监制：武汉市卫生健康委员会 疾控处：李晓暖、陈鑫

武汉市教育局 体卫艺处：任光贤、何建忠

编制：武汉市疾病预防控制中心（武汉市卫生监督所）：王家刚、唐莉、严亚琼

武汉市教育发展保障中心：李军、吕飞

撰稿：武汉市疾病预防控制中心（武汉市卫生监督所）

学校卫生所：郭燕、罗纹、王丽茵、赵思琪、华珂萌、柯思思、姚星、卢艳华、张志峰、杨念念、李卫平

食品安全与营养卫生所：马红飞、周小琦、黄月、闫晗、王琴、石梦蝶、陈秋宇、孙静钗、王肖、商律

武汉市中小学生营养健康手册

成长“食”刻

武汉市疾病预防控制中心（武汉市卫生监督所）

成长“食”刻

武汉市中小学生营养健康手册

手册寄语：致亲爱的同学和老师

亲爱的同学，尊敬的老师：

当你翻开这本手册时，我们之间一段关于“健康”的特别对话就开始了。

成长路上，你的身体正发生着奇妙的变化，像一棵努力向阳生长的小树，也像一艘正准备扬帆远航的小船。你是否曾有这样的时刻：面对琳琅满目的食物不知如何选择？担心自己长得太慢或太快？疑惑怎样吃才能让精力更充沛、让思维更敏捷？

你不是一个人在面对这些“成长的甜蜜烦恼”。这本手册，就是为你而来的。

它不仅仅是一本书，更是一位懂你的“健康伙伴”。在这里，你会学到如何用手掌和拳头量出属于自己的“健康餐盘”，会读懂武汉“过早”里的营养学问，会发现原来莲藕、红菜薹这些家乡味道里藏着成长的秘密。我们还想和你一起，探索食堂的奥秘，策划有趣的健康活动，让“吃得健康”变成一件充满成就感的酷事。

我们相信，真正的健康知识，不是需要背下来的条文，而是能用在每一餐、每一天的生活智慧。饮食健康，是你成长为更好自己最坚实的基石。

所以，请把它当作你的“个人健康行动指南”。你可以从头到尾细细阅读，也可以随时翻开你最需要的一页。我们更期待你和同学、老师、家人一起，讨论、尝试并分享其中的乐趣。

愿这本手册，能陪伴你每一个重要的“成长‘食’刻”，为你注入活力，保驾护航。

祝你健康、快乐、茁壮成长！

武汉市卫生健康委员会
武汉市教育局
武汉市疾病预防控制中心（武汉市卫生监督所）
（编写组全体成员）
2026年3月

目　录

第一部分：我的健康我知晓——基础与自测

003　第一章：我的“健康快照”

005　第二章：吃的“黄金法则”

013　第三章：照照“健康镜子”

第二部分：我的营养我做主——分龄与实操

021　第一章：营养必修课——认识你身体的“燃料”与“建材”

030　第二章：小学生能量加油篇（6–12岁）

038　第三章：中学生青春成长篇（12–18岁）

048　第四章：地道武汉味，这样吃才叫“内行”

056　第五章：特殊状况膳食锦囊——遇到这些情况，可以这样吃

第三部分：我的习惯我养成——运动与生活

069　第一章：吃动平衡，活力满满

083　第二章：打造校园健康饮食圈

第四部分：我们的健康共创造——校园与实践

095　第一章：校园健康活动“资源包”

109　第二章：探究食堂的“营养密码”

128　第三章：食品安全知识早知道

第五部分：实用工具百宝箱

第一部分
我的健康我知晓-基础与自测

在成为健康的主人之前，先做一名了解自己的侦探。

拍一张“健康快照”，量一量成长的足迹，读懂身体发出的信号。从这里开始，踏上你的健康探索之旅。

成长印记·照片粘贴处

第一章：我的“健康快照”

写给翻开这一页的你：

嗨，健康小侦探！

在开始这段健康旅程之前，我们邀请你给自己拍一张“健康快照”——记录下此刻的身体数据和饮食习惯。想知道自己吃得好不好、长得壮不壮吗？最好的方法，不是和别人比，而是和自己比。

这张“快照”会成为你整本手册的“起点地图”，帮助你发现自己的闪光点，也找到可以变得更好的地方。准备好了吗？拿起笔，我们开始吧！

【我的健康数据卡】

（小提示：可以请校医老师帮忙，或在早晨穿轻薄衣服时测量）

- 我的身高：_____ 厘米
- 我的体重：_____ 公斤
- 我的年龄：_____ 岁
- 我的性别：□ 男 / □ 女

【我的一日饮食回忆录】

回忆一下“昨天”你吃了什么、喝了什么、动了多少。真实最重要！

- **关于早餐：**
  - □ 吃了（请写下吃了什么：_____）
  - □ 没吃
- **关于午餐（主要在学校吃）：**
  - □ 在学校吃 / □ 在家吃 / □ 其他
- **主食（米饭/面条）：**
  - □ 有，吃完了 □ 有，但没吃完 □ 基本没吃
- **蔬菜：**
  - □ 有（大概____种） □ 没有
- **肉/蛋/鱼/豆腐：**
  - □ 有（大概____种） □ 没有
- **关于晚餐：**
  - □ 在家吃 / □ 在外吃 / □ 其他
  - 主要吃了什么：_____
- **关于喝水：**
  - 我今天喝了大约 ___ 杯白开水（一杯≈200毫升，约一盒牛奶大小）
  - 我今天喝了 ___ 瓶/盒含糖饮料（如可乐、奶茶、果汁饮料）
- **关于运动：**
  - 昨天，我大约运动了 ___ 分钟（运动包括：体育课、跑步、打球、跳绳、骑车等任何让你心跳加快的活动）

恭喜你！你的“健康快照”拍摄完成！

这张“快照”记录了此刻的你，也藏着许多关于你健康状况的线索。接下来，在第二章“吃饭的黄金法则”中，你将学到如何解读这些线索，并找到让自己更健康的方法。

（文稿：王丽茵 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第二章：吃饭的“黄金法则”

拍完了“快照”，现在我们来认识一下让身体充满能量的“说明书”——吃饭的“黄金法则”。它们很简单，就像游戏规则一样，记住并运用好，你就能成为自己健康的“超级管理员”！

这些法则不是谁随便说的，它们来自国家为你们专门制定的《学龄儿童膳食指南》和《学生餐营养指南》，是科学家和营养专家们总结出来的“吃饭秘籍”。为什么叫“黄金法则”？因为它们就像黄金一样珍贵、管用，只要照着做，身体就会给你最好的回报——**长得高、学得快、不生病、有精神！**

法则一：食物多样，“彩虹”原则

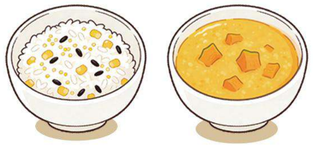
- **什么意思？**

就是每天吃的食物颜色要像彩虹一样丰富！红色西红柿、绿色青菜、黄色玉米、紫色茄子……颜色越多越好。最好一天能吃够12种以上的食物，一周达到25种以上。

● **为什么？**

不同颜色的食物藏着不同的“营养宝物”。绿色蔬菜富含维生素C，红色食物可能对心脏好，黄色食物保护眼睛……它们就像一支超级英雄战队，合作起来才能让你长得壮、学得好。

● **怎么做到？**

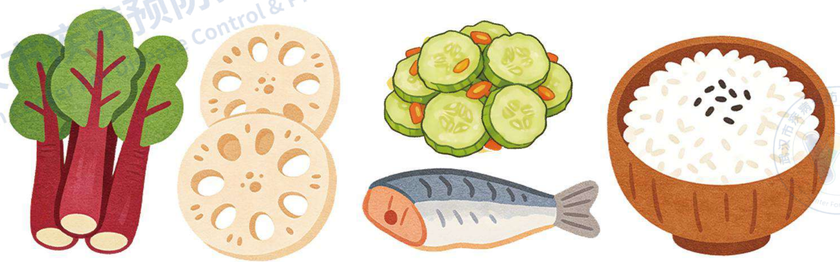


主食也要多彩：白米饭里加一把小米、玉米碴、黑米，变成三色饭；早餐吃个紫薯包或南瓜粥。

蔬菜每餐至少两种：中午在食堂打饭，保证一绿（青菜）一红（番茄或胡萝卜）或一白（花菜或白萝卜）。

水果换着吃： 今天吃个苹果，明天换橙子，后天来串葡萄，别总盯着一种吃。

【武汉小贴士】看，我们的红菜薹、莲藕、清炒瓠子，再加上米饭和鱼肉，一餐就能凑齐好几道“彩虹”呢！



【行动小挑战】拿出你的“饮食回忆录”，数一数昨天吃了多少种颜色的食物？少于5种？今天午餐，试着比昨天多吃一种颜色的蔬菜！

法则二：吃动平衡，“收支”平衡

● **什么意思？**

把身体想象成一个小银行。吃进去的食物是“收入”，你走路、跑步、上体育课都在消耗能量，这就是“支出”。银行要健康，就不能总是“亏钱”或“存太多钱”，所以“收支”要平衡。

● **为什么？**

动得多，能量花得多，就可以适当“多收入”一点，比如体育课后多吃半碗饭。动得少，就要控制“收入”，特别是要减少油炸食品、甜点。

● **怎么判断？**

一节40分钟的体育课（跑步+游戏），大概消耗掉一碗米饭的能量。

如果你今天只有文化课，课间也不动，那么中午就少吃点油炸鸡腿，多吃蔬菜。如果你今天有体育课或运动会，那就可以适当加餐，比如下午喝杯牛奶、吃个香蕉。

【特殊提醒】

有些同学为了减肥，故意不吃主食或饿肚子，这是不对的！身体银行“亏钱”太多，就会开始拆肌肉、影响长个子，甚至让大脑没能量，上课犯困。正确的做法是：调整“收入”结构——多吃蔬菜水果、优质蛋白，减少高糖高油食物；同时增加“支出”——多运动。

【武汉小贴士】运动日的午餐，米饭可以多一点，搭配一份蒸鱼块或冬瓜烧肉，再来一份清炒苕尖，就是绝佳组合。

【行动小思考】昨天你是以坐着学习为主，还是跑跑跳跳为主？你觉得昨天的“饮食收支”平衡吗？

法则三：饮水充足，“拒绝甜饮”

● 什么意思？

多喝白开水，少喝或不喝可乐、果汁饮料、奶茶等含糖饮料。渴了？第一选择永远是白开水。如果你想看看各种饮料里面有多少糖，请翻到第149页。

● 为什么？

白开水是身体最好的“清洁工”和“运输队”。含糖饮料里有很多“隐形糖”，喝一瓶500ml的可乐，就摄入了超过一天推荐的糖量。这些多余的糖会让你悄悄长胖，还会伤害牙齿。

● 喝多少才够？

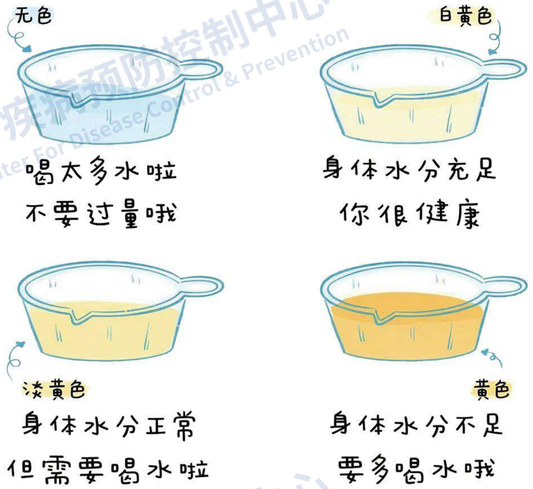
小学生（6–10岁）：每天800–1000毫升，约5–6杯（每杯200毫升）。

中学生（11–17岁）：每天1100–1400毫升，约7–8杯。

如果你出汗多（比如夏天体育课），还要增加。

● 怎么判断自己缺水？

看尿液颜色！如果尿液是淡黄色或无色，说明水够；如果颜色很深、味道重，说明缺水了，赶紧喝一杯。



图片来源：武汉疾控健康宣传公众号

【行动小目标】从今天开始，随身带一个水壶，放在课桌旁边，下课就喝几口。给自己定个规矩：一周最多喝一次含糖饮料。

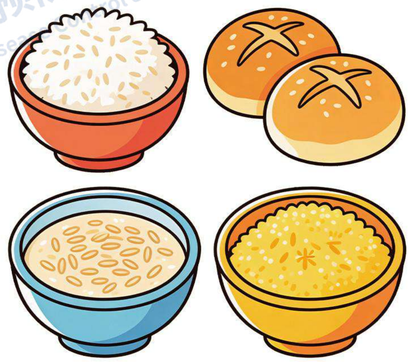
【可视化工具】“我的健康餐盘”

光记住法则还不够，我们把它变成一个一看就懂的工具——“我的健康餐盘”。以后吃饭时，心里想着这个盘子：

● （一半）是蔬菜和水果：

种类越丰富越好，尤其是深绿色蔬菜（比如我们的红菜薹！）。

怎么装： 想象盘子的半圆里，堆满了五颜六色的蔬菜，旁边可以放一小份水果。



● （四分之一）是谷物主食：

米饭、面条等，提供奔跑、思考的“燃料”。

升级：别忘了把至少三分之一的主食换成粗粮杂豆，比如糙米饭、全麦馒头、燕麦粥、小米饭。粗粮饱腹感强，还能提供更多维生素。

● 怎么装： 盘子的四分之一装米饭或面条，拳头大小就够了。

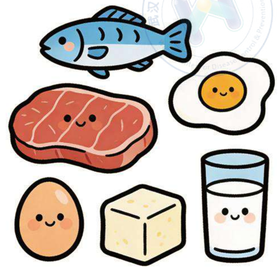
● **（四分之一）是优质蛋白：**

鱼、肉、蛋、奶、豆腐，帮助身体长高长壮。

秘诀：要换着吃！今天吃鱼，明天吃肉，后天吃豆腐。

怎么装：盘子的四分之一装一个巴掌大小的肉或一份豆腐。

旁边再加一杯奶：每天喝300克牛奶或酸奶，为骨骼“加油”。



● **如果是在食堂吃饭怎么办？**

学校食堂可能没有盘子分格，你可以自己“脑补”比例：拿两个素菜（一绿一彩）+一个荤菜（肉或蛋）+一碗米饭。如果食堂提供了水果，留到下午吃；如果没有，自己可以带一个。

● **如果在家吃饭怎么办？**

请爸爸妈妈帮忙按餐盘比例做菜。比如：清炒菠菜（半盘）+胡萝卜炒肉丝（肉丝占小半盘）+米饭（拳头大）+饭后一个橙子。

别忘了早餐也很重要！

【我的行动承诺】

读完黄金法则，我决定从本周开始挑战（在□中打√）：

□ 每天至少吃够5种颜色的食物

□ 运动日主动多加半拳主食

□ 用白开水代替含糖饮料，坚持一周

□ 每次吃饭前，想一想“健康餐盘”的样子

我的名字：_____ 日期：_____

【常见问题与误区解答】

Q1：我不爱吃蔬菜怎么办？

A：试试这些方法：

▶把蔬菜藏在爱吃的食物里，比如做成饺子馅、炒饭里多放点。

▶改变烹饪方式：烤蔬菜（比如烤南瓜、烤西兰花）会有甜味。

▶从接受一种开始：先试试口感脆的生菜、甜味的玉米，慢慢增加。

Q2：我特别爱喝饮料，戒不掉怎么办？

A：可以逐步减少：

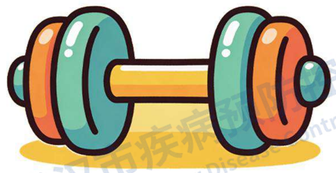
▶先用水稀释：比如喝一半饮料，兑一半水。

▶换健康的替代：自己泡柠檬水、薄荷水，或者喝无糖的气泡水。

▶设定奖励：一周不喝饮料，奖励自己一个小玩具或一次外出游玩。

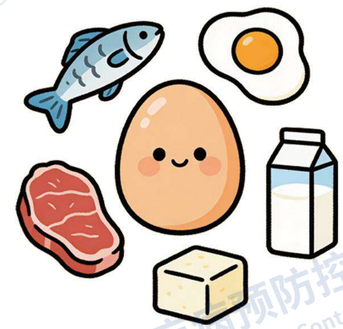
Q3：我吃很多但还是瘦，是不是可以随便吃？

A：瘦不代表健康！如果吃很多但不长肉，可能是消化吸收不好，或者运动量太大。应该检查是否营养均衡，不能光吃零食。建议多吃优质蛋白和主食，配合力量运动（俯卧撑、举小哑铃），帮助长肌肉。



Q4：我胖，是不是就不能吃肉了？

A：错！胖是因为总能量超标，不一定是吃肉造成的。瘦肉、鱼、虾、蛋、豆制品都是好蛋白，可以帮助你长肌肉、身体更好的工作。真正要少吃的是肥肉、油炸食品、甜点、含糖饮料。所以，肉要吃，但要选对的，并且控制量。



武汉市疾病预防控制中心 Wuhan Center For Disease Control & Prevention

Q5：我天天运动，是不是就可以随便吃炸鸡？

A：运动这么努力，值得偶尔用美食犒劳自己。不过，炸鸡的油和盐含量比较高，如果运动后经常吃，可能会让辛苦锻炼的效果打折扣哦。聪明的做法是，大部分时候选择更适合的“修复包”，比如香蕉、牛奶、全麦面包，它们能让身体恢复得更好。这样，偶尔吃炸鸡的时候，也能更开心、没负担！

【黄金法则口诀】

彩虹食物样样好，红黄绿白黑不少。
吃动平衡要记牢，胖瘦适宜身体好。
白水是最健康饮，甜饮拜拜早戒掉。
我的餐盘分四块，蔬菜水果占一半，
主食蛋白各四一，每天一杯奶助力。
黄金法则若遵守，健康管理我第一！

记住了这些黄金法则，你一定迫不及待想检验一下自己的“健康指数”了吧？下一章，我们将用一面神奇的“健康镜子”，帮你照照自己做得怎么样，并制定你的专属改善计划！

【给老师的悄悄话】

- **课堂小活动：**组织学生开展“彩虹打卡”挑战，用一周时间记录每天吃的食物颜色，周五分享成果，评选“彩虹小达人”。
- **班级文化墙：**打印“健康餐盘”海报，贴在教室，提醒学生每餐对照。可配合“今日午餐点评”环节，让学生用贴纸标注自己餐盘中的“彩虹”元素。
- **家校互动：**鼓励家长拍摄家庭晚餐照片，分享到班级群，互相学习“健康餐盘”实践。

（文稿：赵思琪 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第三章：照照“健康镜子”

写给翻开这一页的你：

恭喜你，健康小侦探！

在前两章，你为自己拍下了一张珍贵的“健康快照”，记录了自己当下的身体数据和饮食运动习惯。在第二章，你学习了吃饭的“黄金法则”，知道了什么是健康的“标准答案”。

现在，是时候把这两样东西放在一起啦！就像拼图一样，把“我的现状”和“健康标准”拼在一起，你就能清楚地看到：我现在在哪里？我要去哪里？我该怎么走？

这一章，我们将一起做三件有趣的事：先解读你的“身体密码”，再给你的饮食习惯做一次“深度体检”，最后为自己制定一份专属的、本周就能做到的健康行动计划。准备好了吗？让我们开始真正的“学以致用”！

第一件事：看看我的“生长地图”

有了身高体重，我们就能在你的“生长地图”上找到一个点。

【什么是生长地图？】

它就像一张藏宝图，记录了成千上万像你一样的中小学生，在不同年龄段的正常生长范围。这张地图记录了中国成千上万像你一样的小伙伴们的生长数据，能帮你看到自己现在“站在哪里”。

【工具准备】

请找一张中国2–18岁男童/女童身高、体重标准差单位曲线图（儿研所监制版，请翻到第147–148页）。根据你的性别，选择对应的那张图。

【三步找到你的“生长点”】

▶ **第一步：找到你的年龄**

在图的最下方横轴上，找到你现在的年龄（精确到半岁或整岁），用铅笔轻轻点一个点、画一条轻轻的竖线。

▶ **第二步：找到你的身高**

在图的最左侧或最右侧纵轴上，找到你现在的身高（厘米），用铅笔轻轻点一个点、画一条轻轻的横线。

▶ **第三步：相交就是你的“生长点”**

刚才那条竖线和这条横线会相交在一个点上——这就是你独一无二的 “生长点”！

【读图小助手：我的点落在哪条轨道上？】

现在，看看你的点落在了哪两条曲线之间：

曲线轨道	位置标签	意味着什么？
+2以上	领先区	你比绝大多数同龄伙伴长得高，像一匹小黑马！
+1到 +2 之间	良好区	你处于中上水平，长势喜人！
−1 到 +1 之间	主力区	这是大部分小伙伴所在的“主力轨道”，稳稳成长中！
−2 到 −1 之间	关注区	稍低于平均水平，可以多关注营养和运动。
−2 以下	咨询区	建议和家长、校医聊一聊，听听专业建议。

