

# 综合实践活动 研究性学习成果报告



研究课题：今天，你吃对了吗？——探究减脂餐的奥秘

所在年级：常州市新北区薛家实验小学五、六年级

小组组长：顾杨贝曦

小组成员：王贞文 常韵涵 徐一诺

管一帆 崔善雅 张钰莹 谢宇宸

指导老师：杨慧 牟小青

2023.1



# 目 录

第一部分 我们研究的原因 .....	1
第二部分 我们研究的意义 .....	1
第三部分 我们研究的过程 .....	2
一 什么是减脂餐? .....	4
活动一: 调查问卷, 大家对减脂餐的了解情况 .....	4
活动二: 查阅资料, 了解减脂餐的相关知识 .....	12
活动三: 实地考察, 走访调查市面上的减脂餐 .....	13
二 减脂餐真的能减脂吗? .....	17
活动一: 实验比对, 比较食物中脂肪含量高低 .....	17
活动二: 查阅资料, 了解不同人群的减脂餐区别 .....	20
活动三: 采访专家, 了解减脂餐是否真的能减脂以及健康减脂餐的标准 .....	21
活动四: 亲身实践, 组员尝试健康减脂餐, 进行记录对比 .....	27
三 我是减脂餐设计小达人 .....	31
活动一: 自主设计, 设计健康减脂餐食谱 .....	31
活动二: 实地调查, 走进超市, 调查哪些食物具备健康减脂的标准 .....	35
活动三: 亲手实践, 自主制作健康减脂餐 .....	39
四 我是健康减脂餐推广员 .....	40
活动一: 制作推广, 健康零食餐鉴赏会 .....	40
活动二: 家长课堂, 给家长们介绍健康减脂知识 .....	43
活动三: 设计创作, 为自己和家人制作健康减脂餐食谱手册 .....	45
第四部分 我们的体会与收获 .....	47
第五部分 导师们的感言 .....	49
第六部分 进一步完善该项目的想法 .....	51



# 今天，你吃对了吗？

## ——探究减脂餐的奥秘

### 第一部分 我们研究的原因

我是个不折不扣的小吃货，我爱一切美食，妈妈说我从小到大，在吃这方面，从没让她和爸爸忧愁过。但是，随着年龄的增长，因为特别爱吃、能吃我却有了烦恼。热爱美食、毫不忌口的我越来越胖，因为我有点胖，我非常讨厌体育课，因为体育成绩经常难以达标。

每学期的体质健康报告，我总是很讨厌看到，因为上面的数据看起来让人难以接受。其实我也知道要进行控制，但是每当看到好吃的饭菜，看着满柜子的糖果，瞬间又抛弃了我的“减肥大计”。直到那天我去逛超市突然发现我超级爱喝的可乐旁边竟然有了不一样的口味，我拿到手里仔细比对，原来这是零卡零糖的可乐，这样的可乐喝下去会不会不会胖呢？我灵机一动，零食有没有这样的呢？我赶紧在超市里找寻起来，原来饮料也有零卡的，原来酸奶也有无糖低脂的，原来薯片也有低脂的……

我发现这些零食中“低脂”这个词语出现的特别多，我把我的发现告诉爸爸，爸爸说现在人追求饮食健康，减脂餐是非常热门的话题。我不禁思考起来：什么是减脂餐？第二天，我就找到了几个志同道合的小伙伴，我们决定在老师的带领下开展研究性学习，好好研究减脂餐的奥秘。

### 第二部分 我们研究的意义

1. 通过参观、采访、实地考察等多种形式，让学生能了解减脂餐，依托问卷，提出不同的研究主题，分小组进行研究内容的分类，明确研究的方法，激发解决问题的积极性和合作探究力，培养学生发现问题、解决问题的能力。



2. 通过资料收集，家长课堂等多种形式，让学生学会收集、整理资料，培养主动参与的意识，激发学生的求知欲；在研究过程中学会团队的分工合作，向组内成员阐述自己的看法，提高他们的学习能力，并使他们能够接受不同的观点，拓宽视野，促进思维的发展
3. 通过各种实践体验活动，走进健康饮食，感受到营养科学的健康减脂餐；充分认识合理营养的重要性，培养学生树立我是健康减脂餐小达人推广者的理念。

## 第三部分 我们研究的过程

### NO.1 制定方案

本课题的研究活动，分为四个阶段：

什么是减脂餐？

减脂餐真的能减脂吗？

我是减脂餐设计小达人

我是健康减脂餐推广员

在本次研究活动中，我们运用问卷调查、实地考察、采访专家、家长讲座等多种方法进行研究，深入了解减脂餐的奥秘，了解健康减脂餐的组成元素，为健康减脂进行推广。

课题名称	你吃对了吗？——探究减脂餐的奥秘	
研究 问题 和 内 容	研究内容	研究方法
	1. 什么是减脂餐？	调查问卷
	2. 减脂确实有效吗？不同人群的减脂餐有什么区别？	实地考察、查阅资料、采访专家
	3. 健康减脂餐的主要构成	采访专家、实地考察、实验比对
	4. 测评健康减脂餐的效果	亲身实践、表格记录
	5. 通过了解健康减脂产品饮食，制作减脂零食	采访专家、查阅资料
具体 分工	6. 为自己和家人制作通俗易懂的健康饮食手册	查阅资料、实地考察、采访
	管一帆负责问题1；常韵涵负责问题2； 谢宇宸负责问题3；崔善雅负责问题4； 张钰萱负责问题5；徐一诺负责问题6 顾杨贝曦、王贞文负责整体统筹策划。	



