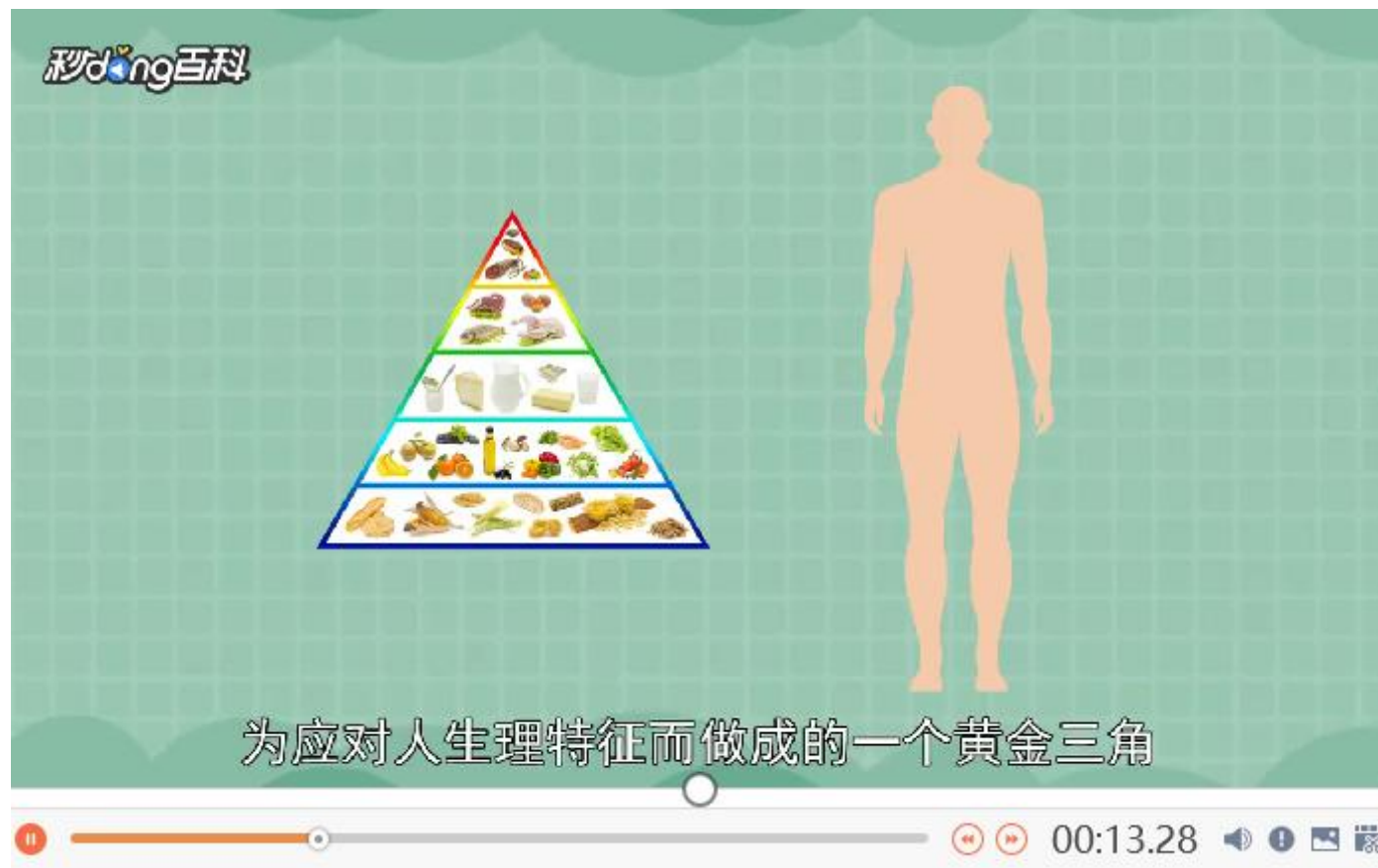
摩洛哥煎饼, 摩洛哥



巧克力碎坚果面包, 荷兰

小红书

营养均衡



挑食的危害



注意力不集中



贫血



爱发脾气

反复生病

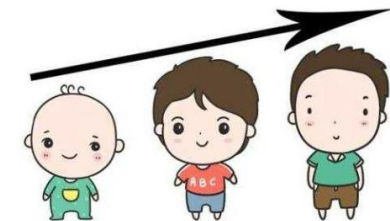


挑食

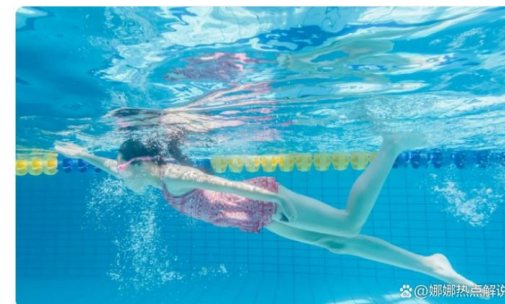
营养不良



发育迟缓



日常体育运动



充足的睡眠



睡眠的作用：

1. 消除疲劳，恢复体力；
2. 增强免疫力，康复机体；
3. 促进生长发育。

建议：

1. 小学生每天睡眠 10 小时；
2. 初中生每天睡眠9小时；
3. 高中生每天睡眠8小时。

总结

1. 人体所需的营养物质主要有哪些？

A: 碳水化合物, 蛋白质, 脂肪, 水, 膳食纤维, 维生素, 矿物质

2. 含维生素多的是什么食物类型？

A: 蔬菜、水果

3. 现阶段你们需要每天保证多长时间睡眠？

A: 10小时



版权声明

- 本课程由【铁姆肯公司】授权提供，选自铁姆肯公司云支教系列课程。在此，特别致谢铁姆肯对“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