【我的完整记录】

我使用的图表：□ 男童版 / □ 女童版

我的年龄：_____岁

我的身高点落在：_____区（领先/良好/主力/关注/咨询）

我的体重点落在：_____区（选填，需另用体重图）

我的初步发现：_____

【重点提醒】

▶ **不是和别人赛跑，是和自己一起进步**

这张图最重要的作用，不是给你贴标签，而是帮你追踪自己的生长轨迹。如果你连续几年的点都稳稳地在同一条轨道附近延伸，说明你的生长非常规律、健康！

▶ **单次测量只是“快照”**

就像拍照有不同角度一样，一次测量只是一个瞬间。如果有机会，可以把每年体检的点都画上去，连成一条属于你自己的 “生长线”——那才是最有价值的成长记录！

▶ **身高和体重要分开看**

我们刚才只画了身高的点。如果想更全面地了解自己，还可以用同样的方法，在体重图上画一个点。

- **如果身高和体重在同一条轨道附近：**完美搭配！
- **如果身高在主力区，体重在+2区：**可能需要多运动、调整饮食结构。
- **如果身高在主力区，体重在−2区：**可能需要增加营养摄入。
- **校医/家长小贴士：**

标准差单位曲线图是评估儿童生长发育的国际通用工具。帮助学生画点读图时，请注意：

- **强调“轨道”而非“数字”：**重点看孩子落在哪两条曲线之间，而不是具体数值。
- **关注趋势：**单次测量意义有限，连续追踪更有价值。
- **温和沟通：**避免用“太矮”“太胖”等标签化语言，而是说“我们来看看怎么让你长得更好”。
- **专业咨询：**如果连续两年点都在−2以下或+2以上，建议转诊专科门诊。

第二件事：评估我的“饮食行为”

光看身体数据还不够，我们再来用“黄金法则”给你的“饮食回忆录”打打分！（每项最高可得⭐⭐⭐）

项目	自我评估	得分
早餐能量	我每天都吃早餐，而且有主食也有鸡蛋/牛奶。	⭐⭐⭐
	我每天都吃早餐，但有时只吃一样。	⭐⭐
	我偶尔不吃早餐。	⭐
彩虹餐盘	我午餐有米饭、有肉/蛋、还有两种以上蔬菜。	⭐⭐⭐
	我午餐有主食和荤菜，但蔬菜很少。	⭐⭐
	我午餐主食多，菜少，或只吃一种。	⭐
喝水习惯	我只喝白开水/矿泉水，很少喝饮料。	⭐⭐⭐
	我喝白开水，但偶尔会喝甜饮料。	⭐⭐
	我每天都会喝含糖饮料。	⭐
零食选择	我主要吃水果、酸奶、坚果等健康零食。	⭐⭐⭐
	我吃零食，但有时会吃薯片、辣条。	⭐⭐
	我经常吃高盐高油的零食。	⭐
活力值	我每天运动超过1小时（包括体育课、课间活动、放学后运动）。	⭐⭐⭐
	我每天运动30–60分钟。	⭐⭐
	我每天运动少于30分钟，或基本不动。	⭐

【我的总分】：_____ 星（满分15星）

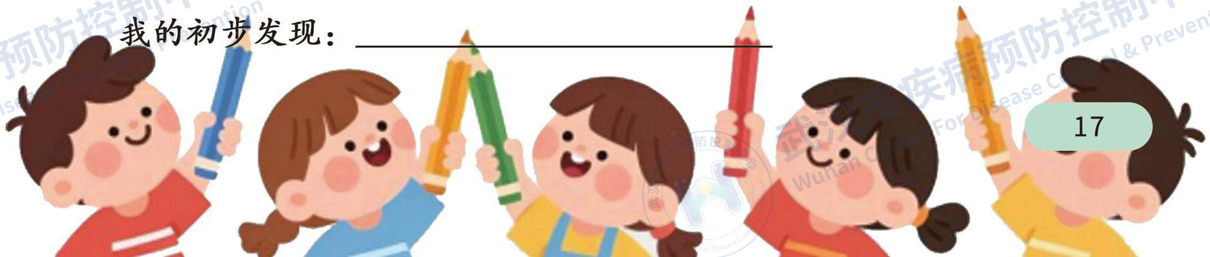
我做得最棒的一项：_____

（比如：我每天都喝牛奶 / 我喜欢吃蔬菜 / 我不爱喝甜饮料）

我最想改善的一项：_____

（比如：我想每天坚持吃早餐 / 我想少吃点零食）

我的初步发现：_____



第三件事：签订我的“第一份健康行动协议”

真正的成长，始于一个小小的行动。现在，请为你自己制定一个本周内一定能做到的小目标！

我，_____（你的名字），决定从今天起，做一个更健康的自己！

我的本周挑战目标（请在以下选择一项✅，或写下你自己的创意）

☐ 每天坚持吃早餐，哪怕是一杯奶+一个蛋

☐ 在食堂打饭时，多打一份蔬菜

☐ 每天带水杯上学，喝满3杯水

☐ 用水果代替一包薯片当零食

☐ 每天下课后去操场跑两圈或跳绳5分钟

☐ 周末和家人一起去公园散步或打球

☐ 我的专属目标：_____

约定人：_____ 日期：____年____月____日

见证人：_____（可以是自己、同学、老师或家长）

记住，小目标坚持一周，就是了不起的进步！

恭喜你！

你不仅学到了知识，更完成了第一次完整的自我评估和行动计划！现在你不仅知道自己“吃”得怎么样，也清楚自己“动”得够不够，还为自己定下了一个切实可行的“小目标”。

带着你的“行动协议”，我们即将开启一段新的旅程！

【给老师的悄悄话】

行动协议跟进：建议一周后留出5分钟，让学生分享目标完成情况，给予正向鼓励，形成“评估–行动–反馈”的完整闭环。

更多的深度体验项目和健康升级计划、一周总结等，请翻到第146页，参考“实用百宝箱”。

从健康侦探，到营养规划师

恭喜你，小侦探！通过第一部分的探索，你已经成功收集了关于自己饮食习惯的“线索”，掌握了健康的“基础法则”。

现在，是时候升级你的身份了！将这些线索转化为行动地图，为你独一无二的成长旅程，规划每一天的营养航线。

欢迎进入【第二部分：我的营养我做主】。

在这里，你将获得专属工具包：

- **分龄营养导航：**小学生如何“加油”？中学生如何“冲刺”？
- **本土美食解码：**热干面、小龙虾……如何吃出家乡的健康味？
- **特殊情况锦囊：**遇到小困扰，如何用饮食巧妙调节？

知识就是力量，选择权就在你手中。翻开下一页，开始为你自己定制营养方案吧！

（文稿：华珂萌　王丽茵 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第二部分
我的营养我做主—分龄实操

知道了怎么吃，更要学会为自己量身定制。

无论是朝气蓬勃的小学生，还是茁壮成长的少年，甚至是那些“特殊的时刻”，这里都有为你专属打造的“营养地图”。

第一章：营养必修课—认识身体的“燃料”与“建材”

写给翻开这一页的你：

你知道吗？你吃下去的每一口食物，都在为你身体的某个部分“工作”。有的像汽油，给你奔跑、思考的能量；有的像砖块水泥，为你长高、变壮提供材料。

这一章，我们将一起认识这些默默工作的“营养小伙伴”——它们是身体的“燃料”“建筑师”“护卫队”“调节官”和“润滑剂”。了解了它们，你就掌握了为自己定制营养方案的“说明书”。准备好了吗？我们开始吧！

能量“主力军”：碳水化合物

- **它们是谁：**

碳水化合物就是食物里的“糖”，但不是只有糖果才有！主食（如米饭、面条、馒头等）、杂粮（如红薯、玉米、山药等）、水果（如苹果、香蕉、西瓜等）都藏着碳水化合物。

- **主要任务：**

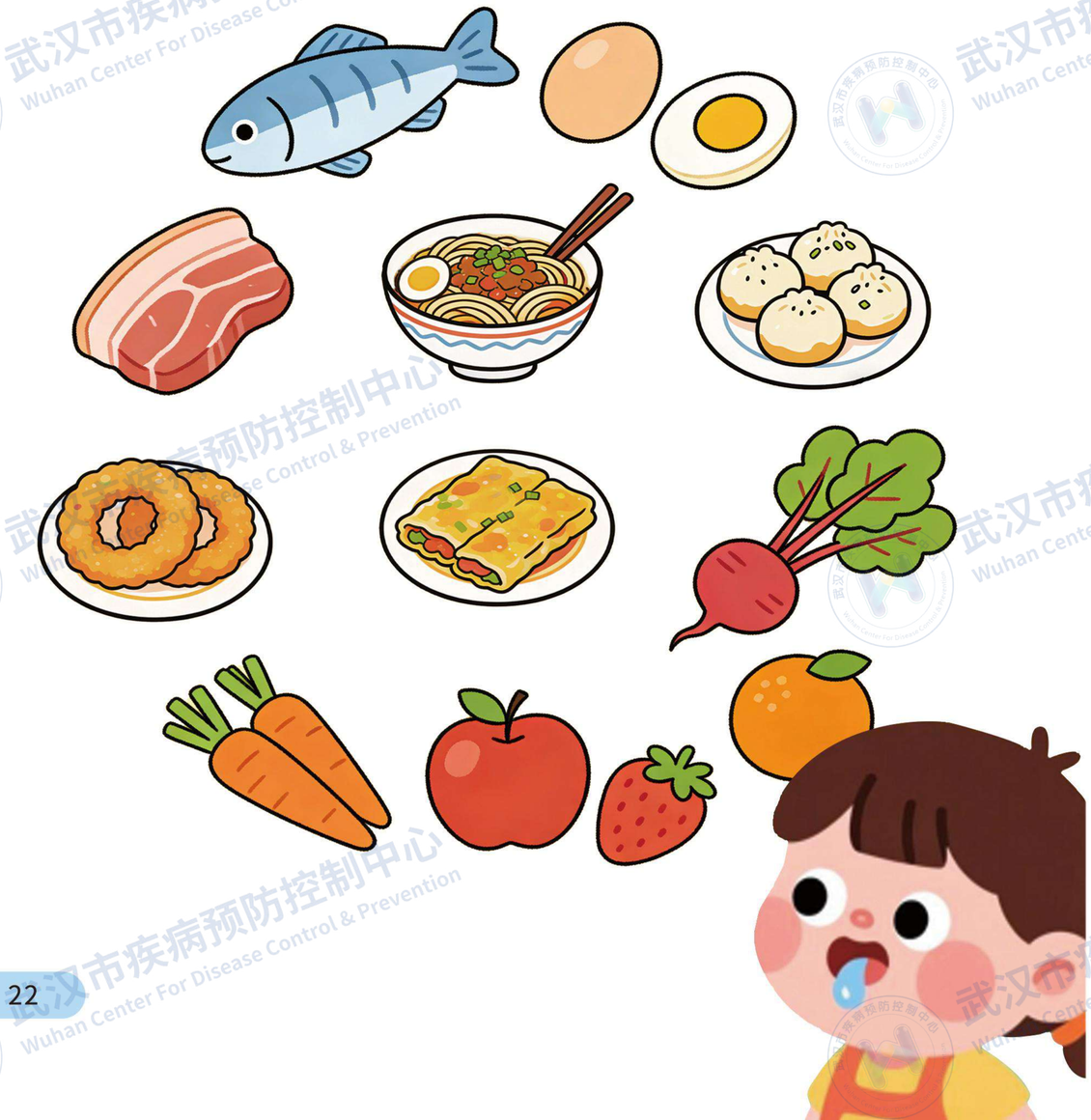
第一、给身体加油。就像汽车需要汽油才能跑，小朋友上课、跑步、做游戏，也都需要碳水化合物提供的能量。它们是身体的“首选燃料”，吃够碳水化合物，大脑才转得快、腿脚才跑得动。

第二、保护蛋白质。如果碳水化合物摄入不足，身体就会分解蛋白质用于供能。因此，摄入足够的碳水化合物，可以让蛋白质专心去长身体、长肌肉。

武汉特色：

武汉是名副其实的“碳水天堂”，在武汉“过早”，就像是参加一场碳水大聚会：裹着香浓的芝麻酱的热干面，是碳水；三鲜豆皮里包着油润的糯米，是碳水；酥脆的面窝、一口爆汁的生煎包，也是碳水！

但也要注意，这些武汉美味虽然好吃，但煎炸类食品较多，需要适量摄入，同时搭配蔬菜和蛋白质，营养才均衡。毕竟，碳水是身体的"汽油"，但一辆车只有汽油可跑不远！



成长“建筑师”：蛋白质

● 它们是谁：

蛋白质是组成人体一切细胞、组织的重要成分，在人体生命活动中起着不可替代的作用。它藏在哪些好吃的里面呢？肉、鱼、蛋、奶、大豆、豆腐、豆浆等，都有它的身影。

● 主要任务：

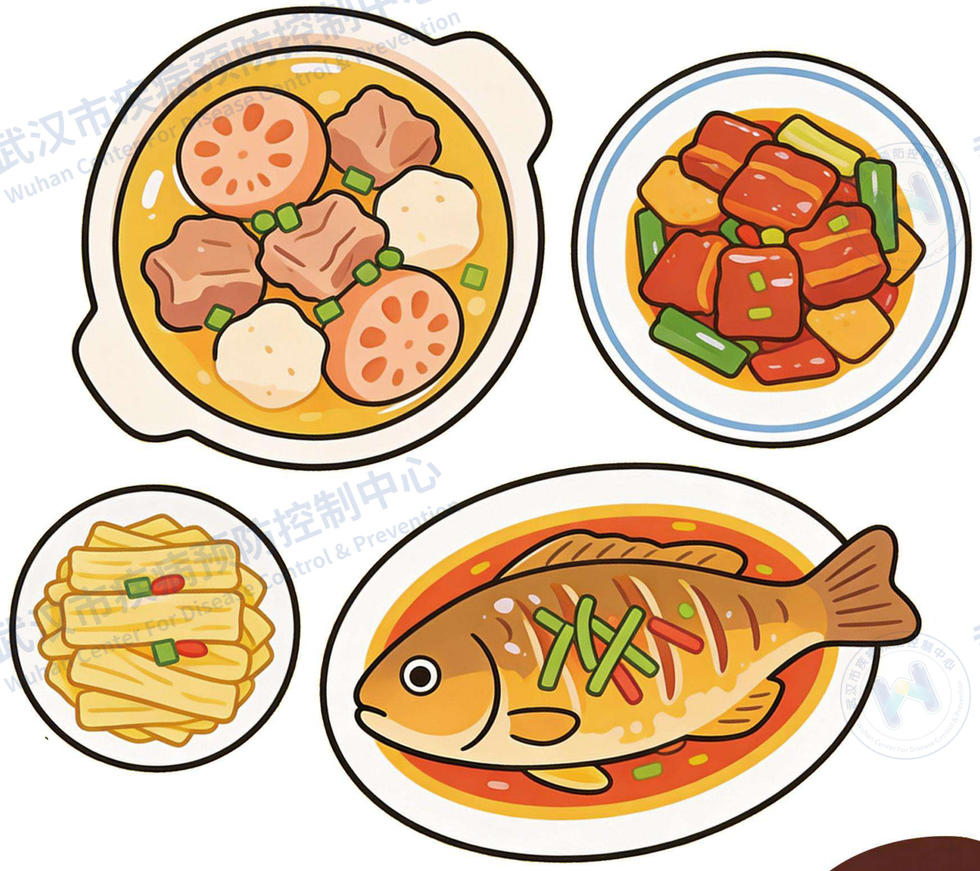
一、搭建身体的“房子”。如果我们的身体是一座房子，骨骼是支撑房子的“房梁和柱子”，肌肉是“墙壁”，皮肤是“外墙”，头发是房顶的“装饰”，眼睛是“窗户”，心脏、肠胃等内脏则是“房间”，而它们全都是由蛋白质参与建造的！

二、修补身体的损伤。我们在玩耍时，如果一不小心擦破了皮，就好像是身体“房子”出现了小破损。这时候，蛋白质就会立刻变身成“维修工程师”，迅速赶到受伤的地方，修补破损的皮肤细胞，帮助伤口愈合！

三、担任身体的防御卫士。蛋白质能帮我们制造“抗体小兵”，当细菌和病毒想来侵犯我们身体时，“抗体小兵”就会立刻出动，把病菌赶走，让我们少生病、更健康！

武汉特色：

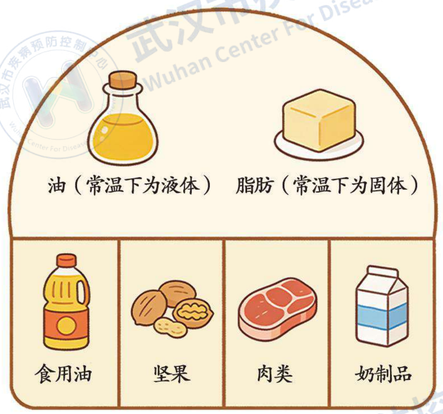
武汉的地道美食里，藏着超多香嫩可口的高蛋白美味。比如排骨藕汤里软烂脱骨的排骨，红烧武昌鱼里肉质细嫩的武昌鱼，黄陂三鲜里Q弹的鱼丸、香糯的肉糕、外酥里嫩的肉丸，还有焦黄酥脆的枯豆丝。这些美味不仅好吃，还能帮我们补足蛋白质，吃出结实的身体！



身体的小“仓库”——脂肪

● 它们是谁

脂肪包括我们常说的“油”。在常温下是液体的叫“油”（如菜籽油、花生油），是固体的叫“脂肪”（如猪油、牛油）。它们藏在食用油、坚果、肉类、奶制品里。



● 主要任务

一、脂肪就像身体里的小“仓库”：

储存能量。每1克脂肪能提供约9千卡能量，是三大营养素中能量最高的，是身体的“后备军”。

二、帮助保暖。脂肪像一层“防寒服”，在寒冷天气帮你保持体温。

三、保护器官。脂肪像“缓冲垫”，保护心脏、肝脏等重要器官。

四、帮助吸收维生素。维生素A、D、E、K需要脂肪才能被吸收。

【好脂肪 vs 坏脂肪】

	好脂肪（不饱和脂肪酸）	坏脂肪（饱和/反式脂肪酸）
藏在哪里	鱼（特别是武昌鱼）、坚果、植物油	肥肉、油炸食品、奶油蛋糕、饼干
对身体的帮助	有益大脑和心血管	过量会增加负担，堵塞血管
怎么吃	适量吃，每天一小把坚果	尽量少吃

热干面的芝麻酱里含有不饱和脂肪酸，适量吃对心血管有益。但油炸的面窝、油条就要控制啦！

健康“护卫队”——维生素

● 它们是谁？

维生素是一类在体内含量少、但作用大的营养素。它们藏在各种蔬菜、水果、全谷类、肉蛋奶里。

维生素	外号	主要任务	藏在哪里
维生素A	护眼小卫士	保护视力，让眼睛在暗处也能看清	胡萝卜、南瓜、蛋黄、动物肝脏
维生素C	抗氧化能手	增强免疫力，促进铁吸收	橙子、猕猴桃、甜椒
维生素D	骨骼好帮手	帮助钙吸收，让骨骼更强壮	晒太阳
B族维生素	能量转化队	把食物变成能量，让大脑有活力	粗粮、瘦肉、蛋类、豆类

身体的“调节官”——矿物质

● 它们是谁？

矿物质是存在于自然界中的无机元素，钙、铁、锌、碘等都是重要成员。

矿物质	外号	主要任务	藏在哪里
钙	骨骼建筑师	构建坚固的骨骼和牙齿	牛奶、酸奶、豆制品
铁	造血小能手	帮助血液把氧气输送到全身	瘦肉、动物肝脏
锌	成长加油站	促进生长发育，增强免疫力	瘦肉、海产品、坚果
碘	甲状腺小助手	维持新陈代谢正常进行	海带、紫菜

武汉特色：

武汉特色蔬菜红菜薹、汤菜、鲜蚕豆、莲藕；特色水果白瓜、莲子米等都含有一定量的维生素和矿物质；武汉人喜爱的豆制品，如豆腐脑、素鸡、千张等，富含钙；武昌鱼和其他淡水鱼类，也含有多种矿物质。

身体“润滑剂”——水

● **它们是谁？**

水是人体中含量最多的物质，占体重的大约60%。它是最重要的营养素之一。虽然水没有味道、没有颜色，也不提供能量，却在身体里承担着极其重要的职责。我们每天都需要通过饮水和食物来补充水分。