<p>成果展示方式</p>	<p>1. 研究报告：调查问卷、统计图、采访表、PPT、整理的资料等整理成报告； 2. 家校合作：在校内，开展展示活动，向同学们、老师们展示研究过程和成果； 3. 公号分享：将“今天你吃对了吗？”研学活动在校园网公众号分享。</p>
<p>活动安排</p>	<p>一 什么是减脂餐？ 活动一：调查问卷，调查大家对减脂餐的了解情况 活动二：查阅资料，了解减脂餐的相关知识 活动三：实地考察，走访调查市面上的减脂餐</p> <p>二 减脂餐真的能减脂吗？ 活动一：实验比对，比较食物中脂肪含量高低 活动二：查阅资料，了解不同人群的减脂餐区别 活动三：采访专家，了解减脂餐是否真的能减脂以及健康减脂餐的标准 活动四：亲身实践，组员尝试健康减脂餐，进行记录对比</p> <p>三 我是减脂餐设计小达人 活动一：自主设计，设计健康减脂餐食谱 活动二：实地调查，走进超市，调查哪些食物具备健康减脂的标准 活动三：亲身实践，自主制作健康减脂餐</p> <p>四 我是健康减脂餐推广员 活动一：制作推广，健康减脂餐鉴赏会 活动二：家长课堂，给家长们介绍健康减脂知识 活动三：设计创作，为自己和家人制作健康减脂餐食谱手册</p>



## NO.2 具体实施

### 一 什么是减脂餐？

#### 活动一：调查问卷，大家对减脂餐的了解情况

减脂餐是我们所不熟悉的领域，我们不知道同学们对于减脂食品的了解程度，因此，在我们组员齐聚商议后，我们决定在开始研究之旅前，做一份问卷调查，进行分析研究。通过大家的商量，最终我们设计了如下的问卷：

### 调查大家对减脂食品的了解程度

\* 1. 你知道减脂餐吗？

知道

不知道

在这里，我们设计了一份巧思，如果填问卷的同学选择了不知道，那问卷会直接跳到第6题。

\* 2. 你认为以下哪种体型的学生需要食用减脂餐？

体型偏胖

体型正常

体型偏瘦

# 校园是我们智慧的火花

\* 3. 你是否食用过减脂餐?

- 食用过
- 未食用过

\* 4. 你在哪里食用过减脂餐?

\* 5. 你认为减脂餐会有效果吗?

- 有效果
- 没有效果

\* 6. 现在你知道了减脂餐, 你愿意了解它吗?

- 愿意
- 不愿意





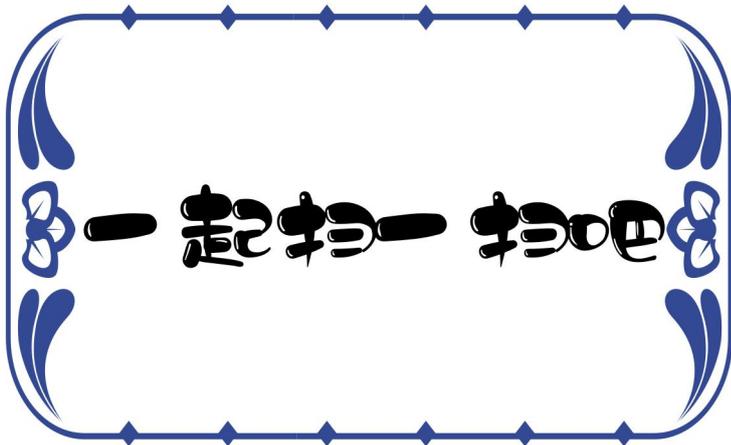
7. 你认为可以从哪些途径了解减脂餐？【多选题】

- 亲朋好友推荐
- 视频平台（抖音、快手等）
- 社区类分享平台（微博、微信朋友圈、小红书）
- 各大商超
- 传统媒体（电视、报纸）
- 其他

\*8. 如果有人邀请你尝试减脂餐，你愿意吗？

- 愿意
- 不愿意

[提交](#)



## 设计、统计调查问卷及同学们分析调查问卷

### 献策献计



## 同学们对减脂餐的了解情况的调查问卷统计分析报告

本次对减脂餐的了解学生调查问卷共收到了 347 份，具体调查结果如下：



**知道减脂餐的同学很多：**减脂餐就是在兼顾营养的同时，减少热量的摄入，保证脂肪的消耗的食物。调查中发现知道减脂餐的占 82.35%，不知道的占 17.65%，说明大部分同学在生活中知道这一热门的健康饮食。小组成员分析数据后，没想到竟有这么多同学知道减脂餐。在好奇心的驱使下，我们采访了周围的同学，知道了在这三年疫情期间，他们爸爸妈妈、长辈们更注重身体健康和个人养生，更加注重饮食上的质量了。

第2题：你认为以下哪种体型的学生需要食用减脂餐？ [单选题]

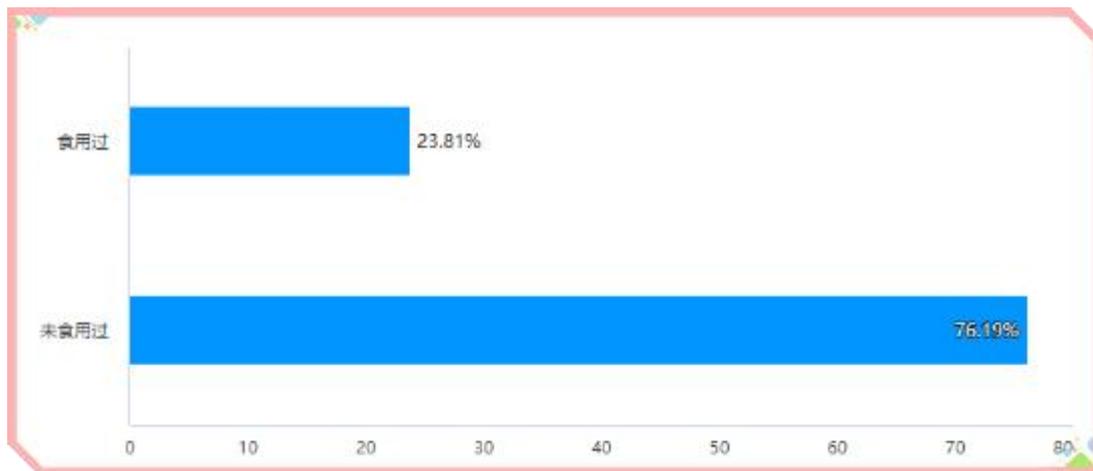
选项+	小计+	比例
体型偏胖	298	96.44%
体型正常	7	2.27%
体型偏瘦	4	1.29%
本题有效填写人次	309	



