

第四章第二节 （三）、均衡膳食 学案

任务一 “营养全面的美味午餐”：

假设你是学校负责学生身体健康的健康主任，你知道学生的午餐是很重要的，不但要补充上午学习活动的消耗，还要为下午的课程做好营养上的准备。因此要为学生挑选一家能够提供营养全面又美味午餐送餐公司。以下是三家不同的公司提供的一份午餐菜单，请你为学生选出你最愿意合作的送餐公司吧！

1【大家乐送餐公司】 主食：红豆米饭、肉饼 主菜：炖鸡翅、肉炒豆腐丝、红烧鱼 副食：虾皮鸡蛋汤、酸奶	2【半糖主义小厨房】 主食：白菜馅包子，豆包 主菜：红烧茄子，凉拌黄瓜，醋溜土豆丝。 副食：黄瓜鸡蛋汤、果汁	3【笑哈哈营养餐车】 主食：玉米饼，红豆米饭 主菜：鸡蛋西红柿，肉丝炒芹菜，炖排骨 副食：紫菜鸡蛋汤、酸奶、新鲜水果
我的选择和理由：		

任务二 “今天老师请客”：

为奖励大家在冬季长跑中表现良好，老师请客去吃大家非常喜爱的西式快餐，以下是菜单，请大家千万别客气，尽情点餐：

（请大家先关注前两竖列，把自己需要的食物数量填在对应格中）

汉堡类：	数量	营养分析	能量 Kcal
双层吉士汉堡			450
巨无霸			500
板烧鸡腿堡			430
麦辣鸡腿堡			570
小吃类：			
鸡块			290
香芋派			260
薯条			430
朱古力奶昔			390
草莓奶昔			370
饮料类：			
可乐		220	
雪碧		240	
芬达		260	
能量总和			

任务三 “我爱这样搭”

下面给出六种常见食物，请你按照口味的喜好的方式把它们两两用线连在一起：