● **主要任务：**

运输营养。它帮助把营养物质从消化系统运输到身体各个部位，也帮助把代谢废物排出体外。

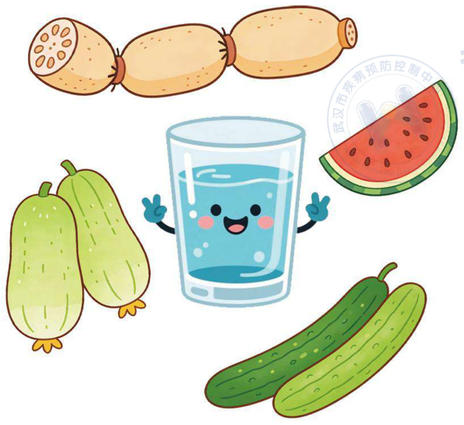
调节体温。当天气炎热或我们在运动时，身体会通过出汗散热来调节体温。

润滑剂。它让关节活动更灵活，也让口腔、肠道保持湿润。

如果身体缺水，可能会感到口渴、头晕、注意力不集中，影响学习和运动表现。因此，中小学生每天应养成主动喝水的习惯，而不是等到口渴才喝。

武汉特色：

武汉夏季炎热潮湿，更要注意及时补充水分。除了喝白开水，也可以通过食物补水。例如莲藕、冬瓜、西瓜、黄瓜等含水量高的食物，也可以自制绿豆汤、酸梅汤等消暑。不过，含糖饮料不能代替白开水。过多饮用甜饮料不仅会摄入过多糖分，还可能影响健康。



【我的营养侦探任务】

认识了这些“营养小伙伴”，今天晚餐时，请你当一回“营养侦探”，在餐盘里找出：

□ 谁是“能量主力军”？（碳水化合物）

□ 谁是“成长建筑师”？（蛋白质）

□ 谁在当“健康护卫队”？（蔬菜/水果）

和家人分享你的发现吧！

本章核心一句话：没有一种食物是完美的，但搭配起来就能创造完美！

认识了这些“营养小伙伴”，你一定想知道：不同年龄的我，该怎么请它们来帮忙呢？

接下来，我们将分别走进小学生能量加油站和中学生青春加速器，看看不同阶段的你，需要怎样的专属营养配方！

【给老师的悄悄话】

● **课堂小活动：**可以组织“营养侦探”游戏，让学生分组收集食物包装，找出配料表中的“营养小伙伴”，并分类粘贴在“能量”“建材”“护卫队”等不同区域。

● **实物教学：**准备一些真实的食物（或图片），让学生现场识别它们属于哪类营养素，强化记忆。

● **跨学科联动：**可与科学课结合，讲解消化系统如何吸收营养；与美术课结合，绘制“我的营养餐盘”。

（文稿：黄月　周小琦 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第二章：小学生能量加油篇（6–12岁）

写给翻开这一页的你（如果你是低年级的小朋友，可以请爸爸妈妈读给你听哦）：

亲爱的小朋友们，欢迎来到你的“营养充电站”！在这一章，你将发现：

哪些营养是帮助你长高长壮的关键？

一日三餐该怎么搭配才算“吃对”？

遇到不爱吃的蔬菜怎么办？

带着这些问题，我们一起探索吧！

你的“成长守护者”

你知道吗？每一天你都在悄悄长大，就像一棵努力伸展枝叶的小树。有四位特别的“成长守护者”，正在默默保护着你。还记得第一章认识的“营养小伙伴”吗？它们就是小学生最需要的“特别守护者”！

为什么偏偏是这四位呢？因为它们恰好对应了你现阶段最需要的四项“成长任务”：**长个子需要钙，不喊累需要铁，吃饭香需要锌，视力好需要维生素A**。也就是说，它们是专门为你这个阶段“量身定制”的营养搭档。认识并照顾好它们，就等于掌握了健康成长的“通关密码”。

第一位守护者是“长高卫士”——钙。它能让你的骨头和牙齿像坚固的小城堡。牛奶、酸奶、豆腐和深绿色的蔬菜都是它的“家”。记得每天喝一杯奶，就是给骨骼银行存了一笔宝贵的财富。

第二位守护者是“活力快递员”——铁。它的任务是把氧气送到全身，让你不容易感到疲劳，瘦肉、蛋黄和红枣里都有它的身影。如果你吃这些食物时，配上一片橙子或一个西红柿，吸收会更好哦！

第三位守护者是“免疫小战士”——锌。它能帮你增强食欲，打败病菌，让你少感冒。牛肉、瘦肉和一些坚果是它的好搭档。

第四位守护者是“视力保护神”——维生素A。它默默保护着你的眼睛，特别是当你认真读书、看黑板的时候。胡萝卜、南瓜和蛋黄都是它的好来源，把它们做成美味的胡萝卜炒蛋或金黄南瓜粥，既好看又好吃。

一日三餐，口诀帮忙

认识了这些好朋友，我们该怎么安排一日三餐，请它们来帮忙呢？记住三句简单口诀就好。

▶ **早餐要吃好，**就像开启活力的钥匙。一顿好的早餐必须有主食和优质蛋白的黄金组合，它能让你整个上午都精神集中。比如，一碗热气腾腾的热干面，配上一杯香醇的豆浆和一个水煮蛋，就是完美的开始。如果时间紧张，提前准备一盒牛奶、两片全麦面包和一个苹果，也能在五分钟内让你能量满满。

▶ **午餐要吃饱，**就像给身体的中场加油。还记得第一章的健康餐盘吗？这里我们用手来量一量！请想象一个“健康餐盘”：

- **一拳头的主食，**比如米饭或面条，提供持久动力；
- **一掌心的蛋白质，**比如鱼肉、鸡蛋或豆腐，帮助肌肉生长；
- **两拳头的蔬菜，**颜色越丰富越好，像绿色的西兰花、红色的西红柿、橙色的胡萝卜。

这样搭配，营养就全面了。

▶ **晚餐要适量，**给身体一个温柔的休整。晚餐可以比午餐清淡一些，但营养不能缺席。一碗小米粥、一块清蒸鱼、一碟蒜蓉菠菜，再加一小碗豆腐汤，就是既舒服又营养的选择。

零食怎么选？

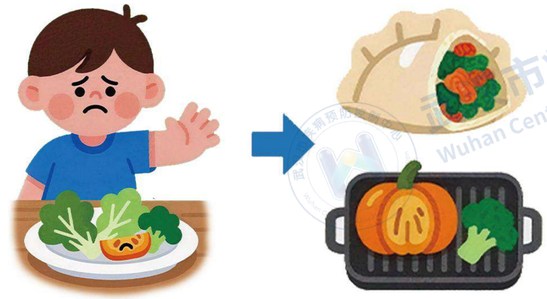
两正餐之间也可以吃少量零食，最好间隔1.5至2小时，这样既不会让肠胃太累，也不会影响下一顿饭的胃口。

新鲜的水果、醇厚的酸奶、香脆的坚果，都是你的“绿灯零食”——它们不仅好吃，还能补充维生素和膳食纤维，帮你打扫肠道小马路。而那些薯片、糖果和辣条，属于“红灯零食”——不是不能吃，而是要偶尔吃、少吃。它们就像“普通汽油”，虽然也能让车跑起来，但加多了会对引擎有负担。记住，真正的“优质燃料”还是蔬菜、水果和健康零食哦！

遇到小麻烦，我们有办法

在吃饭的路上，你可能会遇到一些小麻烦，别担心，我们都有办法！

如果你不太爱吃蔬菜，可以试着把它们“变个身”。比如，请妈妈把蔬菜切得碎碎的，藏进你爱吃的饺子、肉丸或蛋饼里；或者把蔬菜做成可爱的蔬菜饼、五彩的蔬果串；你还可以和自己玩一个“吃掉彩虹”的游戏，挑战每天吃够三种不同颜色的蔬菜。



如果你有点挑食，千万不要强迫自己。一个很好的方法是，邀请你成为厨房的小帮手。和爸爸妈妈一起去买菜，摸摸番茄光滑的皮肤，闻闻青菜清新的香气，亲手洗一洗，帮着摆个盘。当你参与了制作，可能就会对自己“作品”的味道充满好奇，更愿意尝一口了。

如果你常为早晨匆忙而发愁，可以试试“睡前小准备”：将简单的早餐食材在固定位置放好，像布置一个清晨的惊喜。这样醒来后五分钟就能搭配出营养组合——醇香的牛奶+酥软的面包+清甜的苹果，轻松开启活力一天。当早餐变得触手可及时，你会发现每个早晨都可以从容开始。

（**小贴士：**如果你对某些食物过敏，或有特殊的身体状况，一定要告诉爸爸妈妈和老师，他们会为你制定最合适的饮食计划。）

【本周小挑战：我是“彩虹小厨师”】

这周，请你和爸爸妈妈一起完成一次“彩虹餐盘”挑战：

- **周一：**吃一种绿色的蔬菜
- **周二：**吃一种红色的蔬菜/水果
- **周三：**吃一种黄色的食物
- **周四：**吃一种紫色的食物
- **周五：**吃一种橙色的水果

把五种颜色都凑齐，周末和爸爸妈妈分享你的“彩虹成果”吧！

营养就像搭一座坚固又漂亮的积木城堡，每一块都很重要。不挑食、不偏食，才能把城堡搭得又高又稳。愿你吃得开心，长得健康，每一天都充满活力！亲爱的小朋友，记住这些“成长守护者”，用好一日三餐的小口诀，你一定能长得又高又壮！

如果你已经上了中学，或者想了解大哥哥大姐姐该怎么吃，请翻到下一章——“中学生青春成长篇”，那里有属于你的“加速秘籍”！

【给老师的悄悄话】

- **课堂活动：**可以组织“营养守护者”角色扮演，让学生扮演钙、铁、锌等“守护者”，介绍自己的本领和藏身之处。
- **实物教学：**准备一些真实的食物（或图片），让学生分类哪些食物对应哪位“守护者”。
- **家校联动：**鼓励家长参与“彩虹餐盘”拍照打卡，在班级群分享，互相学习。
- **个别关注：**对于挑食较严重的学生，可通过“厨房小帮手”任务逐步引导，避免在课堂上点名批评。

（文稿：马红飞　闫晗 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第三章：中学生青春成长篇（12–18岁）

写给翻开这一页的你（恭喜你，已经进入成长“加速期”啦！）：

欢迎来到成长“加速期”！你的身体正在经历一场激动人心的发育，骨骼在猛长，肌肉在增加，大脑在飞速运转……这一切，都需要强大的营养支持。

在这一章，你将发现：

青春期的营养需求和以前有什么不同？

面对学业压力，怎样吃才能让大脑更清醒？如何识破广告陷阱，做一个聪明的消费者？

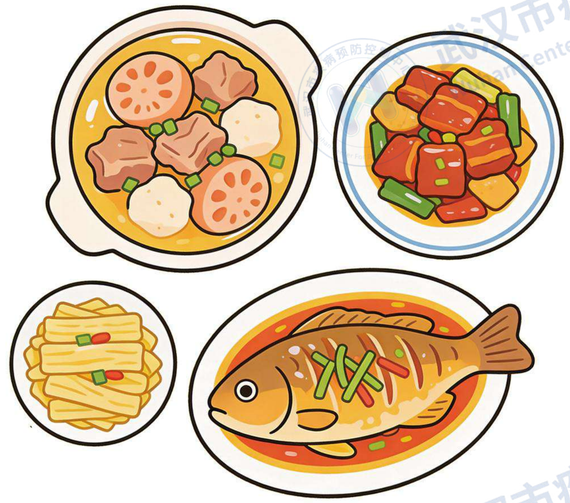
带着这些问题，我们一起解锁属于你的“青春营养密码”！

青春期的营养“加速键”

- **需求特点：**生长发育进入高峰，骨骼、肌肉快速增长，学习压力大，能量和营养素需求达到顶峰。
- **关键营养：**大量优质蛋白（建造身体）、充足的钙（冲刺身高）、更多的铁（尤其是女生，防止贫血）。

关键营养	为什么特别重要	藏在哪里	特别提醒
优质蛋白	建造肌肉、器官的“建筑材料”，满足快速生长	鱼、禽、肉、蛋、奶、豆制品	每餐都要有！
钙	冲刺身高的“骨骼建筑师”，青春期需储存一生中最多的骨量	牛奶、酸奶、豆制品、绿叶蔬菜	每天300ml以上奶制品
铁	女生尤其需要！防止贫血，让面色红润、精力充沛	瘦肉、动物肝脏、蛋黄、红枣	搭配维生素C（如橙子）吸收更好

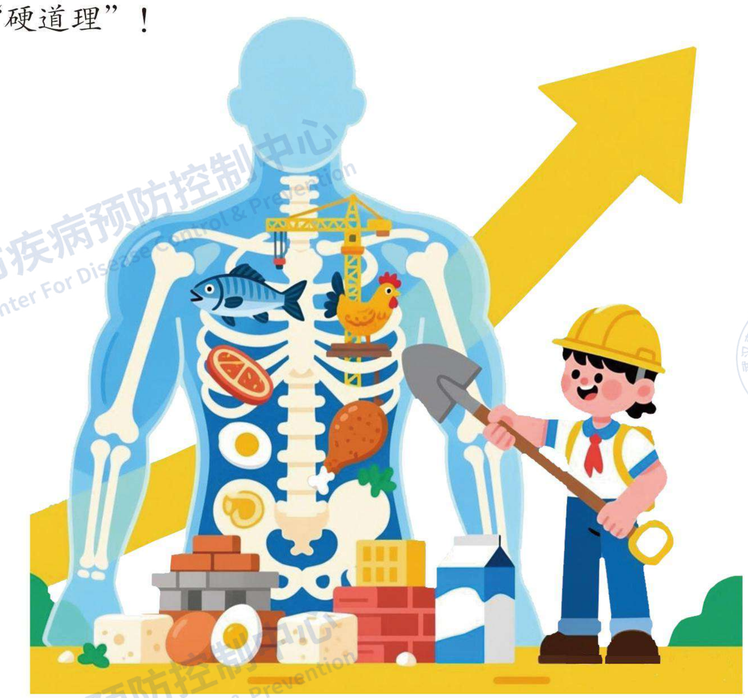
【武汉小贴士】排骨藕汤里的排骨、红烧武昌鱼、黄陂三鲜，都是补充优质蛋白的好选择。记得喝牛奶也别忘啦！



核心策略：吃对三餐，活力满分

▶ 策略1：吃够“建筑师”——优质蛋白不能少

确保每餐都有足量的鱼、禽、肉、蛋、奶或豆制品。早餐可以加个蛋，午餐要有肉或鱼，晚餐来块豆腐或喝杯奶。蛋白质是长身体的“硬道理”！



▶ 策略2：别怕主食——能量要充足

需要大量能量来支撑发育和脑力活动，主食一定要吃够，尤其是男生和运动量大的同学。每餐至少一拳头主食，运动日可以再加半拳。

【武汉小贴士】武汉的“碳水早餐”是绝佳的能量来源，但记得搭配蛋白质和蔬菜，比如热干面+豆浆+凉拌黄瓜，让能量更持久！

▶ 策略3：压力下的“健脑餐”——让大脑转得更快

多吃“脑黄金”：深海鱼（如三文鱼）、核桃、鸡蛋富含DHA和卵磷脂，是大脑的“润滑油”。

补充B族维生素：粗粮、瘦肉、蛋类中的B族维生素，能帮助神经保持稳定，缓解紧张情绪。

稳定血糖：少吃高糖零食，避免血糖大起大落导致的疲劳和注意力不集中。

【生活技能课】看懂食品“营养身份证”

中学生自主购买零食的机会越来越多，学会看懂营养标签，是每个“聪明消费者”的必修课！

▶ **第一步：**看“配料表”：预包装食品的包装上都有一张“身份证”，食品所有成分都是按这个表标注的，看看主要原料和添加剂是什么。

- **配料表：**排名越靠前，含量越多。配料按含量从高到低排列，买牛奶优先选第一位是生牛乳的；买果汁优先选第一位是水果原汁的。
- **应用举例：**

①配料表前3位里有白砂糖、果葡糖浆、蔗糖等配料的食品，建议大家在心里亮红灯，少买少吃。

②在选择粗粮/全麦面包时，我们应该特别关注前1–3位配料，前3位中全麦粉/其他粗粮粉越靠前，说明其粗粮含量越高，通常膳食纤维含量也更高。

③警惕“隐形不健康成分”如反式脂肪酸马甲：氢化植物油、代可可脂、植脂末、起酥油、人造奶油。配料表太长、陌生添加剂太多，尽量少选。

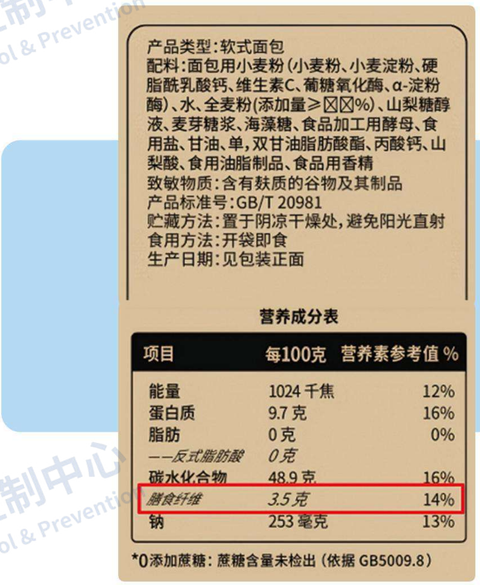
④至于有些配料表里一长串不好读不好念的添加剂，则无须担心，合规使用食品添加剂并不会危害健康，甚至对确保食品安全提供了保障。

▶**第二步：看“营养成分表”**

重点关注这四项指标：

- **能量：**吃进去会变成多少“燃料”
- **脂肪：**尤其关注“饱和脂肪”和“反式脂肪”
- **碳水化合物：**其中“糖”的含量值得警惕
- **钠：**就是盐，吃多了容易口渴、水肿

选择脂肪、钠和糖含量相对更低的产品。


产品类型：软式面包
配料：面包用小麦粉（小麦粉、小麦淀粉、硬脂酰乳酸钙、维生素C、葡糖氧化酶、α-淀粉酶）、水、全麦粉（添加量≥☒☒%）、山梨糖醇液、麦芽糖浆、海藻糖、食品加工用酵母、食用盐、甘油、单，双甘油脂肪酸酯、丙酸钙、山梨酸、食用油脂制品、食品用香精
致敏物质：含有麸质的谷物及其制品
产品标准号：GB/T 20981
贮藏方法：置于阴凉干燥处，避免阳光直射
食用方法：开袋即食
生产日期：见包装正面

营养成分表

项目	每100克	营养素参考值 %
能量	1024 千焦	12%
蛋白质	9.7 克	16%
脂肪	0 克	0%
—反式脂肪酸	0 克	
碳水化合物	48.9 克	16%
膳食纤维	3.5 克	14%
钠	253 毫克	13%

*0添加蔗糖：蔗糖含量未检出（依据 GB5009.8）

黑麦吐司
净含量：1000g/箱
食品名称：黑麦吐司　　净含量：1千克
产品类型：软式面包　　产地：河南省郑州市
配料：全麦面包粉（全麦粉（≥50%）、高筋小麦粉）（≥37%）、饮用水、黑全麦粉（≥19%）、海藻糖、食用小麦麸皮、鲜酵母、全蛋液、山梨糖醇液、酵母提取物、单，双甘油脂肪酸酯、双乙酰酒石酸单双甘油酯、硬脂酰乳酸钠、抗坏血酸、硫酸钙、食用盐、可可粉、丙酸钙、山梨酸、食用香精。（本品中蔗糖含量为0）
致敏物质提示：含有麸质的谷物及其制品，蛋类及其制品。

营养成分表

项目	每100克(g)	NRV%
能量	1137 千焦(kJ)	14%
蛋白质	9.8 克(g)	16%
脂肪	1.6 克(g)	3%
-反式脂肪酸	0 克(g)	
碳水化合物	50.8 克(g)	17%
膳食纤维	6.0 克(g)	24%
钠	267 毫克(mg)	13%

▶**第三步：**用“百分比”：营养素参考值%（NRV%）　　告诉你，吃一份这东西，能满足你一天需要的百分之多少。≤5%为“低”，≥15%为“高”。可以快速判断某项成分是高是低。

能量、脂肪、钠（盐）是青少年最该关注的三项指标。脂肪NRV%、钠NRV%越高越要少吃。有时一包零食钠NRV%就超过50%，让你今天能吃盐的份额，用掉了一大半！。

记住：先看配料表，再看营养表，不被“儿童”“营养”“无糖”等宣传词迷惑。

例如：下图饼干中的钙含量为280mg/100g，这里的“280mg”对于我们来说是高了还是低了，我们还需要加以计算，但如果用NRV%来表示，则很好理解。吃100克饼干，大概能满足我们一天所需钙的35%！

营养成分表

项目	每100g	NRV%
能量	2003kJ	24%
蛋白质	8.3g	14%
脂肪	20.1g	34%
碳水化合物	64.4g	21%
钠	551mg	28%
钙	280mg	35%
铁	4.0mg	27%