**肥胖更适合食用减脂餐：**调查中发现认为体型偏胖的需要食用减脂餐的占96.61%，认为体型正常需要的占2.37%，认为体型偏瘦需要的占1.02%。由此我们了解到绝大多数同学认为体型偏胖的人才需要食用减脂餐，说明大家理解“减脂餐”的字面意思的。

第3题：你是否食用过减脂餐？ [单选题]

选项+	小计+	比例
食用过	70	23.81%
未食用过	224	76.19%
本题有效填写人次	294	



没有食用过减脂餐的同学很多：调查中发现 23.81% 的同学食用过减脂餐，未食用过的占 76.19%，很多同学只是知道减脂餐，却从未吃过。

第4题：你在哪里食用过减脂餐？ [填空题]

隐藏词云图

详细作答情况

查看详细词云分析

观点分析



食用过减脂餐的同学中，主要去初饭或者家里自制减脂餐较多：调查中发现，同学们主要是在初饭和家里食用过减脂餐，并且我们向到初饭去吃过的同学了解到，在薛家的花开西庄和三晶工业园区都有初饭，我们非常感兴趣，相约一起去初饭打卡。而在家食用的同学介绍，他们主要是因为家人在家做过，所以他们有机会品尝到。



第5题：你认为减脂餐会有效果吗？ [单选题]

选项	小计	比例
有效果	237	80.61%
没有效果	57	19.39%
本题有效填写人次	294	

**认为减脂餐有效果的同学较多：**调查中发现认为减脂餐有效果的占 80.61%，认为没有效果的占 19.39%。大部分同学都认为减脂餐有效果，我们又随机询问了周边的同学，原来他们家长有尝试通过减脂餐减脂，发现确实可以起到了减肥塑身的效果；但是更多的同学是认为减脂餐有效果，但是没有亲身实践过。

第6题：现在你知道了减脂餐，你愿意了解它吗？ [单选题]

选项	小计	比例
愿意	49	71.01%
不愿意	20	28.99%
本题有效填写人次	69	

**愿意了解减脂餐的人很多：**调查中发现愿意了解减脂餐的占 71.01%，不愿意的占 28.99%，对于之前不知道减脂餐的同学来说，他们还是很愿意了解它的，减脂餐让他们很感兴趣。说明现在的同学们注重体型健康的人还是占大多数的。不愿意了解的同学都担心减脂餐并不减脂，只是炒作噱头。

第7题：你认为可以从哪些途径了解减脂餐？ [多选题]

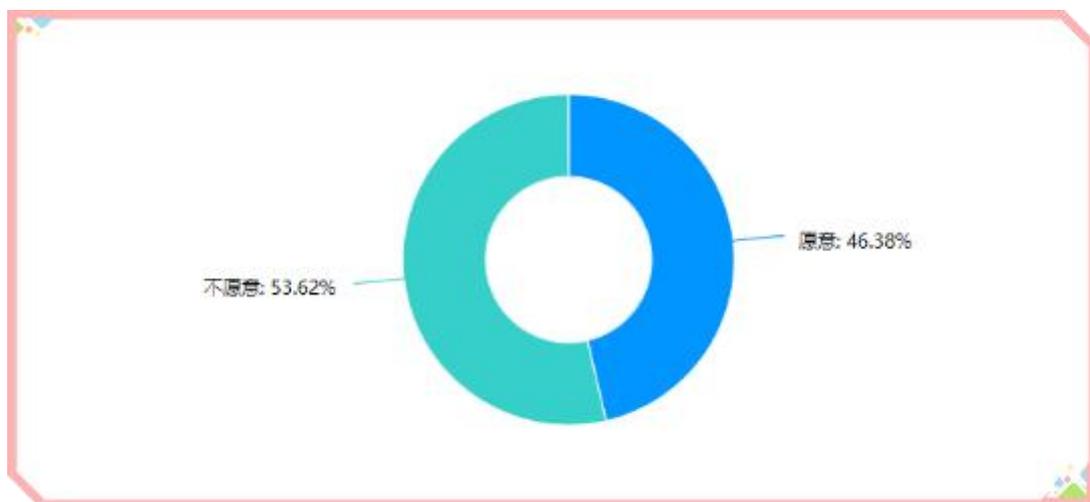
选项	小计	比例
亲朋好友推荐	31	44.93%
视频平台 (抖音、快手等)	41	59.42%
社区类分享平台 (微博、微信朋友圈、小红书)	30	43.48%
各大商超	16	26.09%
传统媒体 (电视、报纸)	35	50.72%
其他 [详细]	17	24.64%
本题有效填写人次	69	

**了解减脂餐的途径很丰富：**调查中发现通过亲朋好友推荐了解减脂餐的占

44.93%，通过视频平台了解的占 59.42%，通过社区类分享平台了解的占 43.48%，通过各大商超了解的占 26.09%，通过传统媒体了解的占 50.72%，通过其他途径了解的占 24.64%，由此可见了解减脂餐的途径很丰富，网络时代对于了解各种信息的确是非常便利的。

第8题：如果有人邀请你尝试减脂餐，你愿意吗？ [单选题]

