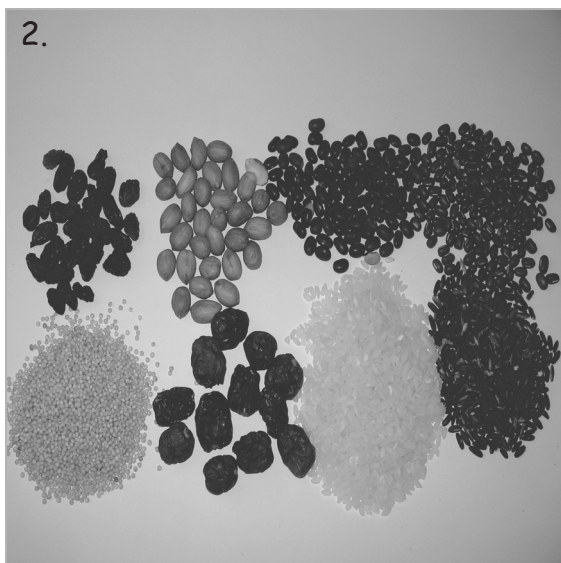


第六课

说故事：食物金字塔

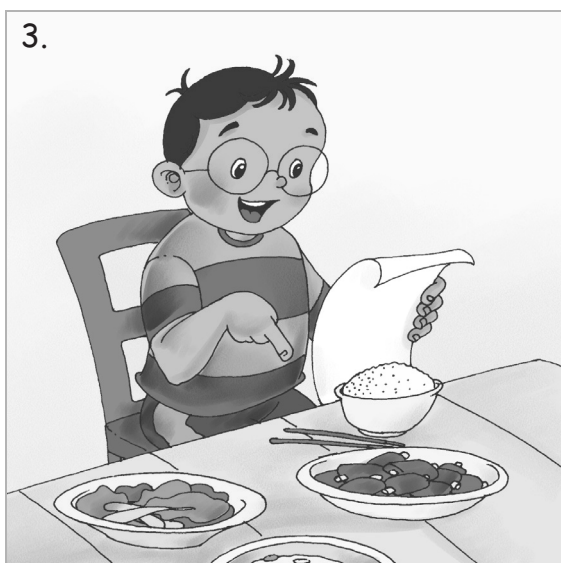


晚饭时，爸爸看见满桌子菜，就说：“过年啦！”爷爷说：“还早呢！今天是腊八节，是纪念佛祖和吃腊八粥的节日。”

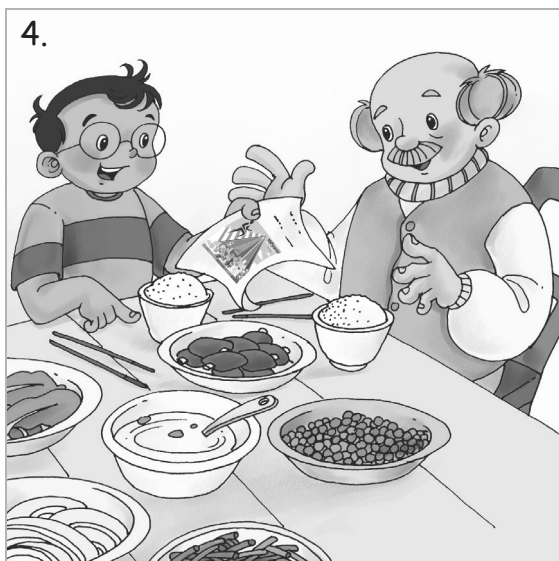


妈妈说：“今天的腊八粥里有白米、红米、小米、黑豆、红豆、花生、红枣、和葡萄干。”

友友说：“好棒哟！”

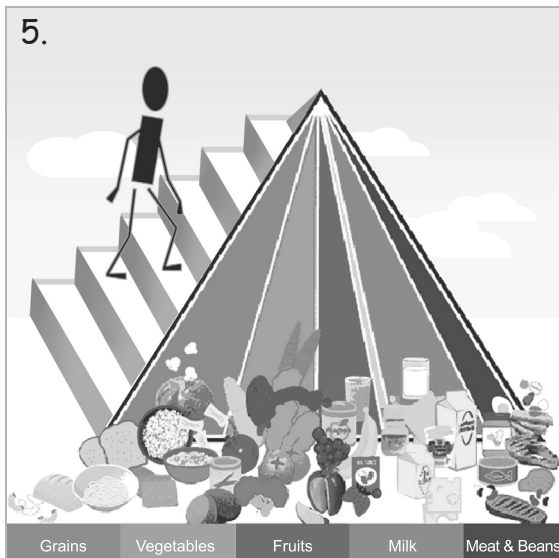


友友回房间拿出一张讲义。他指着桌上的食物说：“红烧排骨是肉类、炒青菜是蔬菜类、炒面是...”



爷爷问：“友友，那是什么？”友友说：

“食物金字塔。老师说，每天都要照着它吃，身体才会健康。…”



金字塔有六部分：

五穀类、蔬菜类、水果类、鱼肉及豆类、奶浆类，还有脂肪、糖和盐。… …



黄色部分代表脂肪、糖和盐。黄色部分很小，老师说，这些东西不能多吃，吃多了对身体不好。”



爷爷说：“老师说得很
有道理。脂肪就是
动物油和植物油。牛油
和肥肉都是动物油，
最好不要多吃。…”

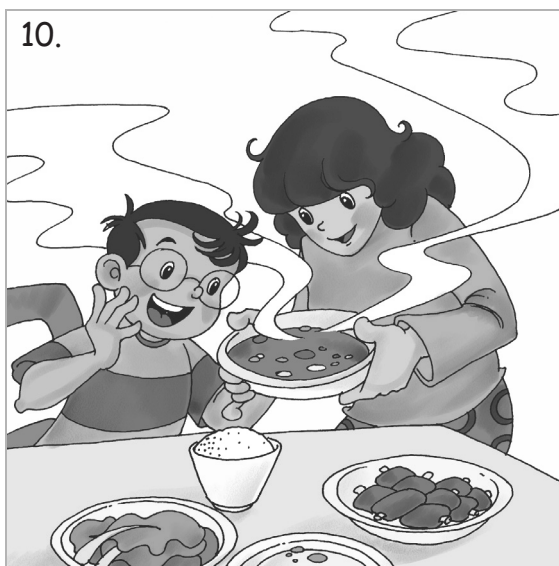


食品公司在零食里面，
加了脂肪、糖和盐。
所以吃零食以前，
要特别注意包装纸上的
说明。”



妈妈说：“友友，
以后啊，买什么零食
就由你来管，怎么样？”
友友说：“好啊！我会
先看零食的成份。”

10.



妈妈端出一大碗腊八粥。

友友说：“哇！好香啊！”

这里面有五穀、豆类、

和干果。太棒了！”

11.



妈妈说：“多吃点儿！”

吃完饭以后，陪爷爷

出去散步。要身体健康，

光吃得好还不够，

运动也很重要。”

问题与讨论：

1. 什么是腊八粥？
2. 食物金字塔里，分成哪六部分？
3. 食物金字塔有什么用？
4. 为什么我们不能吃太多零食？
5. 要怎么样身体才会健康？