图片来源于国家食品安全风险评估中心公众号

行动挑战：下次买零食，对比两款同类产品，尝试选择蛋白质更高、脂肪和钠更低的那一个。

✕普通款

蛋白质：2g/100g

脂肪：35g/100g

钠：600mg/100g

✓优选款

蛋白质：15g/100g↑

脂肪：10g/100g↓

钠：200mg/100g↓

中学生营养健康指南：为成长关键期保驾护航

中学时期是生长发育的关键阶段，这一时期的营养状况和生活习惯将对身体和大脑发育产生深远影响。

在饮食方面，**要养成每天吃早餐、喝牛奶、吃蔬菜水果的习惯**。早餐为大脑提供能量，牛奶补充骨骼发育所需的钙质，蔬菜水果则提供维生素和膳食纤维。同时要减少含糖饮料、甜点、油炸食品和外卖的摄入，“这些食物容易导致能量摄入过多，增加肥胖风险，同时影响正餐食欲，易造成营养不均衡。

要坚决远离饮酒、吸烟和嚼槟榔。这些习惯不仅危害当下的身体健康，更会造成长期的健康风险，甚至致癌。面对同伴压力，要勇于说"不"，真正的自律比盲从更酷。

每天应保证至少60分钟的中高强度运动，如跑步、游泳、球类运动等。建议掌握一项运动技能，这不仅能增强体质，还能培养社交能力和自信心。同时要控制屏幕时间，多进行户外活动。

睡眠同样重要。初中生每天需要9–10小时睡眠，高中生需要8–9小时。生长激素在夜间深度睡眠时分泌最旺盛，充足睡眠有助于长高、控制体重和提高记忆力。

养成这些健康习惯，是对未来最好的投资。

健康成长，快乐相伴——和身体做朋友，具体这样做：

定期监测体格发育，保持体重适宜增长！

我们要定期监测自己的身体发育，让体重健康、适度地增长。青春期一个很明显的特点就是生长突增：身高一年能长 10～14 厘米，体重一年可增加 8～10 公斤。

建议大家每周至少称 1 次体重，每季度量 1 次身高。如果发现身高长得太慢、第二性征发育太早或太晚、明显体重增长过快或过慢，就要增加测量次数，必要时去医院检查骨龄和做相关检查，早发现问题、早处理。

特别提醒：青春期女生不要为了追求 “瘦” 而过度节食。这样会打乱身体正常代谢，影响发育，严重时还会危害健康甚至生命。我们要树立正确的身材观念，“坦然接受青春期正常的体型变化（如体重适度增加、身体脂肪分布改变等），健康才是最美的。”

这周，请你在超市或小卖部选择一款你常吃的零食/饮料：

1、拍下它的营养成分表

2、用学到的“三步法”分析它的能量、脂肪、糖、钠含量

3、判断它是“绿灯”“黄灯”还是“红灯”食品

4、和同学分享你的发现，看看谁是真正的“营养标签侦探”！

掌握了青春期的营养密码，你一定想知道：我们热爱的武汉味道，怎样才能吃得更健康？

下一章，我们将走进“武汉仔的‘舌尖攻略’”，一起解密热干面、小龙虾、莲藕、红菜薹的健康吃法！准备好，开启家乡美食的健康之旅！

【给老师的悄悄话】

- **课堂活动：**可组织“营养标签侦探大赛”，让学生自带零食包装，分组分析并PK，评选“最健康零食”和“最需要警惕零食”。
- **主题班会：**围绕“健康体型，拒绝焦虑”开展讨论，引导学生正确看待青春期身体变化，识别盲目节食的风险。
- **家校沟通：**可向家长推送“看懂营养标签”微课，鼓励家庭共同实践理性消费。
- **跨学科联动：**可与生物课结合讲解消化吸收原理；与数学课结合计算NRV%；与政治课结合讨论消费者权益。

（文稿：王琴　石梦蝶 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第四章：地道武汉味，这样吃才叫“内行”

写给翻开这一页的你：

武汉伢，过早了冇？我们这座“早餐之都”有太多让人垂涎的美味——武昌鱼、小龙虾、热干面、豆皮……但你知道吗？这些家乡味道里，藏着不少健康的“门道”。这一章，我们将一起解密“地道武汉味”的安全吃法、营养搭配，还有超实用的“营养标签”技能，让你成为真正的“美食内行”！

常见武汉食品的营养成分

武汉特色美食好吃，但油、盐、碳水往往偏高，学会搭配才更健康。

- **（1）热干面：**高碳水、高油、高盐，芝麻酱香但热量不低。

营养建议：一次食用要适量；不要额外多加辣油、咸菜；搭配豆浆/牛奶+鸡蛋，补充蛋白质；加一份青菜，平衡膳食纤维。

- **（2）豆皮、烧麦：**糯米为主，油重、碳水高，饱腹感强但营养单一。营养建议：一次食用要适量；当作早餐/正餐，不当宵夜；搭配无糖豆浆、蛋酒，少吃重油浇头。

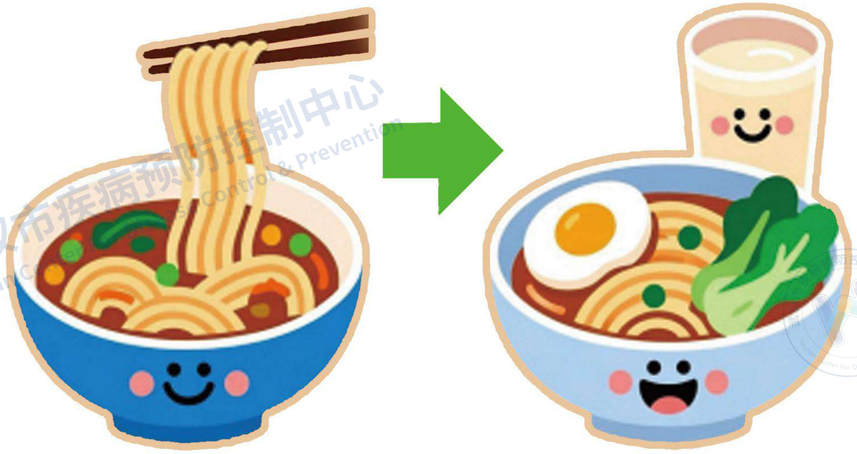
- **（3）武昌鱼、黄鳝、鲫鱼等淡水鱼：**优质蛋白丰富，脂肪低，适合青少年长身体。营养建议：清蒸、清炖优于油炸、红烧；每周吃2－3次鱼，助力大脑和骨骼发育。

● **（4）小龙虾：高蛋白，但是油焖、香辣红烧等做法中油、盐、调料重。**营养建议：不要连汤拌饭，少吃油汁；搭配蔬菜、米饭，平衡饮食。

● **（5）莲藕、红菜薹、洪山菜薹：武汉本地优质蔬菜，维生素、膳食纤维丰富。**营养建议：清炒、凉拌、炖汤都很好，每天保证有蔬菜。

● **（6）面窝、油条、油饼：高脂肪、高能量，口感香但不宜天天吃。**营养建议：偶尔吃、适量吃，搭配豆浆、牛奶、鸡蛋，减少纯油炸组合。

● **（7）包装卤味、豆干、辣条：钠（盐）极高，添加剂较多。**营养建议：看营养成分表，钠NRV%太高就少吃；优先选正规厂家、短保质期产品。



武汉美味的食品安全

▶ 1.小龙虾：夏日夜宵之王的安全密码

● **挑活虾：**鲜活、外壳亮、腹部干净、反应敏捷，死虾坚决不吃。

● **清洗：**清水浸泡、刷洗干净。

● **去虾头、虾线：**虾头易富集重金属，虾线是肠道 。

● **彻底煮熟：**100℃煮沸至少10分钟，现煮现吃，不建议吃隔夜小龙虾。

▶ 2.百湖之市选鱼技巧 新鲜鱼记住5点：

● 鱼眼亮，清亮饱满

● 鱼鳃红，鳃丝清晰

● 鱼鳞紧，不易脱落

● 鱼肉实，按压有弹性

选中等个头，避免过大鱼（可能富集更多重金属）

▶3.大排档里的“螺蛳疑云”：警惕福寿螺

- **田螺：**个头小，壳色深，2条触角。
- **福寿螺：**个头大，壳色浅，4条触角，可携带致命寄生虫。

安全要点：只吃正规渠道田螺；必须煮沸15分钟以上，不随便吃路边摊不明螺蛳。

【安全提示】若在大排档发现螺肉异常大、口感发硬，或怀疑是福寿螺，应立即停止食用，并可向12315举报。

▶4.豆制品：豆浆、豆腐、香干 豆制品营养高，但极易变质：

- **一看：**不胀袋、不发霉、色泽正常
- **二摸：**不发黏、有弹性
- **三闻：**有豆香，无酸馊味
- **保存：**当天吃完，冷藏不超过1－2天，吃前彻底加热。

实战演练——我是“武汉美食侦探”

好了，理论学完了，现在让我们化身“营养标签侦探团”，让我们实战一下！

- **案例1：周末在家，想吃包装热干面/拌面**

配料表：油、盐、酱靠前。**营养表：**钠NRV%很高。

结论：可以吃，但少放料包，搭配鸡蛋、蔬菜更健康。

- **案例2：宵夜想吃卤豆干、卤藕片**

营养表：钠含量往往很高。配量表：豆干、水、食用盐、白砂糖、酱油、味精、香辛料、植物油、食品添加剂……

结论：解馋可以，别当零食天天吃，当宵夜不宜多吃，多喝水、多吃菜。

● **案例3：吃饭时总想喝点“小甜水”，刚好餐厅都有佐餐的瓶装米酒、酸梅汤。**

配料表：排在第一位是水，第二位是白砂糖

营养成分表：碳水化合物高（基本都是添加糖）

结论：少喝含糖、代糖饮料，优先选低糖（代糖）/无糖（代糖）版本。

● **案例4：早餐“牛奶+面包”组合**

配料表：水、白砂糖、全脂乳粉、食品添加剂

营养成分表：蛋白质低、添加糖高

结论：第一位是生牛乳=纯牛奶；第一位是水、糖=乳饮料，少喝。

本章小结：作为武汉仔，我们既要会吃热干面、小龙虾、武昌鱼，更要吃得安全、吃得营养：买包装食品，既要看配料表+营养成分表，还要看生产日期、保质期、SC标志；吃武汉特色美食，少油、少盐、多搭配蔬菜蛋奶；小龙虾、鱼、螺蛳、豆制品，认准新鲜、正规、煮熟。愿大家在“早餐之都”吃得开心、长得健康，做真正懂吃、懂安全的内行武汉仔！

【武汉小贴士】下次去超市，试试用学到的知识分析一款你常喝的本地饮料，看看它的“糖”含量有多高！

【给老师的悄悄话】

● **课堂活动：**可开展“武汉美食小侦探”实景课堂，让学生现场查看热干面料包、卤豆干、酸梅汤、牛奶等包装，练习识别配料表与营养成分表。

● **实物教学：**准备武汉特色食物图片或实物，带领学生完成“食品安全红绿灯”分类，直观区分绿灯、黄灯、红灯食物。

● **家校联动：**发起武汉仔健康过早”打卡活动，鼓励家长和孩子一起搭配营养早餐，在班级群分享交流。

● **实践任务：**布置“我家的安全一餐”小作业，让学生记录家人选购、清洗、烹饪食材的过程，强化安全意识。

● **个别引导：**对特别偏爱零食、油炸小吃的学生，用“美食小顾问”角色正向引导，多鼓励、不指责，保护孩子自尊心。

第五章：特别关注——遇到这些情况，可以这样吃

写给翻开这一页的你：

每个人的身体状态都不同，如果你或身边的朋友遇到以下情况，饮食上可以做一些特别的调整。这一章，我们为你准备了“特殊情况膳食锦囊”，帮助你和同学用饮食巧妙调节身体的小困扰。

我们将这些情况分为两类：

长期调理：消瘦挑食、超重肥胖、近视——需要慢慢养成好习惯。

临时应急：发热、便秘、腹泻——需要快速应对，帮助身体恢复。

长期调理篇

▶（一）消瘦挑食的膳食锦囊

消瘦多因挑食偏食、营养摄入不足、消化吸收弱所致，核心原则是在开胃的基础上，增加优质营养摄入，兼顾消化吸收，避免强迫进食。

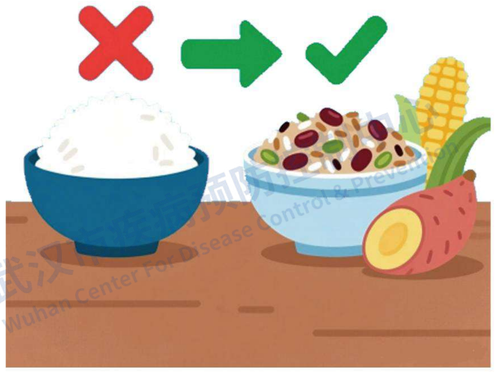
- **优化饮食口感，提升进食兴趣：**把食材做成孩子喜欢的形态，通过蒸、煮、炖、清炒等烹饪方式，增加消化吸收，减轻胃肠负担。
- **三餐规律，加餐补营养不添负担：**引导孩子按时吃三餐，避免零食替代正餐；上午 10 点、下午 3–4 点可安排清淡加餐，如酸奶、蒸蛋羹、小份水果（苹果、香蕉）、原味坚果（核桃、杏仁，每日 2–3 颗），补充能量同时不影响正餐食欲。
- **侧重优质蛋白与复合碳水，助力生长：**保证每餐有优质蛋白（鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾、豆制品），搭配复合碳水（杂粮饭、燕麦、玉米、红薯），奠定肌肉生长基础，持续供能。
- **健脾开胃，搭配温和食材：**建议家长在饮食中加入山药、南瓜、小米、红枣等健脾食材，如小米山药粥、南瓜蒸蛋，减少生冷、甜腻零食（冰淇淋、糖果、碳酸饮料），避免损伤脾胃。

【武汉小贴士】武汉本地的洪山菜薹山药、江夏南瓜都是健脾好食材，可以试试用它们熬粥或蒸食。

▶（二）超重、肥胖的膳食锦囊

学龄儿童肥胖并非“营养过剩”，而是热量摄入大于消耗、饮食结构失衡（高油高糖高盐、精制碳水过多），核心原则是科学控热、调整结构、循序渐进，绝对不能让孩子节食，避免影响生长发育，因为青春期是生长发育关键期，盲目节食会导致营养不良、影响身高增长和智力发育。

- **调整主食结构，用“粗”替“精”：**减少精米白面（白米饭、白馒头、面条），用杂粮杂豆（糙米、藜麦、红豆、绿豆）、薯类（红薯、紫薯、山药）替代 1/2 主食，复合碳水饱腹感强，能减少总食量，避免孩子快速饥饿。
- **严控高油高糖高盐，远离“隐形热量”：**引导孩子少吃校园周边油炸食品（辣条、炸串）、含糖饮料（可乐、奶茶、果味汽水）、加工零食（薯片、饼干、火腿肠）；午餐多吃蔬菜，蔬菜占餐食 1/2，高纤维、低热量，提升饱腹感。

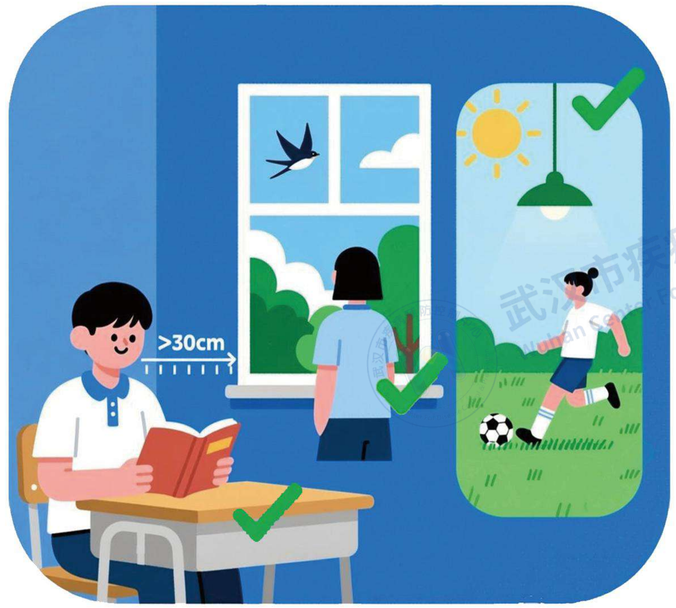


- **优质蛋白适量吃，低脂烹饪是关键：**保证每日蛋白摄入（鸡蛋、低脂牛奶、鱼虾、瘦牛肉、豆制品），蛋白能维持肌肉量，避免减肥时流失营养；烹饪方式选蒸、煮、清炒、凉拌，减少红烧、油炸、酱卤。
- **零食要优质，补充体力：**课间不鼓励孩子分享加工零食，可引导分享水果、原味酸奶；组织课间操、户外活动时，鼓励肥胖孩子积极参与，搭配饮食调整，双管齐下；与家长沟通时，讲究沟通技巧通过建议“调整饮食结构，让孩子更健康”，减少家长焦虑。

【科学小知识】青春期是生长发育关键期，盲目节食会导致营养不良、影响身高增长和智力发育。调整饮食结构才是正道。

▶（三）近视的膳食锦囊

近视的发生与遗传、用眼习惯、饮食都有关系。以下信号要警惕：眯眼看东西、揉眼、皱眉、看电视距离近、学习厌烦、成绩下降、看书距离小于30厘米、头痛、性格急躁等。



预防近视三件套：好习惯 + 眼保健操 + 饮食调节

- **1.用眼好习惯：**

读写姿势：眼睛与书本距离大于30cm ，胸离桌子一拳，手离笔尖一寸；

控制时间：连续看书/写字/上网课不超过 40 分钟，休息 10 分钟，每天看电子设备不超过 1 小时；

多往远处看：休息时往 6 米外看，多看绿树、蓝天，每天户外活动不少于 2 小时（因为户外自然光能刺激视网膜释放多巴胺，抑制眼轴增长，有效预防近视）；

光线合适：在自然光充足的地方学习，不躺床上、不开夜灯玩手机；

● 2.**眼保健操：**

每天至少做两次眼保健操，上午一次，下午一次，具体穴位详见附录。

● 3.**饮食调节：**

多吃“护眼三宝”，补充视网膜营养：重点补充叶黄素、玉米黄质、花青素，这类营养素能保护视网膜，缓解视疲劳。叶黄素/玉米黄质：深绿色蔬菜（菠菜、西兰花、芥蓝、油麦菜）、黄橙色蔬菜（南瓜、胡萝卜、玉米）；花青素：紫黑色食物（蓝莓、桑葚、紫葡萄、紫薯、黑米）。

补充优质蛋白与微量元素，呵护眼肌与视神经：锌、硒、维生素 A、维生素 B 族能维护眼肌功能、促进视神经发育，避免视力进一步下降。维生素A：动物肝脏（猪肝、鸡肝，每周1–2 **次，少**

量）、蛋黄、牛奶，或通过胡萝卜、南瓜中的β－ 胡萝卜素转化；锌/硒：鱼虾、瘦肉、坚果（核桃、杏仁）、豆制品；维生素B族：全谷物、杂粮、绿叶蔬菜。

严控添加糖，减少眼轴变长风险：过量摄入添加糖（糖果、含糖饮料、蛋糕、饼干），会导致体内钙流失，影响眼球壁弹性，易造成眼轴变长，加重近视。引导孩子每天添加糖摄入不超过 25 克，远离含糖饮料，少吃甜食。

多喝水，少吃辛辣重口，缓解眼干视疲劳：鼓励孩子每日喝足量白开水，避免眼干（长期用眼易导致眼干，加重疲劳）；少吃辛辣、过咸食物，减少眼部充血。

中小学生正处于生长发育关键期，感冒发热、便秘、腹泻等常见小问题，往往可以通过饮食调理来缓解不适、加速恢复。作为一线教师，可通过日常观察、课堂引导、家校沟通，帮助家长掌握科学的饮食应对方法，用食物为孩子筑起一道温和的健康防线。