选项	小计	比例
愿意	32	46.38%
不愿意	37	53.62%
本题有效填写人次	69	

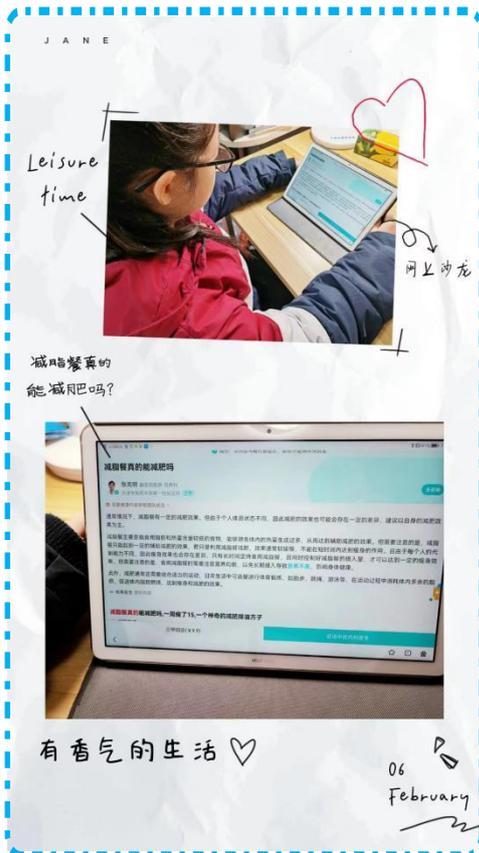
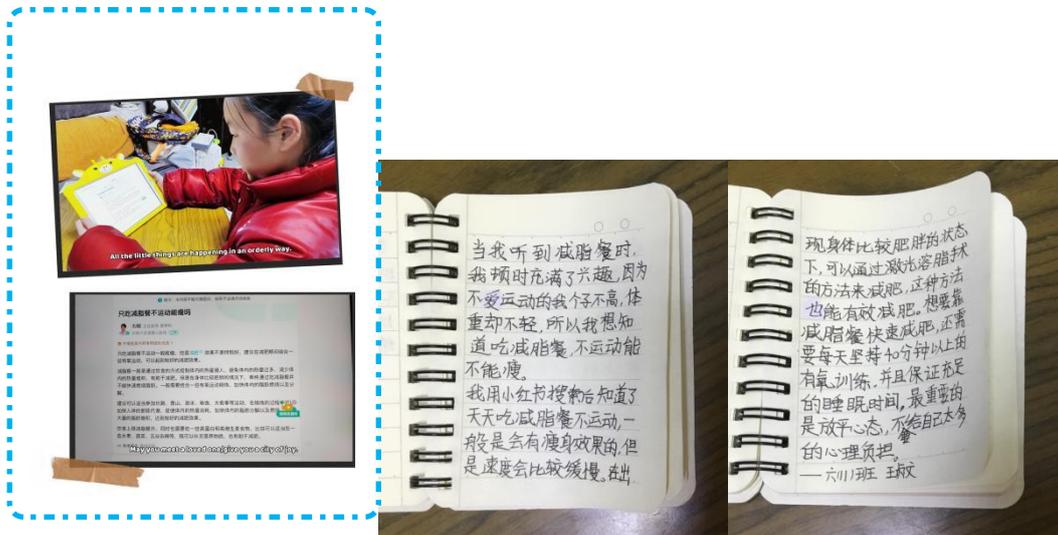


**不愿意的尝试减脂餐的同学占一大半：**调查中发现愿意尝试减脂餐的占 46.38%，不愿意占 53.62%。我们对于这一数据感到很疑惑。通过在各班进行采访发现，虽然他们对减脂餐很感兴趣，但是对于减脂餐他们并不了解，所以不敢轻易尝试。

通过以上问卷调查，我们总结后发现，减脂餐是个非常热门的话题，大家对于它并不陌生，但是大部分同学都是通过表面意思认为减脂餐只适合体型偏胖的人食用，很多人对于减脂餐到底有没有效果持怀疑态度。为了解决这些疑惑，我们决定继续研究减脂餐真的能减脂吗？

当我们也在怀疑减脂餐真的能减脂时，我们先想到了求助网络，我们决定分头行动，一些同学查阅资料，另外一个小分队从调查问卷数据中找到了高频率出现的地点“初饭”，我们决定走访初饭，实地考察一番。

## 活动二：查阅资料，了解减脂餐的相关知识



张钰萱：看到“减脂餐”这个词后，我对它产生了许多问号，其中一个最困扰我的问题是“减脂餐真的能减脂吗？”我在生活中看见妈妈用百度找一些问题。于是我也打算百度搜一下这个问题，看完后，我知道正常情况下，减脂餐有一定的减肥效果，但每个人体质不同所以会有一些差异，利用减脂餐减肥，如搭配不当并长期食用，会导致营养不良，所以我们在食用过程中要关注身体健康问题。

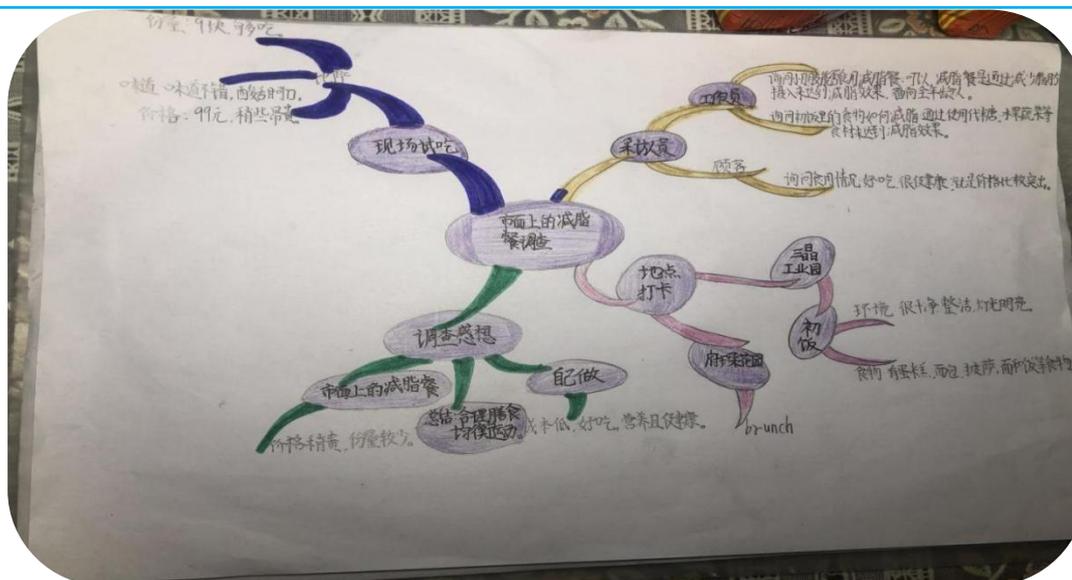
通过这次查阅我收获了许多，不但解了我的困惑，还知道了更多关于“减脂餐”的事。网络时代，真是方便快捷。



