

综合与实践

营养午餐





开心！一练

一 结合课本第 101~102 页的资料填一填。



10岁左右的儿童每顿午餐中获取的热量应不低于()千焦,脂肪应不超过()g。

每种菜中热量、脂肪和蛋白质的含量如下表:

编号	菜名	热量/ 千焦	脂肪/g	蛋白质/g
1	炸鸡排			
2	土豆炖牛肉			
3	猪肉粉条			
4	辣子鸡丁			
5	西红柿鸡蛋			
6	家常豆腐			



7	韭菜豆芽			
8	香菇油菜			
9	香菜冬瓜			



二 下面是明明妈妈替他设计的三种午餐菜谱。

A

土豆炖牛肉
西红柿鸡蛋
韭菜豆芽

B

炸鸡排
西红柿鸡蛋
家常豆腐

C

猪肉粉条
辣子鸡丁
香菇油菜

根据上题中营养成分含量表完成下表。

菜谱		A	B	C
含热量/千焦				
含脂肪/g				
同营养 标准比	热量			
	脂肪			
结论				



快乐！提升

- 三 如果让你来配菜，你能搭配出几种合格的午餐菜谱（每份午餐由3种不同的菜肴搭配），选两种方案写下来。（写第一题中菜名编号即可）

四 下面是乐乐调查出的全班同学最喜爱的 5 种搭配方案。结合第一题中营养成分含量表,回答下列问题。

方案	配菜编号	喜爱人数	男生人数	女生人数
一	3、4、7	20	14	6
二	1、8、9	18	8	10
三	2、6、8	20	12	8
四	4、5、6	16	9	7
五	4、6、8	19	9	10

1. 根据表中数据完成复式条形统计图。



2. 哪一种搭配所含的蛋白质最多？

3. 关于饮食习惯，你对同学们有什么好的建议？

秒算



$460 + 360 =$

$36 \times 3 =$

$460 - 360 =$

$45 \times 8 =$

$10 - 9.5 =$

$800 - 729 =$

$8.2 - 6.1 =$

$78 \div 2 =$

$3.06 - 2.06 =$

$15 + 18 =$