▶（一）发热时的膳食锦囊

发热是身体的防御反应，此时代谢加快、营养消耗大，饮食核心原则是：补能量、补蛋白、补水分、易消化。

● 1.优化食物形态，清淡好吸收

发热时孩子往往食欲不振，可将主食做成稠米汤、烂面条、蛋花粥等流质或半流质食物，减少油腻和粗纤维，减轻消化负担。

● 2.增加优质蛋白，助力抵抗力

每餐可安排蒸蛋羹、鱼泥、鸡肉末、豆腐脑等细软易消化的高蛋白食物，帮助身体恢复。

● 3.补充维生素C，抗炎又开胃

橙子、猕猴桃、草莓等水果可榨汁或做成泥；西红柿、彩椒等蔬菜可切碎煮汤，既补充维生素C，又刺激食欲。

● 4.足量饮水，少量多次补液

发热出汗多，要引导孩子主动喝水。可在温水中加少量食盐制成淡盐水，或选择无糖果汁、电解质水，补充水分和矿物质。

● 5.适当加盐，提升食欲

在菜肴中适量加盐，不仅能补充流失的钠，还能让食物更有味道，促进孩子进食。

特别提醒：若发热持续不退、精神萎靡或伴有其他严重症状，须及时就医，遵医嘱治疗。

▶（二）便秘时的膳食锦囊

便秘多因膳食纤维不足、饮水过少、久坐少动引起，核心原则是：**增纤维、多喝水、润肠道、养成排便习惯。**

● 1.粗细搭配，主食升级

将部分白米饭替换为燕麦、玉米、红薯、杂豆饭，早餐可吃全麦面包或杂粮粥，增加膳食纤维摄入。

● 2.蔬菜水果，每餐可见

每餐保证有深色蔬菜，如菠菜、油菜、芹菜；水果可选带皮吃的苹果、火龙果、西梅等，通便效果更佳。

● 3.主动饮水，晨起一杯

养成“晨起一杯水、课间一杯水、睡前一小杯”的习惯，温开水、柠檬水、淡蜂蜜水（1岁以上）均可。

● 4.适量好油脂，润肠不堵路

菜肴中可加少量芝麻油、橄榄油；加餐可吃2~3颗原味坚果（核桃、杏仁），润滑肠道。

● 5.补充益生菌，调节菌群

酸奶、开菲尔、发酵豆奶等富含益生菌的食物，可帮助改善肠道环境，建议作为下午加餐。

特别提醒：若孩子因肠道梗阻、手术后等原因导致便秘，切勿摄入粗纤维食物，须先治疗原发病。

▶（三）腹泻时的膳食锦囊

腹泻会流失大量水分和营养，饮食核心原则是：易消化、低刺激、补水分、防脱水。

● 1.流质半流质，减轻肠道负担

腹泻急性期可安排稠米汤、烂稀粥、无油菜末面片汤等；症状缓解后可逐步加入蒸蛋羹、土豆泥、香蕉泥。

● 2.少渣少油，避开粗纤维

暂时减少芹菜、韭菜、粗粮等高纤维食物；不吃油炸、肥腻、过甜的食物，避免刺激肠道。

● 3.腹泻次数多，补液是关键

可自制糖盐水（温水+少量盐+少量糖）或饮用口服补液盐（首选，药店有售），少量多次饮用，预防脱水。

● 4.补充能量与维生素

淡果汁（苹果汁、胡萝卜汁）、蔬菜汤、藕粉等流质食物，既能补水补能，又富含维生素。

● 5.这些情况要就医

如果大便带脓血、每天腹泻超过5次、伴有明显腹痛或发热，应尽快就医，不可仅靠饮食调理。

小贴士：糖盐水的制作相对简单，一般是500毫升水加入4.5克盐和25克糖（白砂糖即可），充分搅拌溶解。制作前确保双手和所用器具洁净，避免细菌污染，优先选用玻璃或食品级塑料容器，避免使用金属容器，以防发生化学反应。

【本周挑战：我是“家庭健康小卫士”】

这周，请你关注一下自己或家人的身体状况：

□ 如果家里有人感冒发热，你可以提醒他多喝水、吃清淡食物。

□如果发现自己或同学有近视的早期信号（眯眼、揉眼），可以提醒他注意用眼卫生。

□和家人一起检查冰箱，看看有没有需要调整的零食（比如含糖饮料、高油零食）。

□尝试用本章的“便秘膳食锦囊”，为家人设计一份高纤维早餐。

【给老师的悄悄话】

- **日常观察：**注意观察学生是否有眯眼、揉眼（近视信号）、过度消瘦或肥胖（营养不良/过剩）、频繁请假（可能消化系统问题）等，及时与家长沟通。
- **课堂教育：**可利用本章内容开展主题班会，如“保护视力，从我做起”“肠胃小卫士”等。
- **家校联动：**将发热、腹泻等应急饮食建议通过家长群分享，帮助家长科学应对孩子常见病。
- **沟通技巧：**与家长沟通时，多用“调整饮食结构，让孩子更健康”等积极表述，减少家长焦虑。

给老师的温馨提示

- **发热：**鼓励多喝水、吃软食，避免强迫进食。
- **便秘：**提醒家长增加蔬菜水果，建议学校午餐搭配粗粮。
- **腹泻：**第一时间联系家长，建议清淡流食，暂不喝牛奶。知识已就位，行动正当时！

恭喜你！

在第二部分，你已经成为自己的“营养规划师”，学会了如何为自己搭配健康的餐盘，也懂得了家乡美食里的健康学问。你已经掌握了为自己定制的“营养地图”，知道了如何在不同阶段为自己加油，也学会了品味家乡美食里的健康智慧。

但是，健康不止于“吃”。就像一辆顶级的跑车，加满了优质的汽油（营养），更需要聪明的驾驶和定期的保养，才能跑得又快、又远、又稳。**接下来，让我们一起发动引擎，探索吃与动的完美平衡，让你的活力全面释放！**

现在，是时候让这些知识“动”起来了！真正的健康活力，来自于“营养”与“运动”这对黄金搭档的完美配合。吃对了，让你精力充沛；动对了，让你吃进去的营养发挥最大价值，助你长得更结实、思维更敏捷。

将要进入的是第三部分：我的习惯我养成——运动与生活。在这里，你将解锁：

智能调节术：如何像调节音量一样，根据运动量大小，智能调节你的饭量？

运动饮食时间表：运动前、中、后，该吃什么、喝什么？这里有最清晰的“行动时刻表”。

校园健康圈：如何利用好食堂、小卖部，甚至你的水杯，为自己打造一个支持好习惯的“微环境”？

营养是优质“燃料”，而科学的运动和习惯，决定你如何驾驶身体跑车，跑出最精彩的青春轨迹。

系好鞋带，准备掌握“吃动平衡”的奥秘，开启活力满满的全新一天！

（文稿：陈秋宇　孙静钗 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第三部分
我的习惯我养成——运动与生活

营养是优质的燃料，行动是强劲的引擎。

解锁“吃动平衡”的密码，把健康的种子种在每一天的校园生活里。让好习惯，成为你最自然的模样。

第一章：吃动平衡，活力满满

写给翻开这一页的你：

嘿，爱运动的你，你好呀！

你有没有过这样的体验？运动完后，有时候浑身是劲，第二天精神抖擞；有时候却累得发慌，只想“平躺”。这其实和你怎么吃大有关系——吃对了，运动更有劲，上课更专注；吃不对，跑不动，也学不进去。

在这一章，你将探索：

如何根据运动量大小，智能调节自己的饭量？

运动前、中、后，该吃什么、喝什么？

体育考试和比赛前，怎样吃才能状态爆棚？

带着这些问题，一起开启“吃动平衡”的发现之旅吧！

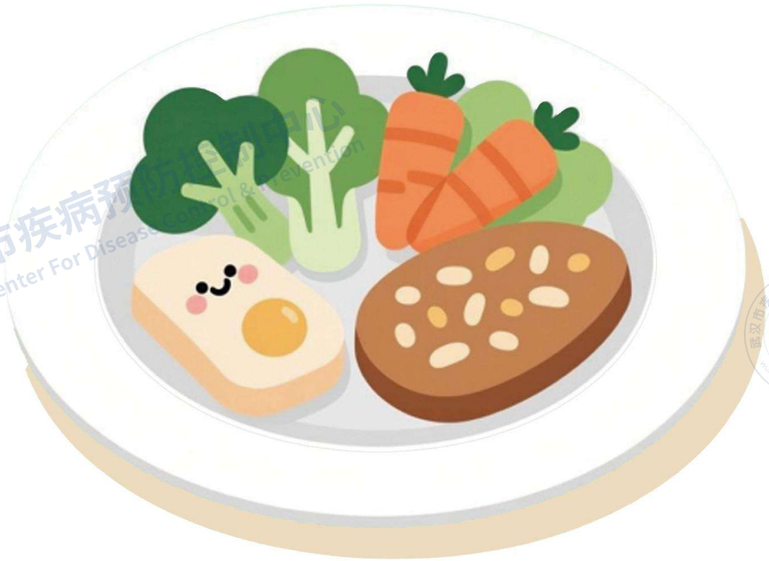
悄悄告诉你：你的身体，是一台超级酷的智能机器！

就像F1赛车需要根据不同的赛道，换上不同的轮胎、加注不同的汽油，你的身体这台机器，也需要根据你每天的“运行模式”，来加注最合适的“燃料”。学了一天，和跑了一天，身体需要的能量可大不一样。

我们把这个秘诀叫做“吃动平衡”。掌握了它，你就能让身体这台机器永远保持在最佳状态，既跑得快，又学得好，每天都活力满满！

【智能调节】——你的身体会说话

你的身体非常聪明。你动了多少，它都知道，还会悄悄告诉你：今天该吃什么，该吃多少。我们要做的，就是听懂它的“悄悄话”。



▶模式一：“节能学习日”

● **今天的你长啥样？**

大部分时间坐在教室里，聚精会神地听课、不停地写作业、绞尽脑汁地思考难题。身体活动量不大，但大脑在高速运转——你知道吗？大脑虽然只占体重的2%，却消耗了全身约20%的能量！

● **身体悄悄话：**“主人今天主要任务是用脑，不需要跑跳太多。请给我的大脑提供最优质的‘高级汽油’，别让那些难消化的油腻食物占肚子哦。”

● **你的“燃料”加注策略：**今天的关键词是“精”和“优”——吃得精致、优质，不给身体增加负担。

● **健康餐盘长这样：**

拿出你的餐盘，在心里把它分成四份：

两份给蔬菜：各种颜色的蔬菜，像彩虹一样漂亮，补充维生素和矿物质，让大脑运转更顺畅。

一份给优质蛋白：这就是大脑的“高级汽油”！比如早餐的一颗水煮蛋、午餐里一块香喷喷的鱼肉或几块鸡胸肉、晚餐的一小块豆腐。

一份给主食：大概一个拳头大小，米饭、面条或馒头都行，给身体提供基础的“电量”。

特别提醒：今天不需要吃撑，吃到八分饱，感觉刚刚好，最舒服！

模式二：“运动奔跑日”

今天的你长啥样？

哇！今天有最爱的体育课，或者放学后约了同学打球、跑步、跳高……你像一阵风一样，尽情挥洒汗水！心跳加快，呼吸变重，肌肉在全力工作。

身体悄悄话：

“警报！警报！主人进入‘战斗模式’，肌肉急需大量能量！快给我多加一些能快速燃烧的‘优质燃料’，运动完还得派‘建筑师’来帮我修复和长肌肉呢！”

你的“燃料”加注策略：

今天的关键词是“加”和“补”——运动前加足燃料，运动后及时修补。

运动前（加满油）：

显著增加主食量！在正常一拳头主食的基础上，可以大胆地多半拳到一拳。比如午餐多吃几口米饭，或者加个小番薯、一片全麦面包。

为什么要加主食？这些主食会转化成“糖原”，储存在你的肌肉里，就像你奔跑时的“超级电池”。电池越满，跑得越久、越有劲儿！

运动后（请来建筑师）：

运动后的那顿饭，一定、一定、一定要请“建筑师”入场！这些“建筑师”就是蛋白质。

他们是谁？

一杯温热的牛奶、几块鲜嫩的鸡肉、一块白白嫩嫩的豆腐、一个鸡蛋。

做什么？

运动会让肌肉纤维产生微小的撕裂（别担心，这是变强的正常过程，叫做“超量恢复”），“建筑师”们会立刻去修复这些撕裂的地方，把它们修补得比以前更强壮！这样你第二天才不会浑身酸痛，而且会越来越有力量。

【**武汉小贴士**】如果你在汉口江滩跑步、在东湖绿道骑车，记得运动后及时补充“修复包”。夏天运动后，一碗绿豆汤也是不错的选择！

【黄金时间表】——运动饮食饮水三部曲

运动就像一场精心策划的演出，什么时候吃饭、什么时候喝水、运动后吃什么，都有它的“黄金时间”。踩准这几个时间点，你的运动效果能翻倍！

▶第一部曲：运动前（倒计时1–2小时）——给身体“加满优质油”

- **为什么要在这个时间吃？**

想象一下，你要开车去远方，是不是得提前加好油？运动也一样！提前1–2小时吃东西，正好能在运动时让食物转化成能量，源源不断地送到肌肉里。

- **“加油”的正确姿势：**

吃什么：一顿以主食为主，比如米饭、面条、馒头、全麦面包，再配上少量蛋白质（鸡蛋、瘦肉）和蔬菜，营养更全面，但别吃太饱。

避坑指南：千万别碰油腻食物！炸鸡、油条、肥肉奶油蛋糕……这些食物消化慢，运动时血液要供应肌肉，肠胃却还在拼命工作，就会“抢资源”，结果就是——肚子疼、恶心、想吐，跑都跑不动。这就像往油箱里加了“地沟油”。

喝什么：喝一杯温开水（大约200–300毫升，就是普通矿泉水瓶的一半左右）。提前给身体“蓄水池”加满水，运动时才能通过出汗散热。

- **身体悄悄话：**“主人，能量已加满，蓄水池也满了！等会儿尽情跑吧！”

▶第二部曲：运动中（正在进行时）—当个“聪明的小口喝水者”

- **为什么要小口喝水，不能猛灌？**

运动时身体在燃烧，出汗会带走大量水分。如果不喝水，身体就会像电脑过热一样“死机。但如果猛灌一大瓶冰水，肠胃会突然受刺激“抽筋”，不仅水没补进去，反而跑不动了。

- **“补水”的正确姿势：**

什么时候喝：如果你运动时间较长或者运动强度大，如大汗淋漓、衣服湿透，就需要补水了。

怎么喝：每隔15–20分钟，小口喝几口白开水。就像给花浇水一样，慢慢来，不要急。让它充分吸收。千万别一次性猛灌！

喝什么最好：白开水是最好的运动饮料！除非你是专业运动员或在烈日下长时间剧烈运动，否则不需要喝那些含糖的运动饮料，普通矿泉水就能满足需求。记住，冰镇饮料是大忌！

身体悄悄话：“慢慢来，一点点补充，让我保持凉爽又不会‘漏水’！”

武汉市疾病预防控制中心 Wuhan Center For Disease Control & Prevention

▶第三部曲：运动后（黄金30–60分钟）—请“修复队”立即开工

● **为什么这个时间点这么重要？**

运动后的30–60分钟，是身体的“黄金修复窗口”。这时候，你的肌肉就像刚拆完房子的工地，到处是“残垣断壁”（微小的肌肉撕裂），**急需两样东西：**

“建筑师”（蛋白质）：来修补和重建肌肉。

“搬运工”（碳水化合物）：把“建筑师”快速运到工地，同时补充消耗掉的能量。

● **“修复包”的正确搭配：**最佳组合叫做“快速碳水 + 优质蛋白”，就像汉堡的“面包+肉饼”，缺一不可！

● **“快速碳水”是什么？**

能快速被身体吸收、补充消耗的食物。比如：一根香蕉、一片全麦面包、一小碗燕麦粥。

● **“优质蛋白”是什么？**

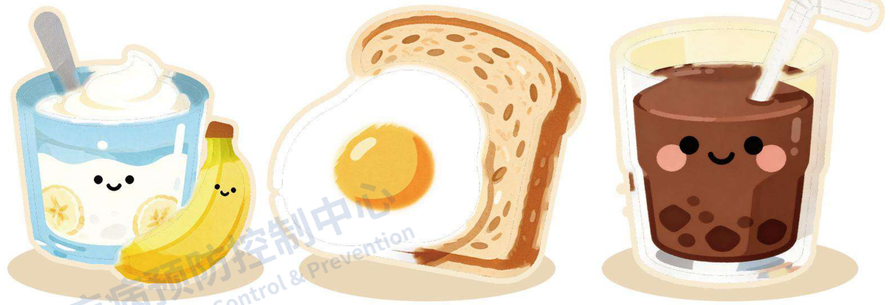
能修复修复肌肉的建筑材料。比如：一杯酸奶、一个鸡蛋、一杯牛奶。

推荐“修复包”套餐（任选一种）：

套餐A：一杯酸奶+一根香蕉（经典搭配，方便又美味）

套餐B：一个鸡蛋+一片全麦面包（营养全面，饱腹感强）

套餐C：一杯巧克力牛奶（牛奶提供蛋白，巧克力提供快速碳水）



● **继续补水：**运动后还要继续喝水，直到不觉得口渴、尿液颜色从深黄变回浅黄为止。

● **身体悄悄话：**“修复队已到岗！现在开始修补肌肉，明天我会变得更强壮！”

【特别任务】——体育考试/比赛能量方案

体育考试、运动会比赛，这是你的“大日子”！需要一套特别的“战斗准备方案”。跟着这个倒计时来做，保证你状态爆棚！

▶ **赛前2–3天：开启“糖原储备”模式**

● **你的任务：**像给手机充满电一样，给身体的肌肉和肝脏“充满糖原”。糖原就是你比赛时的“超级电池”。

● **怎么吃：**每顿饭都要保证充足的主食！米饭、面条、馒头、红薯、土豆，放心吃。这时候别怕长胖，这些都是你冲刺时的能量来源。

▶ **赛前1天：进入“稳定期”**

● **你的任务：**保持肠胃稳定，别出任何岔子。

● **怎么吃：**吃熟悉的食物！平时吃什么，今天就吃什么。千万别尝试任何没吃过的新菜、新零食，防止过敏或拉肚子。

● **避开辛辣刺激的食物！**比如火锅、麻辣烫。避免肠胃不适。

▶ **比赛当天早餐（赛前2–3小时）：**必须吃的“能量早餐”

● **你的任务：**这是比赛前的最后一次“加油”，必须吃！空着肚子比赛，就像没油的赛车，跑不远。

● **吃什么：**以高碳水、易消化为主。

● **为什么这样搭配？**包子馒头提供基础能量，燕麦粥温和养胃，香蕉能快速补充能量又不会让胃不舒服。

● **注意：**不要吃太饱，七八分饱即可，感觉肚子里有东西，但不撑、不胀。

【武汉小贴士】武汉的“过早”文化也可以融入比赛早餐——比如一碗煮豆丝+一根香蕉，既有家乡味，又能补充能量！

▶**赛后：立即启动“恢复程序”**

●**你的任务：**比赛一结束，别光顾着庆祝或懊恼，立刻给身体补充能量！

●**怎么吃：**立即按“运动后”指南，补充“修复包”！

喝一杯酸奶或巧克力牛奶。

吃一根香蕉或一个小面包。

喝水，直到不渴为止。

▶**【终极秘籍】把两大技能合二为一！**

好啦，现在你已经掌握了两个超级技能：

●**技能一：“智能调节”**

学会根据每天的“运行模式”（节能学习日or运动奔跑日），聪明地给身体加注最合适的燃料。关键点：运动日加主食，运动后补蛋白；学习日精而优，八分饱刚刚好。

●**技能二：“黄金时间表”**

精准把握运动前、中、后的饮食饮水时机，让每一次运动的效果都翻倍。关键点：运动前1–2小时加好油，运动中小口补水，运动后30分钟内请“修复队”开工。

【一分钟快速记忆卡】

▶**日常模式：**

●**节能学习日：**餐盘分四份——两份蔬菜、一份蛋白、一份主食，八分饱

●**运动奔跑日：**运动前主食多半拳，运动后蛋白来修复

▶**运动前后：**

●**运动前（1–2小时）：**主食为主，不油腻，喝杯水

●**运动中：**每隔15分钟，小口喝白水

●**运动后（30分钟内）：**“碳水+蛋白”修复包（酸奶+香蕉，或鸡蛋+面包）

▶**比赛大日子：**

●赛前三天“充满电”（多吃主食）

●赛前一天“不尝鲜”（不吃新奇、辛辣食物）

●当天早餐“高碳水”（包子粥+香蕉）

●赛后立刻“补修复”（酸奶+香蕉，大量喝水）

【本周挑战：我是“吃动平衡小管家”】

这周，请你记录一次自己的“运动奔跑日”：

□运动前，我提前1–2小时吃了主食（米饭/面条/面包），没有吃油腻食物。

□运动中，我每隔15–20分钟小口喝白开水，没有猛灌冰水。

□运动后30分钟内，我补充了“修复包”（酸奶+香蕉/鸡蛋+面包/巧克力牛奶）。

在□里打√，和同学分享你的“吃动平衡”实践！

从今天起，无论你是坐在教室里全速用脑，还是在操场上尽情挥洒汗水；无论你是日常锻炼，还是迎接重要的体育考试，都能做到：

该学的时候专心学，该动的时候尽情动，该吃的时候聪明地吃！

让身体这台超级智能机器，永远保持活力满满，跑得更快，学得更好！

加油，去享受运动的快乐吧！

掌握了“吃动平衡”的奥秘，你一定想知道：在校园里，如何为自己打造一个支持好习惯的“健康环境”？

下一章，我们将走进“打造校园健康饮食圈”，一起探索食堂、小卖部、教室里的健康密码！

【给老师的悄悄话】

- **课堂活动：**可组织“我的运动日”分享会，让学生结合本章知识，分享自己运动前后的饮食经验。
- **体育课联动：**可与体育老师合作，在体育课前5分钟讲解“运动前怎么吃”，课后5分钟讲解“运动后怎么补”，实现理论与实践的即时结合。
- **家校联动：**鼓励家长记录孩子运动前后的饮食情况，在家长群分享“吃动平衡”实践案例。