我们还利用节假日上网查询，并且到图书馆等地查阅资料，发现人体是一个很精明的能量银行。你吸收得多，它就会储存起来（转化成脂肪）；吸收少了，它就会降低消耗（降低基础代谢率），同时还可能减少在器官维护和免疫能力上的“支出”。一旦恢复到节食前的热量供给，“降低”了的基础代谢率一时无法回升到原来的水平，反而会造成热量囤积，出现越减越胖的局面。脂肪“积蓄”越多，下次减肥时初始台阶就会更高更难爬。

### 活动三：实地考察，走访调查市面上的减脂餐

查阅初饭背景后，我们发现它是常州的本土的减脂餐品牌。我们决定走访初饭，近距离了解减脂食谱。实地考察前，考虑到此次活动的周密性，老师建议我们先商量好需要做哪些事进行记录，组员管一帆表示我们可以一起制作思维导图，看起来更直观。



带着思维导图，我们来到了初饭。初饭工作人员告诉我们，初饭是常州初食餐饮公司旗下品牌，于2016年成立，主要经营：以轻食为主包含沙拉，欧式面包，意饭，意面，披萨，BRUNCH，低热高纤类食物，还有精品咖啡，果汁等。现在人追求健康，因此前来就餐的人多会选择杂粮类、水煮类的烹饪食物。减脂餐是颇受白领们喜欢的方式，外卖平台上叫餐的年轻人较多。初饭主打精品咖啡和轻食，秉承“简单、适量、健康、均衡”的理念，甄选新鲜食材，打造多品类、轻负担、社交化的就餐体验。



通过实地考察，现在市面上销售的减脂食品有沙拉、饭团、肉卷以及三明治等，其中的食物种类较多。肉类选择高蛋白低脂肪的如瘦牛肉、鸡胸肉以及虾肉等，蔬菜有生菜、西兰花以及圣女果；主食主要以薯类和粗杂粮为主，以蒸煮和凉拌的方式来烹调食物。





我们选购了几款热门食品进行了品尝。工作人员介绍说，五彩鲜虾藜麦饭使用富含人体必需的全部9种氨基酸的优质青海五彩藜麦，与墨西哥南美对虾，加入麦德龙严选果蔬。而超级酸奶碗则采用日本唯品牛奶经过发酵变成了浓稠的酸奶，加入打碎的火龙果，变成了诱人的粉红色，拌入酥脆的自制麦片，再搭配菲律宾香蕉，成就了这一碗自然健康。

在现场，我们发现吃饭的人还是很多的，我们还采访了初饭里的工作人员：

请问来这里吃饭的大多都是哪些人？		
提问人	被提问人	回答
王贞文	初饭工作人员	一般都是有减脂意向的或者是健身需求的人群，因为我们这边的饮、食单品，都是低糖、低热量的，比较符合这类人群的需求，另外还比较适合有高血压、高血脂、高血糖的人群来就餐。





在初饭用餐过程中，我们发现来吃饭的年轻人非常多，看着店里热火朝天的样子，我们采访了前来就餐的一位顾客。

请问你为什么选择到初饭来吃饭？		
提问人	被提问人	回答
管一帆	初饭顾客	因为我很重视自己的形体管理，我工作比较忙，没有时间健身运动，就想着饮食上进行一些控制，聊胜于无。这里有无糖无油面包、粗粮面包以及含代糖面包，代糖比普通糖热量低，对人体比较健康。这里还有一些主食使用了最原始的烹饪方法，采用低热量的橄榄油。对于我们这些饮食有需求的人来说是个不错的就餐处，美中不足的是，相比普通餐饮这里价格还是贵了些！

通过交流，我们了解到食用减脂餐的多是需要减肥的人群，这些人群往往一开始是采用节食减肥的减肥方法，很多人效果都不是很明显，而且很多人都反应身体有明显亚健康的感觉，容易疲惫无力，甚至有产生低血糖需就医的情况。听到这些话语，我们不禁陷入沉思：我们要做些什么，让更多的人了解健康减脂。

## 二 减脂餐真的能减脂吗？

### 活动一：实验比对，比较食物中脂肪含量高低

减脂餐的热门，我们从问卷和初饭实地调查中都感受到了，这个时候，我们又产生了新的疑问：减脂餐真的能减脂吗？我们找到科学老师，寻求他的帮助。老师带着我们一起做实验，看看哪些食物中脂肪含量相对较高。



通过科学实验，我们检测了不同食物中的淀粉含量和脂肪含量对比。

首先是检测淀粉，科学老师告诉我们，要辨别食物中是否有淀粉，可以利用碘酒，这是因为淀粉遇碘变蓝。我们需要用一种化学药剂，碘酒。我们观察碘酒，发现它是一种深褐色的液体。

在不同的食物中，分别滴一滴碘酒，如果发现食物有变蓝色的现象出现，说明食物中含有淀粉。根据颜色的深浅，我们发现它们的淀粉含量，米饭>土豆，而胡萝卜几乎不含淀粉。



小贴士：为防止光线的催化作用，碘酒应置棕色玻璃瓶中，密闭、阴暗处保存，不可用橡胶、软木或金属瓶塞。



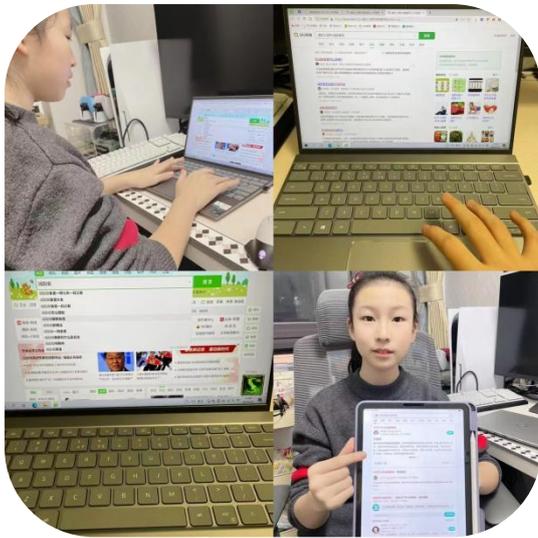
接着我们检测食物中的脂肪，科学老师推荐了最简单的测试方法给我们，他说将含有脂肪的食物涂抹在白纸上，会有不一样的反应。带着惊奇，我们动手做起了实验，将肥猪肉、植物油、胡萝卜涂抹到白纸上，我们观察到，植物油、肥猪肉都留下了油渍，而胡萝卜则没有，说明胡萝卜不含脂肪。