（文稿：柯思思 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第二章：打造校园健康饮食圈

写给翻开这一页的你：

一个健康的体魄不仅能够帮助我们在学习中保持精力充沛，还能为未来的生活打下坚实的基础。好习惯需要好环境的支持，而校园不仅是学习的地方，也可以是我们养成健康饮食习惯的“实践基地”。

在这一章，你将发现：

- 彩虹餐盘又该如何搭配？
- 零食该怎么选？
- 教室里的“水杯攻略”是什么？
- 心情不好时，应该如何缓解？

带着这些问题，我们一起打造属于自己的“校园健康饮食圈”吧！

【场景攻略】我的校园健康地图

▶（一）在食堂：运用“健康餐盘”法则。

分量控制技巧：可使用常见餐盘作为参考，蔬菜占餐盘1/2，蛋白质1/4，全谷物主食1/4，避免过量摄入。

- **色彩优先法则：**遵循“彩虹原则”，鼓励每餐摄入多种颜色的新鲜蔬果（如红、橙、黄、绿、紫/蓝、白等）。例如：红色（番茄、红椒）、橙色（胡萝卜、南瓜）、黄色（玉米、彩椒）、绿色（西兰花、菠菜）、紫色（紫甘蓝、蓝莓）等，每餐尽量包含3种或以上不同颜色的蔬菜水果。
- **取餐顺序：**先拿蔬菜，再拿蛋白质，最后拿主食。这样的顺序可以帮助我们更好地控制饮食结构，保证每餐都有足够的蔬菜和蛋白质。
- **烹饪方式：**尽量选择蒸、煮、炖、炒的菜，少选煎炸菜品。这些烹饪方式不仅能保留食材的营养成分，还能减少油脂的摄入，对健康更有益。

▶（二）在小卖部（外出零食选择）：启动“红绿灯”选择系统。

绿色（鼓励选）	黄色（适量选）	红色（避免选）
纯牛奶、无糖酸奶	全麦面包、低糖豆浆	含糖饮料（可乐、奶茶）
新鲜水果（苹果、柑橘）	无糖燕麦棒、低GI饼干	薯片、辣条、膨化食品
无糖黑巧克力（≥85%可可含量）	原味坚果（去壳重量每日≤15g）	蛋糕、冰淇淋、高糖酸奶

▶（三）在教室：准备一个专属水杯。

●保持充足的水分摄入对于维持身体健康至关重要，要足量饮水，少量多次，首选白水，不喝或少喝含糖饮料，更不能用含糖饮料代替水。

●**我的水杯攻略：**在教室内准备一个自己的专属水杯，并设定目标，课间就喝掉一杯（约200毫升），一天喝够量。让喝白开水像呼吸一样自然。

●**趣味激励：**发起“水杯精灵打卡”，每完成一天饮水目标，贴一颗星星，累计兑换小奖品（如绿植、书签）。

●**推荐饮水量参考范围**（根据《中国学龄儿童膳食指南2022》）：

6~10岁：800~1000毫升；

11~13岁：1100~1300毫升；

14~17岁：1200~1400毫升。

注：此为在温和气候下、轻度活动水平时的基础饮水量，不包括食物中的水分，高温或剧烈运动后需酌情增加。

【心理加油站】当情绪遇见食物

▶（一）心情不好就猛吃/喝饮料？

当情绪低落时，很多人会选择通过吃东西来缓解压力。然而，这种方法往往只是暂时性的安慰，并不能真正解决问题，找到更健康的情绪管理方法才是关键。

●**心情不佳时，试试这些替代活动：**

1.快走/跳绳5分钟 → 释放内啡肽

2.写一篇情绪日记 → 理性分析压力源

3.给好朋友或家人打个电话 → 获得社会支持

4.听一首喜欢的歌→ 转移注意力

▶（二）想节食变瘦？

有些同学可能因为追求“理想”体型而尝试过度节食或极端减肥方法，这是一个需要警惕的危险信号！盲目节食不仅会影响生长发育，还可能导致营养不良和学习能力下降。

- **成长视角：**青春期体重波动是正常现象，关注体脂率比单纯体重更有意义。
- **需要帮助时：**真正的健康体型来自于均衡饮食和规律运动，而不是饥饿。如果你为此感到困扰，请一定告诉老师、校医或家长，寻求专业帮助。他们可以为你提供建议和支持，帮助你以健康的方式达到理想体型。

【家校联手】好习惯，共培养

▶（一）构建健康环境

家庭、学校和社会应构建健康食物环境，帮助他们提高营养素养、养成健康饮食行为、作出正确营养决策、维护和促进自身营养与健康。除提供平衡膳食外，还应通过营养教育、行为示范、制定食物规则等，鼓励和支持学龄儿童提高营养素养并养成健康饮食行为。还应为学龄儿童创建积极的身体活动环境。**多在户外活动，每天的视屏时间应限制在 2 小时内，保证充足睡眠。**

▶（二）给学校的建议

学校要按照营养与健康学校建设要求，营造珍惜食物、节约为荣的氛围。

培养学生珍惜食物的认识，不偏食不挑食，读懂食品标签标识，养成勤俭节约的良好习惯。依托主体健康日等重要节点，多渠道、多形式对学生、教师和家长开展主题健康教育活动。

▶（三）给家庭的建议

一日三餐都是实践“健康餐盘”理念的好机会，家庭晚餐因家人团聚，尤为适合共同学习和践行。家长们可以和孩子一起规划菜单，让孩子参与简单的烹饪过程，这样不仅能增进亲子关系，还能让孩子在实践中学习到更多健康知识，建立为自己的健康和行为负责的信念。此外，家庭还可以制定一些规则，如限制高糖饮料的购买，鼓励多吃蔬菜水果等，逐步建立健康的饮食习惯；在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

- **0零食晚餐挑战：**用酸奶水果杯替代甜点，逐步戒除零食依赖。
- **亲子共厨日：**每月一次家庭烹饪日，让孩子参与食材处理（如洗菜、摆盘），提升对食物的认知与兴趣。

▶（四）给教师的提示

作为学生的引导者，老师们可以通过多观察、少说教的方式来关注学生的饮食习惯。

- **个性化关怀：**对挑食学生，设计“营养盲盒”——将蔬菜藏在创意料理中（如胡萝卜鸡肉丸）。
- **发现问题：**如果发现学生不吃早餐、沉迷零食等问题，可以私下关心，了解背后的原因，并进行正向引导。

（五）给同学的倡议

在班级内发起一些健康挑战活动，如“天天有果日”、“水杯精灵打卡”等，可以激发同学们的积极性，形成良好的饮食习惯。通过互相鼓励和监督，大家可以在轻松愉快的氛围中共同进步。

“天天有果日”计划：每天午餐后分享一种当季水果，如周一苹果、周二香蕉，培养多样化摄入习惯。

“健康餐盘挑战赛”：每周评选“最佳搭配奖”，奖励自制健康食谱手册。

【本周挑战：我是“校园健康圈设计师”】

这周，请你完成以下任务之一：

□ 任务A：在食堂打饭时，尝试用“健康餐盘”法则搭配一次午餐，并拍照记录。

□ 任务B：去小卖部时，用“红绿灯”法则选择一款绿灯零食，并分享给同学。

□ 任务C：在教室发起“水杯精灵打卡”活动，看谁能坚持一周喝够水！

□ 任务D：和家人一起完成一次“亲子共厨”，并拍照记录你的“作品”。

在□里打√，和同学分享你的“设计成果”！

记住，你不仅是环境的参与者，更是创造者。从选择一瓶水、一份零食开始，你就在塑造一个更健康的自己和一个更健康的校园环境。

学会了为自己打造健康的校园环境，你一定想知道：如何把这些知识变成有趣的行动，和同学们一起共创健康校园？

了不起！通过第三部分的学习，你已经掌握了“吃动平衡”的智慧，并开始有意识地在校园生活中培养自己的健康习惯。

现在，让我们将这份个人的能量，汇聚成照亮整个校园的光。健康的真谛不仅在于独善其身，更在于分享、影响与共同创造。

下一章，我们将走进“第四部分：我们的健康共创造——校园与实践”，一起解锁好玩的活动方案和食堂的秘密！

在这里，你将发现如何将知识转化为行动，并与老师、同学一起：

解锁活动资源包：获得可以直接开展的趣味营养课与项目式学习方案。

探究食堂的密码：了解一份营养午餐的诞生，甚至为它提出你的“金点子”。

成为安全宣传员：掌握关键食品安全知识，守护你与同伴的健康。

（文稿：姚星　卢艳华 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第四部分
我们的健康共创造——校园与实践

写给翻开这一页的你：

健康的生活方式，如果只有一个人坚持，就像夜空里的一颗星，虽然闪亮，却略显孤单。但当一群人都行动起来，便成了璀璨星河。

这一章，我们为你和老师准备了可以直接点燃校园的“活动火花”。从有趣的课堂游戏到真实的项目探究，每一个活动都是一粒火种。让我们一起，把健康的理念从一个人传递给一群人，让整个校园因我们的行动而更加美好！

第一章：校园健康活动“资源包”

在这一章，你将获得：

一个可以直接开展的小学趣味课完整方案（含物资清单、流程、话术）

一个为期2–3周的中学项目式学习完整方案（含任务书、工具表、评价量规）

所有活动均经过精心设计，教师只需稍作准备即可组织实施！

活动一：小学趣味课—《寻找身体的“建筑大师”–蛋白质》完整执行方案

- **适用对象：**小学3–4年级学生（可根据理解力调整）
- **活动时长：**1标准课时（40分钟）
- **核心目标：**通过游戏，帮助学生认识蛋白质的基本作用，能准确区分肉蛋奶类、米面类、水果蔬菜类中富含蛋白质的食物，培养团队协作能力和表达能力，树立健康饮食观念。

一、前期准备清单（课前完成）

根据班级人数准备卡片及拼图数量，每组大约6~8人，每个班大约6~8组。

▶ **食物分类卡片**

每组1套卡片，每套卡片包括：

- 1.肉蛋奶鱼虾类（高蛋白食物，正确项，7张）：鸡蛋、牛奶、牛肉、鱼、虾、豆腐、豆浆；
- 2.米面类（非高蛋白食物，干扰项，5张）：米饭、面条、馒头、面包、面窝；
- 3.水果蔬菜类（非高蛋白食物，干扰项，5张）：苹果、香蕉、菜苔、南瓜、橙子。

▶儿童人体拼图

每组1套（每套约10片，图案为儿童身体轮廓，可分部位如头、躯干、四肢等）。

- 计时器
- 白纸
- 马克笔
- 小奖品等。

二、活动详细流程

▶【导入】故事开场+讲解规则（5分钟）

话术：同学们，想象一下，如果我们的身体是一座正在建造的房子，那么蛋白质就是这座房子最厉害的"建筑工程师"！它可以搭建我们的身体、修补身体的损伤并且制造出保护身体的“抗体小兵”！

这节课我们要来玩一个超有趣的小游戏——**“寻找身体的“建筑大师”——蛋白质”**。规则很简单，全班分组比赛，每组将获得一套食物小卡片。各小组从卡片里选出富含蛋白质的食物，并说说蛋白质对我们身体有什么重要作用，答对越多，获得的身体拼图就越多。最终哪个小组拼图数量最多、拼图速度最快、拼图最完整，就是本节课的优胜小组。那么，我们马上开始游戏吧！

▶游戏阶段一（20分钟）

- **分组：**每组大约6~8人，每班大约6~8组。
- **发卡：**每组领取一套食物卡片。

▶小组任务（限时5分钟）

- **找一找：**从20张卡片中选出7张富含蛋白质的食物卡片。
- **想一想：**总结3个蛋白质对人体的重要作用。
- **说一说：**各小组依次抢答展示，每组限时1分钟展示时间。每组可以推选一名代表进行展示，也可以让小组成员轮流介绍。

▶评比规则：

老师当场核对，答对就发拼图。

- **蛋白质作用核对**（参考：组成身体、增强抵抗力、修复身体），每准确说出1个就发放1块拼图；
- **食物卡片核对**（富含蛋白质的食物参考：鸡蛋、牛奶、牛肉、鱼、虾、豆腐、豆浆），每正确出示1张就发放1块拼图。

▶游戏阶段二（7分钟）

- 率先完成上一环节抢答的小组可以立刻开始完成儿童人体拼图；
- 每组拼图时间限时3分钟；
- 拼图完成后立即举手示意，老师记录完成时间；
- 未在规定时间内完成的，按已完成的拼图块数计算成绩。

▶总结延伸（8分钟）

- **评选优胜小组：**统计各组拼图的数量、完成度和用时，综合评选优胜组。
- **小组点评：**老师点评各小组表现，肯定优点，指出不足，表扬优胜组及表现优秀的学生，可发放奖励。
- **知识总结：**再次梳理核心知识点，带领学生回顾：富含蛋白质的食物主要在肉蛋奶鱼虾类和部分豆制品中，蛋白质能帮我们长高长壮、增强抵抗力、修复身体，引导学生树立“不挑食、多吃富含蛋白质食物”的观念。
- **延伸讨论：**结合当天午餐，提问引导：“小朋友们，今天的午餐里，哪些食物富含蛋白质呀？我们要多吃这些食物，才能拥有健康的身体！”可视时间邀请1–2名学生回答，强化知识应用。

三、教师实施建议

- 课前备好食物卡片、人体拼图及评分记录工具，提前了解相关知识点和游戏环节。
- 课堂上严格把控各环节时间，引导小组有序讨论、积极展示。关注全员参与，避免出现“少数人主导、多数人旁观”的情况，确保每个学生都能参与讨论、展示和拼图。
- 点评兼顾优点与不足，结合延伸提问强化知识应用，兼顾趣味性与科普性。

四、活动效果评估

教师可观察各小组的讨论、展示、拼图表现，从知识掌握、小组合作等方面评估活动效果，根据评估结果强化知识薄弱点、提高学习积极性，优化后续营养科普活动的游戏形式与难度。

- **知识掌握评估：**1.能否准确识别富含蛋白质的食物；2.能否说出蛋白质的核心作用；3.能否将知识与生活结合并在日常饮食中找到蛋白质食物。
- **小组合作评估：**1.小组讨论时是否积极思考、主动发言；2.小组展示环节是否敢于表达、配合默契；3.游戏过程中是否遵守规则、分工合作、专注投入。

活动二：中学项目式学习—《我是校园营养规划师》完整执行方案

一、项目总览

- **项目名称：**我是校园营养规划师
- **适用对象：**初中7–9年级学生（建议4–6人小组合作）
- **项目周期：**2–3周（建议包含1节启动课、课外研究时间、1节成果展示课）
- **核心目标：**

（一）掌握基础营养知识，学会阅读食品营养成分表。

（二）批判性分析网红食品或常见加工食品的营养构成。

（三）结合家庭饮食实际，设计一份健康、可行、具本土特色的周末食谱。

（四）提升团队协作、信息整合与表达展示能力。

- **最终产出：**

（一）《一份网红食品的深度分析报告》（图文结合，数据支撑）

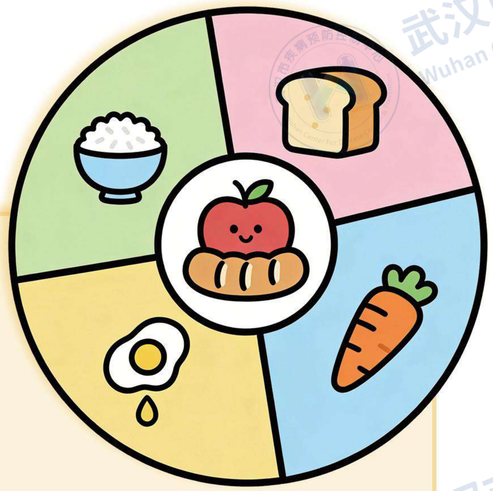
（二）《我家健康周末食谱》主题海报（A3大小，图文并茂，含武汉特色菜）

（三）小组展示PPT或短视频（用于班级分享）

二、项目阶段与任务书（教师用导航图）

阶段	课时/时间	核心任务	教师支持与工具
第一阶段：启动与调研	第1周 启动课40分钟	**任务1.1：**组建小组，选出组长，明确分工。 **任务1.2：**每组选择一款网红食品（如奶茶、薯片、即食火锅等）。 **任务1.3：**学习《营养成分表阅读指南》，完成《营养成分解码表》（附件1）。 **任务1.4：**开展“家庭饮食小调研”（附件2），记录家庭饮食偏好与习惯。	1. 提供《营养成分表解读》动画视频/图解手册。 2. 下发《解码表》、《家庭调研表》。 3. 展示往届优秀案例，激发学生兴趣。
第二阶段：设计与创作	第2周 课外完成	**任务2.1：**基于调研结果，设计一份“健康周末食谱”，需包含：①三餐搭配；②一道武汉特色健康改良菜（如热干面少油版、清蒸武昌鱼）；③成本估算与营养说明 **任务2.2：**制作食谱宣传海报，突出“健康、美味、本土化”。 **任务2.3：**可录制短视频介绍食谱设计理念。	1. 提供“膳食宝塔”“健康餐盘”视觉资料。 2. 分享武汉特色食材与健康烹饪方式。 3. 提供海报设计工具建议（PPT、手绘等）。 4. 设立班级群聊，随时答疑。
第三阶段：展示与答辩	第3周 展示课 40–80分钟	**任务3.1：**每组进行5分钟成果展示（可配合PPT或短视频）。 **任务3.2：**参与“班级营养智库论坛”，回答同学与教师提问。 **任务3.3：**完成小组自评与互评。	1.制定展示顺序，担任主持人。 2.引导学生提问，鼓励建设性反馈。 3.使用《项目评价量规》（附件3）进行综合评价。 4.可邀请校医或营养师作为特邀评委。

三、关键支持工具



▶ 附件1：营养成分解码表

产品名称：_____

品　　牌：_____

分 析 人：_____

1.看份量：

这份数据是基于_____克/毫升来标的，我一次大约吃_____份。

2.抓核心（每100克/毫升中）：

能量：　　千焦（参考：一顿饭约2000–3000千焦）

脂肪：_____克，其中饱和脂肪_____克

碳水化合物：_____克，其中糖_____克

钠：_____毫克（参考：>600毫克即为高盐）

3.下判断（基于NRV%）：

这款食品在_____（脂肪/糖/钠）方面含量较高（NRV%≥15%），需要注意。

4.整体评价：

我的消费建议：_____

_____

▶ 附件2：家庭饮食小调研（示例）

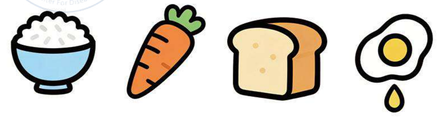
1.拍照记录家中一餐，并简要描述。

2.家人最喜欢的3道菜是什么？

3.家中烹饪最常用的方式是？（炒、蒸、炸、炖）

4.我最想改变的一道菜是什么？

5.你认为我家饮食习惯最大的优点和可以改进的一点是？



▶ 附件3：项目评价量规

评价维度	优秀（4分）	良好（3分）
科学性	数据准确，结论合理，食谱符合膳食指南。	数据基本正确，食谱大致均衡。
实用性	食谱考虑家庭实际情况，可操作性强。	食谱较为可行，有一定实用性。
创意与表达	海报设计新颖，展示生动，传达力强。	海报内容完整，表达清晰。
本土化	巧妙融入武汉本土饮食文化，有创意转化。	能体现本土元素。
团队合作	分工明确，协作顺畅，全员参与。	基本完成分工，有一定合作。

四、教师实施建议

● 1.启动课要“有趣有料”：教师在本项目中是引导者、资源提供者和过程评估者，而非知识灌输者。可带入实物包装，现场解读，激发学生探究欲。

● 2.过程指导要“分层支持”：对能力强的小组可引导分析配料表、设计一周食谱；对基础组确保完成核心任务即可。

● 3.成果展示要“真实有用”：鼓励学生在家庭中实践一次自己设计的食谱，并拍照记录，增强项目真实感。优秀作品可在学校食堂、宣传栏、公众号进行展示，极大提升学生成就感，并切实影响校园健康文化。

五、项目反思与延伸建议

● 1. 可组织“校园健康饮食周”，展示优秀海报与食谱。

● 2. 邀请家长参与评价或作为“家庭营养实施见证人”。

● 3. 鼓励学生将项目成果投稿至学校公众号或地方媒体，增强社会影响力。

六、效果评估建议

● 1.通过项目评价量规综合评估小组表现。

● 2.可设计前后测简易问卷，了解学生在项目开展前后的营养知识、态度和行为变化。

● 3.收集家长反馈，了解食谱在家中的实际执行情况。

学会了如何开展校园健康活动，你一定想知道：每天为我们提供能量的食堂，背后藏着哪些科学和巧思？

下一章，我们将走进 **“探究食堂的‘营养密码’”**，一起了解食谱是怎么定的、怎样搭配一份“刚刚好”的学生餐，还有食堂让菜品既好吃又健康的小秘诀！

（文稿：黄月、闫晗 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第二章：探究食堂的“营养密码”

写给翻开这一页的你：

每天为我们提供能量的食堂，背后藏着不少科学和巧思。一起来当一回“食堂探秘者”吧！

在这一章，你将发现：

- 食堂的食谱是怎么制定出来的？（有标准、有计算、有评价、有调整）
- 怎样搭配一份“刚刚好”的学生餐？（口诀+视觉化餐盘）
- 食堂如何把菜做得既好吃又健康？（分年龄段的烹饪秘诀）
- 如何策划一场有趣的“蔬菜主题”校园活动？（完整活动方案）

密码一：食谱是怎么定的？

大家每天在食堂吃饭时，会不会好奇：今天的菜是怎么搭配出来的？是厨师随便做的吗？——当然不是！学生餐的制定有一套科学的流程，叫做**“有标准、有计算、有评价、有调整”**。

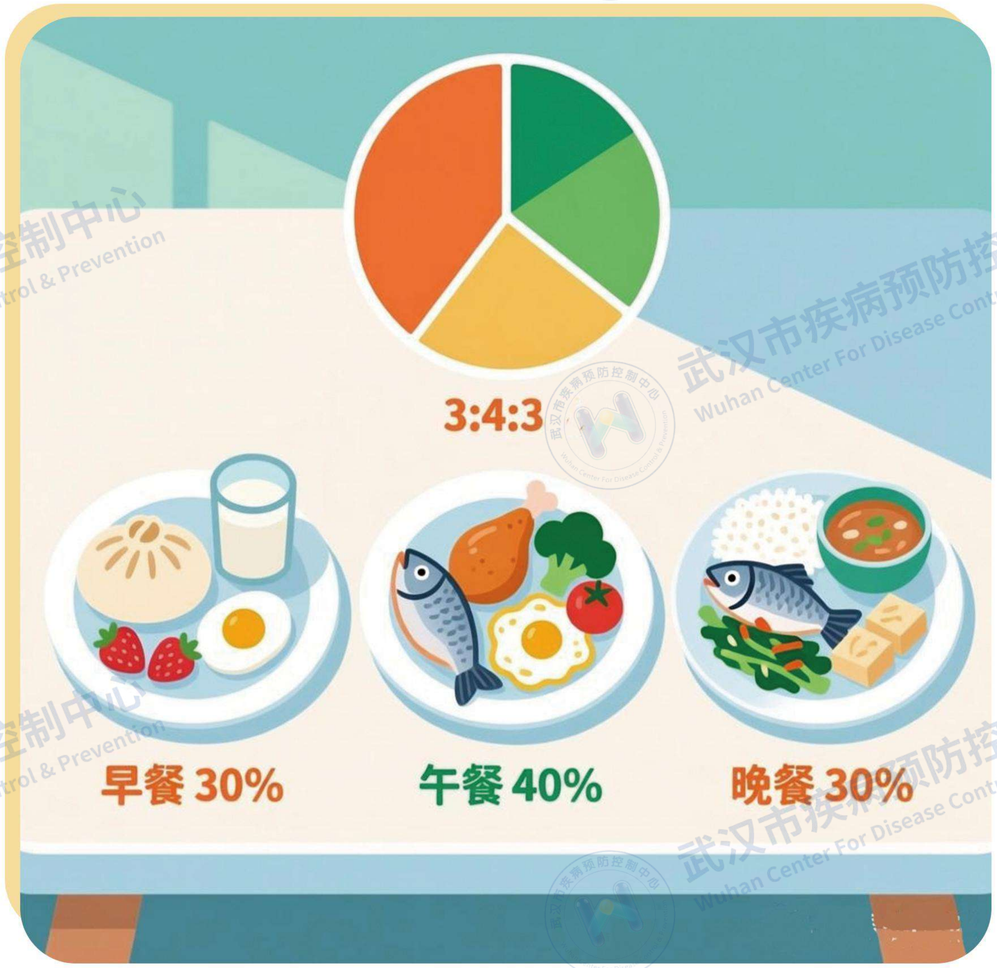
第一步：明确营养目标—“吃多少才合适”

菜谱制定的第一步，是根据你们的年龄确定每天需要多少能量和营养。国家有专门的《学生餐营养指南》，告诉学校不同年龄段学生每天所需的能量、蛋白质、脂肪、钙、铁等指标。比如，12～14岁男生每天能量参考值为2450千卡，蛋白质65克。

第二步：确定食物种类和数量—“吃什么、各多少”

有了目标，食堂就要按标准把食物分配到每一天。总的来说，**每天要提供12种以上食物，每周25种以上**。谷薯类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋、奶类豆类……每样都不能少。而且同类食物要换着吃，比如今天白菜，明天包菜；今天猪肉，明天鱼肉。这样营养才全面，你也不会吃腻。

第三步：科学分配三餐比例——“三餐怎么分”



一日三餐的能量分配也有讲究：早餐占25%～30%，午餐35%～40%，晚餐30%～35%，简单说就是3:4:3。所以午餐最重要，要吃饱吃好！

第四步：编制“带量食谱”——“写清楚每道菜多少克”

“带量食谱”就是每道菜都要写清楚用多少原料。比如“番茄炒蛋：番茄100克，鸡蛋50克，油3克”。这样就能算出这道菜的营养，确保不超标。

第五步：营养评价与调整 —“算一算是否达标”

食谱编好后，工作人员会用软件计算营养成分，看看能量、脂肪、维生素等是否达标。如果某一天铁少了，就加一点猪肝或搭配富含维C的蔬菜；油多了，就调整烹饪方式。

第六步：落实烹调与管理 —“做得健康、安全”

最后一步是烹调。要求每人每天食盐不超过5克（午餐不超过2克），多用蒸、炖、炒，少用煎炸。学校还会请营养指导人员，让家长代表参与食谱制定，考虑应季食材和成本。

现在你知道了，原来食堂的食谱是这样科学制定出来的！每一餐都凝聚了很多人的心血，所以要好好珍惜哦！

密码二：一份“刚刚好”的学生餐是多少？

▶**如何选一份“刚刚好”的学生餐呢？首先要明确什么是“刚刚好”，具体可以是：**

- **时间“刚刚好”**，午饭是一天当中最重要的一餐，恰当的吃饭时间最好在11:30–13:00之间，最好在20–30分钟内吃完午饭；
- **能量“刚刚好”**，午餐要提供一天30%–40%的能量；
- **搭配“刚刚好”**，我们要牢记选餐搭配的核心口诀：“一主食（谷薯类）、二蛋白（鱼禽肉蛋类）、三蔬菜和水果（蔬菜水果类），四补充，五少油炸和高糖”。
- **至少选择2种谷薯类**，包括米、面、杂粮、杂豆和薯类等，可用杂粮、杂豆或薯类替代部分精制米或面。
- **至少选择2种蔬菜**，最好选择深色蔬菜，如菠菜等，不宜选择咸菜等罐头类蔬菜代替新鲜蔬菜，同时在餐后至少选择1种水果，如香蕉、猕猴桃、橙子、橘子等，补充膳食纤维。

● **适量吃鱼禽肉蛋**，优先选择水产类或禽类，畜肉以瘦肉为主，如牛肉、羊肉、鸡肉、虾、蟹等，不宜选择加工肉制品，如熏肉、腌肉、　腊肉、火腿肠、肉类罐头等。

● **适量补充奶**、大豆及坚果，如午餐后选择一杯酸奶、牛奶，或餐中选择黄豆、豆腐等制品。

● **特别提醒**：我们一定要尽量避免选择油炸食品，尽量少喝含糖饮料。

● **视觉化小贴士**：“健康餐盘”就是指½的餐盘要被蔬菜填满，¼的餐盘要被主食填满，最后¼的餐盘要被鱼、禽、蛋和瘦肉填满，再拿一盒酸奶和一份水果。而我们在食堂打饭时，就可以用这个比例做参考。吃多少打多少，践行“光盘”不浪费，就是最好的节约和健康。

密码三：食堂菜：好吃又营养的小秘诀

想让食堂菜既合口味又营养健康，其实有简单窍门！

小学生爱吃软、香、颜值高的菜，食堂可以把胡萝卜、土豆切成星星、小熊形状，用蒸、炖、快炒的方式做成软嫩口感的菜，比如番茄炒蛋、彩丁蒸饭，搭配西兰花、南瓜等彩色蔬菜，香味足还好看。

中学生活动量大，要靠主食和蛋白质补能量。主食以大米为主，可多换花样，如杂粮饭、玉米、红薯轮换着来，每餐保证一巴掌大小的优质蛋白，比如清蒸鱼、炖鸡腿、豆腐干，再加上足量蔬菜，吃饱又抗饿。每天至少一个鸡蛋！

不管小学还是中学，食堂都要**少盐少炸**，多采用蒸、煮、炖的做法。每天保证有牛奶或酸奶，蔬菜至少三种，一半是深色的。还要避开高糖零食和饮料，用牛奶、水果、坚果当加餐，既满足口味又营养。

遵循“**多样搭配、软硬适中、少盐少炸、能量够劲**”的原则，食堂菜就能让孩子吃得开心、长得健康！

密码四：“营养午餐”主题活动设计与实施（如“光盘行动”、“蔬菜日”）

除了日常供餐，食堂还可以通过有趣的活动，让同学们爱上蔬菜。下面就是一个完整的活动方案，供学校参考实施。

一、活动总览

▶ **核心主题：**你好，蔬菜！

▶ **活动周期：**连续3周，形成“认知—体验—巩固”的完整闭环。

▶ **核心模块：**

- 模块一：蔬菜明星“出道”计划（第一周：启动与宣传）
- 模块二：创意品尝工坊（第二周：深度体验与互动）
- 模块三：蔬菜知识竞技场（第三周：成果巩固与激励）

▶ **核心目标：**显著提升学生对特定蔬菜的认知度、接受度与午餐摄取量。

二、模块一：蔬菜明星“出道”计划（第一周）

▶【设计理念】

借鉴娱乐化、人格化的传播方式，将蔬菜打造为校园“明星”，通过系统宣传消除陌生感，激发学生的好奇心与探究欲。

▶【实施步骤与细则】

- **第一阶段：**筹备与选角（活动前一周完成）
- **成立“星探小组”：**

成员：后勤主任、食堂主管、校医/营养顾问、2名教师代表、3名高年级学生代表。

- **任务：**确定本期主推的2–3种“蔬菜明星”。
- **“蔬菜明星”选拔标准与流程：**

数据调查（权重40%）：食堂提供过去一个月“学生剩余率最高”的蔬菜清单。

● **营养评估（权重30%）：**校医/营养顾问根据当季时令与营养需求，推荐“最应多吃的蔬菜”。

● **可塑性评估（权重30%）：**食堂评估该蔬菜是否适合进行多样化、趣味化烹饪。

● **综合决策：**“星探小组”会议，确定最终2–3位“出道明星”（如：西兰花、胡萝卜、紫甘蓝）。

▶ **第二阶段：全方位“造星”宣传（第一周密集进行）**

● **“明星档案”深度设计：**为每种蔬菜设计统一的明星海报模板，包含：

艺名/口号：如“西兰花队长——我的超能力是增强防御！”

高清写真：生长状态、横切面、成品菜肴特写。

履历表：学名、科属、原产地、主要产区。

● **超能力榜：**以图标形式展示核心营养（维C、纤维、胡萝卜素等）及益处。

● **好友圈：**推荐搭配食材（如：西兰花+大蒜，胡萝卜+牛肉）。

● **故事包：**撰写200字左右的趣味故事，用于广播和宣讲。

全媒体宣传矩阵：

● **地面宣传（食堂、教学楼走廊）：**张贴明星海报、设立“本周蔬菜明星”易拉宝。

● **声音宣传（校园广播站）：**开设《明星蔬访》栏目，每日午间5分钟，采用拟人化访谈形式。

● **示例脚本：**“大家好，我是胡萝卜侠，听说有些同学嫌我有土腥味？本周食堂大厨将为我‘变身’，期待与你的味蕾相遇哦！”

● **数字宣传（班级群、学校公众号）：**每日推送一位蔬菜明星的电子档案和趣味短视频。

● **课堂渗透（班会课）：**发放“蔬菜明星收藏卡”，组织10分钟趣味问答。

▶ **【本模块产出物】**

确定的“蔬菜明星”名单及完整宣传物料包。

校园内浓厚的主题宣传氛围。

学生对即将登场的蔬菜产生明确期待。

三、模块二：创意品尝工坊（第二周）

【设计理念】

将食堂变为“美食实验室”和“互动体验馆”，让学生在安全、有趣的氛围中主动品尝，用美味扭转偏见，用参与决定菜单。

【实施步骤与细则】

- **第一阶段：**菜品研发与准备（第一周末完成）

“创意厨房”联席会议：

- **参会：**食堂主厨、后勤主管、学生代表（5–6名）。
- **议题：**针对每种“蔬菜明星”，研发3款创意菜品，遵循“形变、味引、趣玩”原则。
- **形变：**改变常见形态（如将西兰花做成浓汤、脆饼）。
- **味引：**搭配受欢迎的风味（如芝士、肉松、水果）。
- **趣玩：**增加蘸酱、迷你份量、可组合性。

确定“品尝周”菜单：

- **周一至周三：**每天重点推介一种“蔬菜明星”的2款创意菜（1款主食融合，1款小吃/汤品）。
- **周四：**“明星大合奏”——三种蔬菜融合的终极菜品（如彩虹蔬菜披萨、三色营养炒饭）。
- **周五：**“人气王返场”——本周得票最高的菜品再次供应。
- **第二阶段：**“小小品鉴师”系统化运营（第二周全程）
- **品鉴官招募与培训：**

每班招募3–5名“小小品鉴师”，发放聘书和专属胸牌。

- **利用午休时间进行20分钟培训：**讲解“色、香、味、形”评价维度，学习使用评分工具。

设立“品鉴投票站”：

- **位置：**食堂出口处，设置醒目标识。
- **工具：**大众投票箱：三种颜色的贴纸代表“超级喜欢”、“喜欢”、“一般”，学生饭后自主粘贴到对应菜品照片下。
- **品鉴官专用区：**提供纸质评分表（评分项：外观吸引力、香气、口感、味道、愿意再次食用程度，每项1–5星）。
- **数据可视化：**每日放学前更新“今日美味排行榜”海报，展示投票结果。
- **“隐藏挑战”与互动游戏：**
- **“猜猜我是谁”：**每周设置一道“谜之料理”（如将西兰花和苹果打成泥做成绿色松饼），猜对主要蔬菜成分的前20名学生获小奖励。

- **“最佳拍档”征集：**鼓励学生为蔬菜明星推荐创意搭配，被采纳的建议者将获得“荣誉主厨”证书。

【本模块产出物】

- 一套受学生欢迎的蔬菜创意菜品库。
- 直观的菜品受欢迎程度数据。
- 一批经过培训、可持续参与饮食反馈的学生品鉴员。

四、模块三：蔬菜知识竞技场（第三周）

【设计理念】

以游戏和竞赛的形式，对前两周的知识与体验进行趣味化复盘和升华，将个人学习转化为团队荣誉，固化活动成果。

【实施步骤与细则】

- **第一环节：**个人积分赛—“蔬菜能量大闯关”（贯穿第三周）

晨间快答（每日7:40–7:50）：广播站每日提出一个与前两周蔬菜明星相关的问题。学生将答案写在纸条上，投入教学楼门口的“答题箱”。每日抽取10名正确答案者，获得“每日能量星”贴纸。

校园寻宝（周三、周四下午课后）：

在校园内设置5个“蔬菜能量站”（图书馆、操场边、科学角等）。

每个站点有一个与蔬菜相关的趣味任务：可能是识别蔬菜种子、背诵营养口诀、完成蔬菜拼图等。

学生持“闯关卡”集章，集满3个章即可兑换小奖品。

- **第二环节：**团体荣誉赛——“班级蔬菜荣耀之战”（周五下午班会课）

- **赛前准备：**

以班级为单位组队，每队3名选手+全班后援团。提前公布竞赛范围（即前两周宣传的蔬菜明星相关知识）。

比赛流程（约40分钟）：

第一轮：必答题“基础营养学”（每题10分）

考察蔬菜基本营养事实。

第二轮：抢答题“火眼金睛”（每题15分）

播放蔬菜局部特写、生长环境等图片，快速抢答名称或特性。

第三轮：风险题“我是小厨神”（分值20/30/40分自选）

题目与烹饪、搭配相关。如：“请为胡萝卜设计一道适合早餐的菜品”。

第四轮：后援团挑战“味觉记忆”

蒙眼品尝一道本周出现过的创意蔬菜料理（如西兰花芝士饼），由后援团派代表猜成分。为本队追加分数。

颁奖与闭幕：

根据个人积分赛贴纸数量，颁发“蔬菜知识小博士”（个人）奖项。根据团体赛总分，颁发冠、亚、季军班级奖杯/锦旗。

校长/主任总结发言，宣布活动圆满结束，并预告优秀菜品将纳入常规菜单。

【本模块产出物】

活动知识点的有效巩固与测评结果。强烈的集体荣誉感和活动收官仪式感。

五、所需支持与分工建议

模块	负责部门/人	主要任务	所需支持
模块一	德育处/大队部	整体策划、宣传物料制作与布置、广播剧编排	美术组（设计）、后勤（数据）、食堂（信息）
模块二	总务处/食堂	菜品研发、制作、品鉴区布置、数据统计	德育处（组织学生）、班主任（动员）
模块三	教导处/各年级组	竞赛题目编制、活动组织、场地安排、奖品准备	信息技术组（音响、PPT）全体教师（裁判/组织）

通过以上三个模块的精细化设计与衔接，活动将形成从认知建立到行为体验再到成果固化的完整教育链条，以适度的资源投入，实现对学生饮食观念和行为的有效干预。

【本周挑战：我是“食堂探秘者”】

这周，请你完成以下任务之一：

- □ 在食堂打饭时，用“健康餐盘”比例搭配一次午餐，并拍照记录。
- □ 观察食堂有没有做到“少盐少炸”，并和同学讨论你的发现。
- □ 如果学校开展了蔬菜主题活动，积极参与并分享你的感受。

在□里打√，和同学分享你的“探秘”成果！

了解了食堂的“营养密码”，你一定想知道：如何确保我们吃的每一口食物都是安全的？

下一章，我们将走进“**食品安全知识早知道**”，一起学习预防食物中毒的“五要”原则、校园内外“安全红绿灯”，以及紧急情况的处理方法！

（文稿：周小琦、石梦蝶、陈秋宇、孙静钗 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

武汉市疾病预防控制中心 Wuhan Center For Disease Control & Prevention

第三章：食品安全知识早知道

写给细心负责的你：

享受美味的前提是安全。这一章是你必须掌握的“安全守则”，保护好自己，也能提醒身边的人。

一、预防食源性疾病“五要”原则——守护舌尖上的安全

同学们，你们知道吗？每年都有很多人因为吃了不干净或变质的食物而生病，出现肚子痛、呕吐、腹泻等症状，这就是食源性疾病。食源性疾病不仅会引发胃肠道症状，严重时甚至可能危及生命。那么，我们该如何预防呢？今天，我们就来学习预防食源性疾病的“五要”原则，让我们的饮食更安全、更健康！

（一）食材要新鲜——把好“入口”第一关

新鲜是基础

“病从口入”　很多食源性疾病都是因为吃了不新鲜或变质的食物。因此，我们在购买和储存食物时要注意：

环节	怎么做
购买时	选择新鲜、无异味的食物，不买过期或包装破损的食品。绝不购买来源不明的野菜、野果和野生蘑菇！
储存时	生肉、海鲜等易腐食品要尽快放入冰箱，生熟分开，肉类和蔬菜分开存放。
烹饪前	检查食物是否有霉变、异味或异常颜色，发现异常立刻丢弃，不要冒险食用。

（二）生熟要分开——避免“细菌搬家”

生肉、生鱼、生鸡蛋等可能携带细菌，如果和熟食混在一起，细菌就会“搬家”到熟食上，引发食源性疾病。因此，我们要做到：

要点	怎么做
刀具、砧板分开	切生肉的刀和砧板不能直接切水果或熟食，最好用不同颜色区分。
冰箱分层	生食放在冰箱下层，熟食放在上层，防止生食汁液滴落到熟食上。
手部清洁	摸过生肉、鸡蛋后，一定要用肥皂和流动水彻底洗手，再碰其他食物。