同样的方法，我们也可以测测其他食物的淀粉和脂肪含量对比情况哦。小小实验，让我们惊喜连连。减脂餐中的食物，我们是需要多考虑脂肪含量的问题的哦。我们决定趁热打铁，了解下是不是只有偏胖的人才能吃减脂餐。不同的人吃减脂餐，是不是可以一样的菜谱呢？

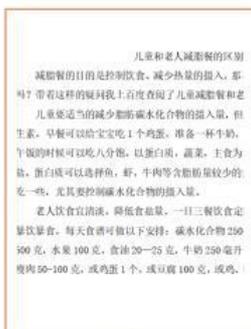
## 活动二：查阅资料，了解不同人群的减脂餐区别



**崔善雅：**说到“减脂餐”，我脑子里产生了许多疑惑：减脂餐适合所有人群吃吗？减脂餐跟平时的饭菜有什么不一样吗？为什么叫减脂餐？带着这些问题我走进了百度浏览器。我刚一输入减脂餐就自动弹出了许多关于减脂餐的问题，互联网原来都是相通的。在这里我了解到减脂餐无论胖的人，瘦的人，

和体重正常的人都可以吃，而且2岁以上就可以开始吃减脂餐了。不仅如此，减脂餐也有很多种搭配。瘦的人和胖的人吃的减脂餐也不一样。分很多种类，我还了解到孕妇是不可以吃减脂餐的。我又走进小红书想了解减脂餐，还没等我输入，它就自动弹出了减脂餐等等一些问题，这让我觉得互联网真是越来越强大了！

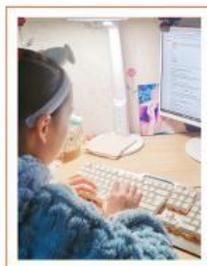
### 「日常碎片」 Travel with you



Nice day



Beautiful



Wonderful



Autumn Light

### 儿童和老人减脂餐的区别

减脂餐的目的是控制饮食、减少热量的摄入，那不同的人吃的减脂餐都一样吗？带着这样的疑问我上百度查阅了儿童减脂餐和老人减脂餐的区别。

儿童要适当的减少脂肪碳水化合物的摄入量，但是要保证足够的蛋白质、维生素。早餐可以给宝宝吃1个鸡蛋，准备一杯牛奶，再吃一些蔬菜和少量主食。午饭的时候可以吃八分饱。以蛋白质，蔬菜，主食为主，蔬菜的烹饪上要少油少盐。蛋白质可以选择鱼，虾，牛肉等含脂肪量较少的蛋白质。晚饭可以适当的少吃一些，尤其要控制碳水化合物的摄入量。

老人饮食宜清淡，降低食盐量，一日三餐饮食定量，不可过饥过饱，不暴饮暴食。每天食谱可做以下安排：碳水化合物250-350克，新鲜蔬菜400-500克，水果100克，食油20-25克，牛奶250毫升，高蛋白食物3份(每份指：瘦肉50-100克，或鸡蛋1个，或豆腐100克，或鸡、鸭100克，或鱼虾100克。)

——常韵涵

### 活动三：采访专家，了解减脂餐是否真的能减脂以及健康减脂餐的标准

做了实验，查阅了我们每个人想了解的减脂餐的资料，我们还是没有权威性的结论，减脂餐是不是能减脂，它有没有一套自己的标准。我们求助于爸爸妈妈，联系到了三院的营养学专家，带着疑惑，我们走进了三院，与专家进行面对面地交流。

采访前，我们可紧张了，大家聚在一起，你一句，我一句地商量着，生怕漏了想要知道的问题。

#### 采访纲要：

什么是减脂？

怎样的饮食比较健康合理？

脂肪含量过高的学生可以怎样减脂？

有高血压高血脂的爷爷奶奶们要怎样减脂？

在家如何制作简单方便的减脂餐？

购买减脂食品时我们需要关注什么？

一般减脂多久会有效果？需要注意什么？

.....

采访时间：2023年1月16日

采访地点：常州三院——国家首批设立的48个脂肪中心之一，常州市唯一的一家脂肪肝中心站

采访对象：肝胆科主任、ACI高级注册营养师叶春艳博士





## 采访过程：

**顾杨贝曦：**叶医生，您好！什么是减脂呀？

**叶医生：**我们通常所说的减脂是指减掉身上多余的脂肪。

**常韵涵：**那减脂餐就是可以减去脂肪的餐食吗？真的有效吗？

**叶医生：**简单来说，可以这样理解，那什么样的人需要吃减脂餐呀，主要是肥胖的人，它是要通过饮食的方式来控制脂肪的摄入量，能够增加饱腹感，减少高热量食物的摄入，但是还是要达到营养平衡，属于一种比较常见的减肥方法。

**王贞文：**叶医生您好！我想问下，像我们这样的小朋友能不能吃减脂餐呀？

**叶医生：**可以吃的呀，减脂餐所有人都可以吃的，目前来说，控制体重要两岁以上的小孩，两岁以下目前不推荐哦，因为两岁以下目前没有标准的值来界定体重的胖瘦。年龄大点，就可以知道体重的情况，如果有需要减脂肪，那就是都可以吃减脂餐的了。因为减脂餐是针对不同的人群设定的，比如说你们小朋友，我们定减脂餐的时候会根据每个人体重情况，年龄特点，身体状况，再进行针对性地制定，这样才能保证营养的均衡。就是说，你吃的减脂餐是身体越来越好，越来越棒，不会出现健康问题，这就是减脂餐的科学性。

**王贞文：**哦，原来是这样。叶医生，我在超市看到说是零卡的那种饮料，它是真的没有脂肪吗？

**叶医生：**不是的，零卡的饮料不是没有脂肪，它是没有能量的，我们的减脂餐重点是控制能量，能量主要来源于三个成分：碳水化合物、蛋白质和脂肪。零卡食物相对能量低，这是值得肯定的，但是它还是有一些甜味剂等添加剂的。甜味剂相对于果糖这类产生能量的糖类来说，我们适当摄入相对更好。

**顾杨贝曦：**叶医生您好！您也看到了，我相对有点胖，在体育测试上一直很苦恼，我可以吃减脂餐吗？肯定会减脂吗？

**叶医生：**当然啦！体重相当于一部秤，它的变化取决于你每天摄入的能量。当你每天摄入的能量和你吃的食物的能量一样，那你体重就不会有变化。当你摄入的能量不够的时候，那这部分能量是怎么提供的呢？那身体就会消耗脂肪，燃烧脂肪来补充能量，那你身体的脂肪含量就会少了，你相对就会瘦啦。

**管一帆：**叶医生，有高血压高血脂的爷爷奶奶们要怎样减脂？

**叶医生：**这样的特殊人群，我们再减脂的同时也要关注他们的身体健康，要

关注到营养成分要足够，尤其是蛋白质，钙质要足够，这些我们要特别关注。比如说，我们鼓励老年人、小孩子要多喝牛奶，我们推荐一老一小这样的人群每天能喝到 400-500ml，可以牛奶和酸奶搭配起来，比如 200ml 牛奶加 200ml 酸奶， $\frac{3}{4}$ 牛奶加 $\frac{1}{4}$ 酸奶，相对来说这样是最好的搭配了。不过，现在有个问题就是酸奶添加剂过多，所以我们也鼓励能在家自制酸奶。

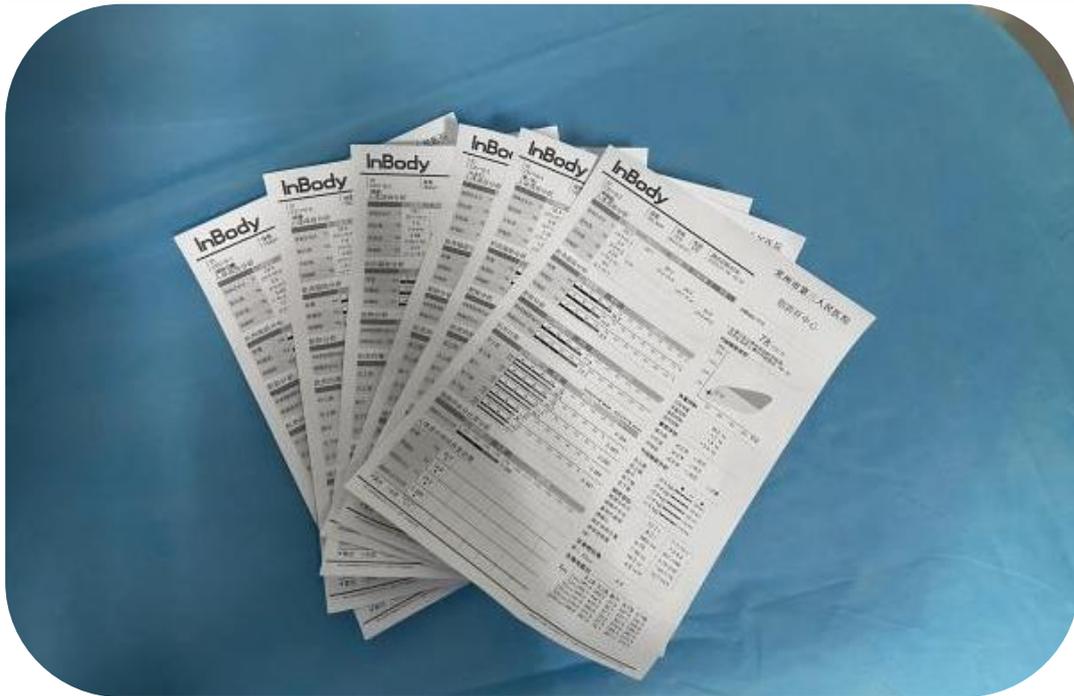
**常韵涵：**一般减脂多久会有效果？需要注意什么？

**叶医生：**这个要根据体重的基数来看的，在吃的时候要多关注高热量、高糖分的东西那肯定是要控制的，偶尔吃蛋糕也可以，但是要注意吃蛋糕的时间，把它当成主食来吃，选择好时间，食物互相替代下。你想看效果，那你看我这边的病人，我跟他们一直说的，只要按照我的饮食食谱来吃，那一周肯定是会见到效果的。你看这个哥哥，是来减重的，八月份来的时候是 98 公斤，这次来你看才四个月，已经减了 25 公斤了，当然他是控制了饮食，七分吃，三分练。



接下来，叶医生带我们做了体脂检查，针对检查表单中的各项数据，给大家进行了讲解，让我们明白健康饮食的注意事项。





1. 饮食总原则：避免高脂、高糖、油炸熏烤、咸甜酒。  
 2. 糖尿病患者：空腹血糖 $>7\text{mmol/L}$ ，餐后血糖 $>10\text{mmol/L}$ 时，况不自控控制不佳，勿食水果。  
 3. 风湿性关节炎患者：低嘌呤、低热量、低脂肪盐，多饮水，戒烟酒。避免动物内脏、紫汤、海鲜、菌类、豆制品、浓茶、高糖、发酵食品。

4. 具体原则：  
 (1) 食材均指熟重。红肉指猪、牛、羊肉等的瘦肉，肉皮及皮冻除外。鱼虾等。  
 避免的食物：内脏、熏腊、火锅、肥肉、熏皮、酒类、甜食、油炸食品、香肠、火腿等加工的肉食。  
 (2) 每餐 8 分饱，进餐 20-30 分钟，进餐顺序：蔬菜→汤→肉类→主食。  
 (3) 餐后 20 分钟避免坐或躺，晚上 23 点前入睡。  
 (4) 自购食物秤、体重秤，减重开始后，每天主动反馈体重，三餐自然反馈。

早餐：  
 ② 低脂牛奶 200-250ml + ① 鸡蛋 50g + ③ 燕麦 100g + 复合维生素 B 一粒  
 燕麦可换带芯玉米 200g 或山药 135g 或燕麦片 25g