趣味问答：如果妈妈用刚切过生肉的刀直接切西瓜，会有什么风险？（答案：细菌可能污染西瓜，导致腹泻！）

（三）食物要烧熟煮透——高温杀菌最有效

很多细菌和寄生虫怕高温，彻底加热才能杀死它们。因此，我们要注意：

食物	注意事项
肉类、海鲜、鸡蛋	必须彻底煮熟，中心温度达到70℃以上（可用食品温度计测量）。
剩菜剩饭	再次吃之前，一定要彻底加热，不能只是简单热一下。
豆浆	自己煮豆浆时，沸腾后要继续煮5–10分钟，否则可能中毒。

小知识：为什么溏心蛋可能有风险？因为蛋黄没完全凝固，鸡蛋最深层的沙门氏菌可能没被杀死！

（四）存放要安全——冰箱不是“保险箱”

食物放冰箱能延长保质期，但放太久也会变质。我们要做到：

原则	怎么做
2小时原则	做好的饭菜在室温下超过2小时就可能滋生细菌，要尽快冷藏。
冷藏时间	熟食在冰箱（4℃以下）最多存放2天，超过时间最好丢弃。
解冻方法	冷冻食物要在冰箱冷藏室或冷水里解冻，不能放在室温下慢慢化冻。

小实验：把两碗米饭分别放在冰箱和室温下，观察24小时后，哪一碗更容易发馊？（答案：室温下的那碗！）

（五）个人与环境要卫生——干净的手，安全的饭

细菌不仅藏在食物，还可能通过我们的手、餐具传播。因此，我们要做到：

要点	怎么做
勤洗手	做饭前、吃饭前、上厕所后，用肥皂和流动水洗手20秒以上。
餐厨卫生	冰箱定期清洗，菜板、抹布经常清洗消毒。
生病不下厨	拉肚子、发烧或手上有伤口时，最好不要帮家人做饭。

互动游戏：和同学比赛，看谁能用“七步洗手法”把手洗得最干净！

总结：预防食源性疾病“五要”口诀

新鲜是基础，生熟须分离，
烹煮要彻底，存放须得当，
卫生是根本，健康有保障！

如果发现食物有异味、变色，或者食用后出现呕吐、腹泻等症状，要立即停止食用，保留食物样本，并告诉家长或老师，及时就医。记住这“五要”，让我们的每一餐都吃得安全、吃得健康！

课后小任务：

- 1.检查家里的冰箱，看看生食和熟食是否分开存放。
- 2.和爸爸妈妈一起做一顿饭，实践“五要”原则！

希望每位同学都能成为“食品安全小卫士”，保护自己和家人的健康！

二、校园内外“安全红绿灯”速查表

食品安全是我们健康成长的基石。我们用大家熟悉的“红绿黄灯”，将校园周边和日常饮食中的食物，从食品安全角度分成三类，教你怎么吃才安全！

类别	绿灯（安全）	黄灯（警惕）	红灯（危险）
购买渠道	正规超市、商店、食堂、正规电商平台的正规商家	有固定摊位的熟食店	流动小摊、无证摊贩、无资质微商、陌生链接网购
包装食品	有生产日期、保质期、SC标志	包装简陋、信息不全	“三无”产品、胀袋、漏气
零食饮料	纯牛奶、酸奶（无糖或低糖）、水果等	薯片、饼干、糖果等（适量）	辣条、炸串、色素饮料等
生鲜食材	新鲜完好的蔬果、水产肉蛋	有轻微损伤但未变质	发霉、变味、腐烂
野生食物	—	—	野生蘑菇、野果、野菜

记住：绿灯食物放心吃，黄灯食物要小心，红灯食物坚决不碰！

三、【科学看待】食品添加剂都是坏东西吗？

不是！

食品添加剂是为了让食物更好吃、更好看、更安全，或者让加工更方便，而加到食物里的东西，有的是人工做的，有的是从天然物质中提取的。如让食物更香的香料、口香糖里的胶基、食品加工时用的助剂，都算食品添加剂。

世界上每个国家对食品添加剂的使用都管得很严。我们国家有专门的委员会来评审食品添加剂，哪些能用、怎么用，都会写成国家标准公布出来。要记住，不按国家标准用，或者用多了，都是违法的。还有，国家标准里没列出来的东西，绝对不能当食品添加剂用，比如用荧光增白剂、甲醛泡发食品、多菌灵泡水果，这些都是违法的。

大家可以放心，**只要严格按照国家标准使用食品添加剂，食品安全是有保障的**。如今的食品工业离不开食品添加剂。如果没有它们，食物易腐坏、难运输，我们能吃到的食物种类会大幅减少；而且，集中成熟的大量食物因保质期短会造成严重浪费；失去色素和保鲜剂，部分食物的外观也会让人失去食欲。山梨酸与山梨酸钾是目前应用最广泛的防腐剂之一，它们能有效抑制霉菌、酵母菌及有害细菌的生长，减少因食用变质食物引发的疾病，保障我们的健康。此外，硒、碘等营养强化剂也属于食品添加剂。婴儿配方奶粉通过科学调整蛋白质组成，使其更适合宝宝消化吸收，同时采用更优质的不饱和脂肪酸替代天然牛奶中的脂肪，营养结构比天然牛奶更合理。

最近几年，有些网上的商家总说自己的东西“没有添加剂”“纯手工做的”，其实这些产品往往加工不科学，容易有不好的杂质，比如土蜂蜜常常有超量的药物残留，土法榨的花生油黄曲霉素超标的可能性特别大。而且，没有添加剂保护，食物放不了多久就坏了，运输的时候也更容易出质量问题，反而更不安全了，跟想要安全的想法完全反了。

▶**【武汉小贴士】**武汉人爱吃的热干面、豆皮等传统小吃，为了让食物颜色更诱人、口感更劲道，也会使用一些食品添加剂（如碱水、食用色素）。只要是正规商家、按国家标准使用，完全可以放心食用。但要警惕不良摊贩可能存在的非法添加问题。

我们应该正确看待食品添加剂：

- 要反对的是违法添加的东西，不是合法的添加剂；
- 要打击的是乱用、用太多的行为，不是把所有食品添加剂都去掉。

四、紧急情况处理小提示（教师专用）

学龄儿童分辨能力较弱、好奇心强，校园内易发生食品安全相关紧急情况。快速识别、科学处理，能最大程度保护孩子健康。

核心原则：生命优先、不盲目处理、及时上报、保留证据。

▶场景一：食品异物卡喉（最紧急！）

项目	内容
识别信号	进食时突发呛咳、呼吸困难、面色发紫、无法说话
立即行动	1. 同时安排同事通知校医、拨打120 2. 立刻用儿童版海姆立克法急救
海姆立克法	**谨记“剪刀石头布”：** ● 站在患儿身后（矮者可跪姿），一条腿插入患儿两腿间呈弓步 ● 双臂环抱患儿腰部，使其上身前倾 ● 一手握拳，拳眼放在患儿脐上两横指（剪刀）处 ● 另一手（布）包住拳头（石头） ● 连续、快速、用力向孩子的后上方冲击，直到异物吐出
切记	切勿喂水、吃饭团或用手抠喉，避免异物推深

场景二：过敏性休克（紧急凶险）

项目	内容
常见过敏原	牛奶、鸡蛋、花生、坚果、海鲜、芒果、菠萝等
识别信号	误食后数分钟内出现皮疹、瘙痒、口唇肿胀、喉咙发紧、呼吸困难
立即行动	● 1. 立即送校医室 ● 2. 让孩子平躺（不垫枕头）、解开衣领 ● 3. 有肾上腺素急救针的立即使用 ● 4. 同时拨打120，快速告知医生过敏原 ● 5. 全程观察呼吸、心跳
预防	切勿喂水、吃饭团或用手抠喉，避免异物推深

场景三：误食有害物

项目	内容
生石灰干燥剂	用牛奶/蛋清漱口保护黏膜，不催吐
消毒液/酒精	喝少量牛奶稀释，不催吐
霉变食品、发芽土豆	意识清醒时可催吐，立即送医
所有情况	第一时间询问误食物品，保留剩余物品/包装，立即送医（或联系校医先行处置）

场景四：食物中毒

项目	内容
识别信号	进食后短时间内出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热，或多人同时出现相同症状
立即行动	● 1. 立即停止食用可疑食品，保留样本及呕吐物 ● 2. 让孩子平躺休息，少量喝淡盐水补水 ● 3. 症状轻微联系校医，症状严重（脱水、精神差）立即打120 ● 4. 同步上报学校后勤、疾控部门及家长

场景五：儿童积食（高频非紧急）

项目	内容
识别信号	进食过多过杂后，出现腹胀、腹痛、恶心、不想进食、打嗝有酸腐味、便秘
处理要点	● 1. 立即停止进食零食及油腻食物 ● 2. 让孩子适当慢走促进消化 ● 3. 顺时针轻柔按摩腹部（避开肚脐） ● 4. 少量饮用温水 ● 5. 若积食严重、腹痛明显或伴随发热，联系校医或通知家长就医

场景六：食品相关外伤

类型	处理要点
烫伤	立即用流动凉水冲15–20分钟，起泡不挑破，用无菌纱布覆盖
划伤	用碘伏消毒伤口，出血较多按压止血，严重时送医

日常注意事项

- 1.加强巡视：课间多观察，教育学生不吃“三无食品”、野果、不明零食，不随意捡拾干燥剂、化学品。
- 2.应急流程：发现紧急情况→先急救/联系校医→拨打120（必要时）→通知家长→上报学校→保留证据。
- 3.沟通要点：与家长沟通时，客观说明情况，不夸大、不隐瞒，同步告知后续处置及就医安排，安抚情绪。
- 4.常备物品：班级可备用碘伏、无菌纱布、淡盐水、牛奶等急救物品。牢记校医室、120、家长紧急电话，张贴在显眼位置。

孩子的安全重于一切！请各位老师牢记以上提示，日常做好预防，**应急科学处置，携手为孩子们的健康保驾护航！**

【本周挑战：我是“食品安全小卫士”】

- **这周，请你完成以下任务之一：**

☐ 检查家里的冰箱，看看生食和熟食是否分开存放。

☐ 和爸爸妈妈一起做一顿饭，实践“五要”原则。

☐ 去超市时，找找包装上的SC标志和保质期。

☐ 和同学分享一个你学到的食品安全知识。

在☐里打√，和家人、同学分享你的“安全卫士”经历！

真精彩！通过第四部分的探索与实践，你已经看到了健康知识如何在学校里生根发芽，转化为大家共同的行动。现在，是时候为你自己量身打造一套“**便携装备**”了。真正的能力，不仅在于参与集体创造，更在于将知识内化，随时为自己和家人所用。

接下来，我们将走进　第五部分：实用工具百宝箱，这里有课堂教学资源、家校互动桥梁、营养计划DIY工具，还有核心数据速查表和四季食谱灵感！翻开下一页，打开宝箱，把这些好用的工具统统装进你的行囊！

（文稿：王琴、陈秋宇、王肖、商律 • 统稿：郭燕 • 配图：罗纹）

第五部分
实用工具百宝箱

欢迎进入实用工具百宝箱，这里没有长篇大论，只有即拿即用的“利器”：

- **课堂教学“一键包”**：扫码获取所有活动课件与视频。
- **家校联动“桥梁”**：好用模板，让健康理念从学校顺畅传递到家。
- **个人计划“DIY套装”**：用有趣的工具，亲手规划自己的一周营养与运动。
- **精华数据与食谱**：你最需要的速查表和四季备餐灵感。

翻开下一页，打开宝箱，把这些让你更强大、更自主的工具，统统装进你的行囊！

一、健康科普资源

1.国家卫生健康委宣传司公布科普资源媒体账号

- “健康中国”微博、微信公众号（国家卫生健康委员会）
- “中国中医”微信公众号（国家中医药管理局）
- “中国疾控中心”微信公众号（中国疾病预防控制中心）
- “中国健康教育”微信公众号（中国健康教育中心）
- “协和医生说”微信公众号（中国医学科学院北京协和医院）
- 四川大学华西医院微博、微信公众号（四川大学华西医院）
- “人卫健康”微信公众号（人民卫生出版社有限公司）
- “沪小康”微信公众号（上海市健康促进中心）

2.武汉市疾病预防控制中心科普号

武汉疾控

武汉疾控健康宣传

3.武汉市健康科普资源库

网址：https://jkkpzyk.whcdc.org/list/1.html

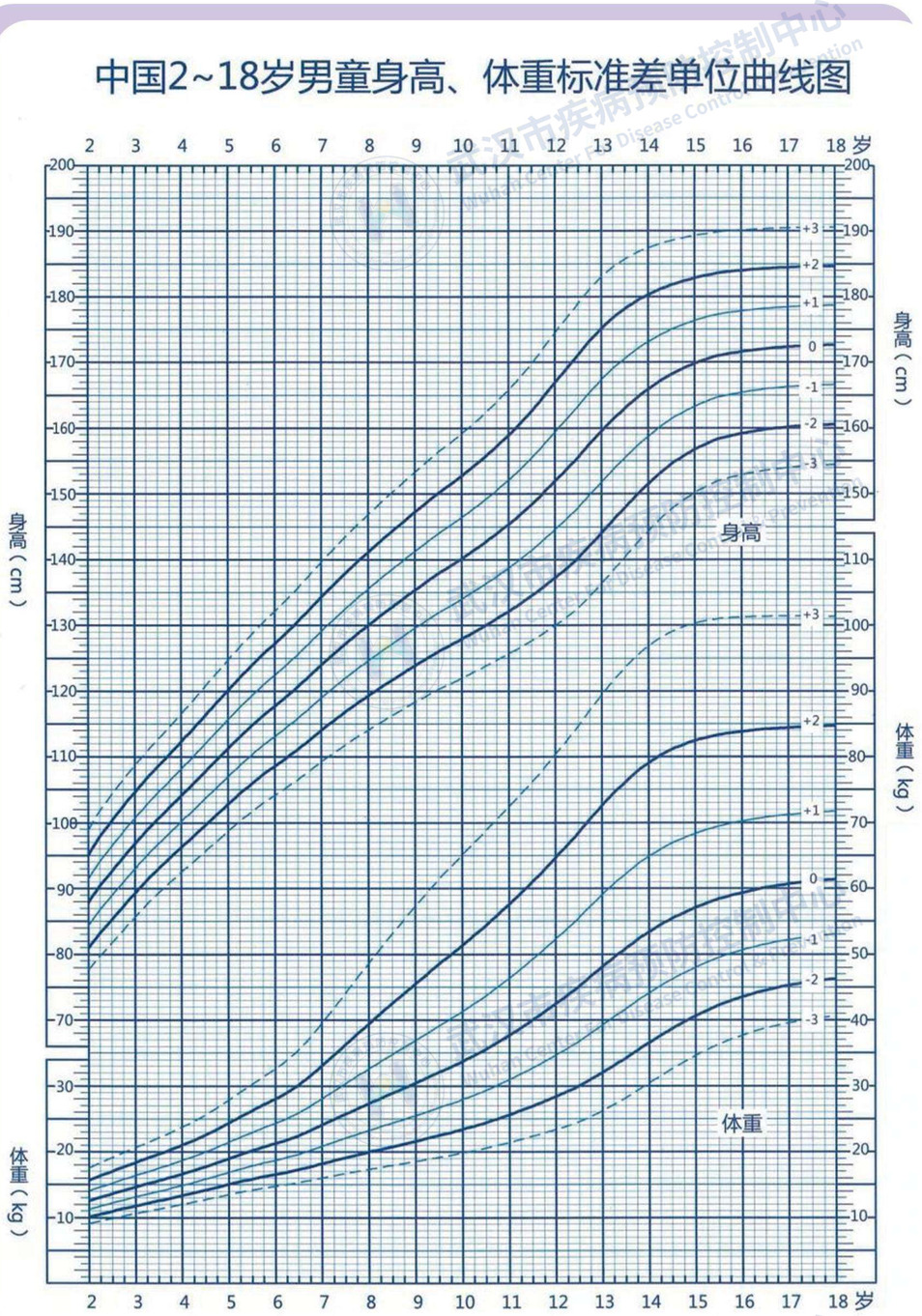
由武汉市卫生健康委员会主持建立的公开科普资源库

二、家校互动桥梁及我的营养工具

▶以下工具详见武汉市健康科普资源库“中小学生营养健康”专区，供家长和老师免费下载，链接如下：

https://jkkpzyk.whcdc.org/index/search_upgrade.html?tid=233

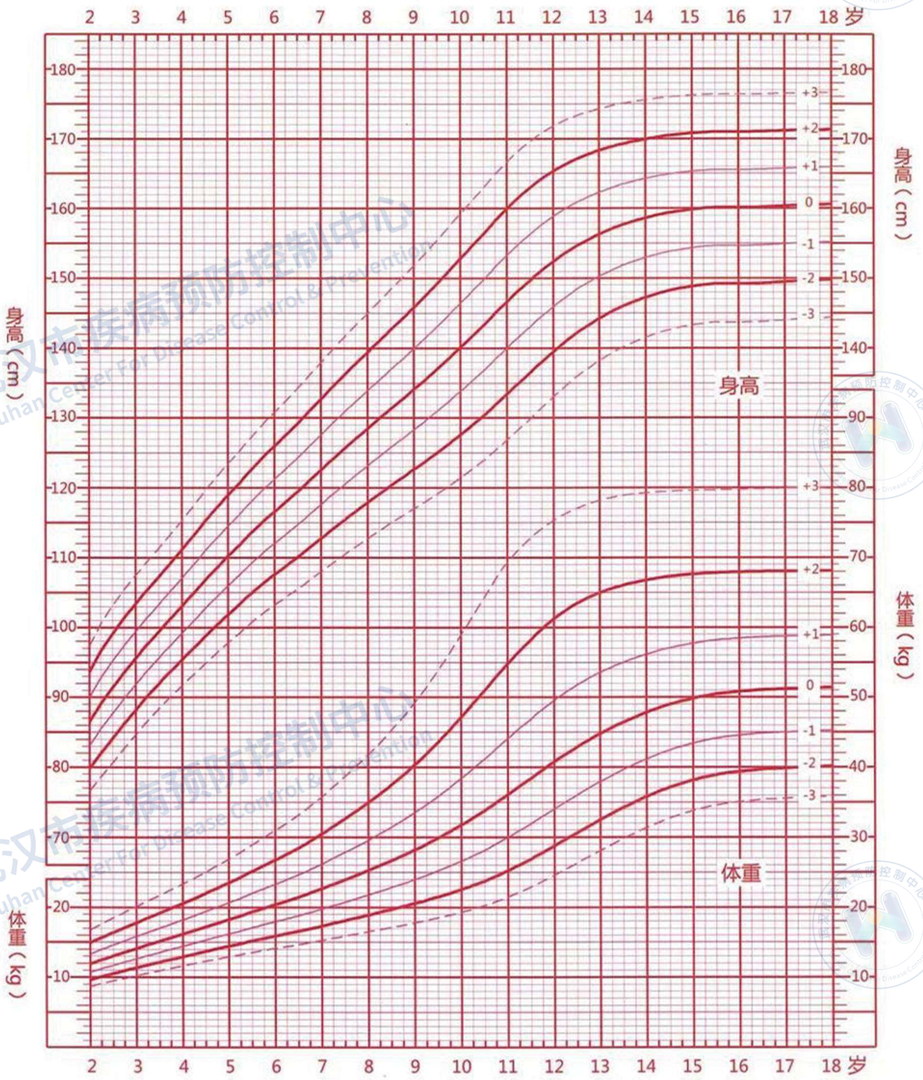
- 工具1：《给家长的一封信》模板
- 工具2：“家庭健康饮食一周挑战”记录表
- 工具3：“饮食习惯深度体检项目和健康提升计划”
- 工具4：【速查表1】各年龄段每日食物建议量
- 工具5：【速查表2】武汉常见食物营养亮点
- 工具6：湖北省学生营养餐推荐带量菜谱
- 工具7：“中国2–18岁男童/女童身高、体重标准差单位曲线图”
- 工具8：“看看你喝下去多少糖”



注：根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据研究制定　参考文献：中华儿科杂志，2009年7期

首都儿科研究所生长发育研究室制作

中国2~18岁女童身高、体重标准差单位曲线图



注：根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据研究制定　参考文献：中华儿科杂志，2009年7期

首都儿科研究所生长发育研究室制作

看看你喝下去多少糖

规格：600ml
能量：197千卡
糖：48.5克

规格：420ml
能量：168千卡
糖：39克

规格：570ml
能量：0千卡
糖：0克

规格：500ml
能量：132千卡
糖：22.5克

规格：500ml
能量：215千卡
糖：53克

规格：600ml
能量：118千卡
糖：28.8克

规格：340ml
能量：227千卡
糖：52.4克

规格：500ml
能量：166千卡
糖：40克

规格：500ml
能量：92千卡
糖：22.5克

规格：500ml
能量：69千卡
糖：17克

规格：00ml
能量：178千卡
糖：43克

规格：445ml
能量：165千卡
糖：38克

规格：480ml
能量：220千卡
糖：53.3克

规格：330ml
能量：154千卡
糖：21.5克

规格：500ml
能量：227千卡
糖：30克

规格：268ml
能量：153千卡
糖：21.2克