加餐：  
 猕猴桃 150g  
 猕猴桃可换草莓 150g 或 苹果 150g

中餐：  
 绿叶蔬菜 150g + 鱼肉 199g + 杂粮饭 144g (香江，白米与杂粮比例 2:1)  
 鱼肉可换虾 201g 或鸡肉 196g 或瘦猪肉 97g

晚餐：  
 绿叶蔬菜 150g + 瘦牛肉 122g + 杂粮饭 30g + 香芹一粒  
 瘦牛肉可换虾肉 122g 或鱼肉 122g 或鸡肉 117g

全天用油、盐、饮水量  
 油 20g + 盐 6g + 白开水 2000ml

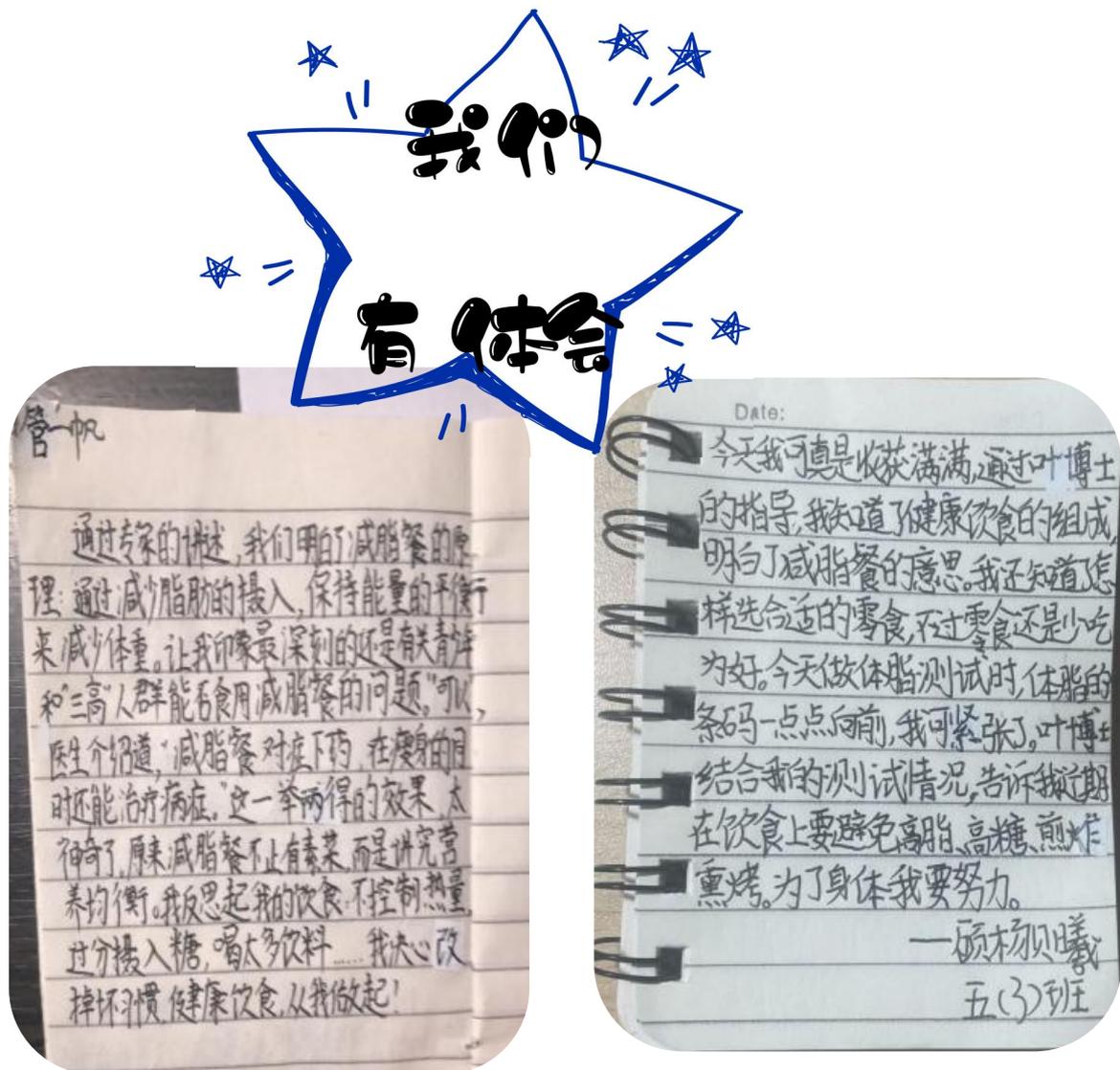


通过与专家的交流，我们了解到了减脂餐的标准：减脂期每日营养需求碳水：人体每公斤应摄入 3~3.5 克碳水，例：60KG 体重每日应摄入 180g，蛋白质：130~180g，膳食纤维 500g 以上，绿叶蔬菜应占比一半以上，维生素选低糖水果食用控制在 300 克以内，饮水量 1500~2500ml，碳水重量不是说 180g 主食的重量，而是主食里的碳水重量。比如 100g 米饭大概是 26g 碳水，如果一天只吃米饭补充碳水，那么至少要吃 550g~693g 才行；100g 红薯大概是 20g 碳水，如果一天只吃红薯补充碳水，那么至少要吃 650g~900g 才可以。每餐吃八分饱，细嚼慢咽，慢碳水：升糖慢的主食，如杂粮饭、荞麦面、欧包、红薯、土豆等。优质蛋白质肉奶蛋，如牛肉、猪里脊、纯牛奶、无糖豆浆等，蔬菜每天要吃够 500g，3 种以上蔬菜，一定要多喝水！

## 我有话说

今天采访了第三人民医院脂肪中心的叶医生，我了解到减脂就是减少脂肪，但也不能一味的减少能量摄入，还要注意营养。如果坚持按照医生开的科学健康食谱，一周之内就可以见效。所以不管是成人还是我们小朋友，为了健康我们都应该听取医生的建议：少吃甜食、油炸食品、动物内脏、热带水果等高脂肪高热量的食物，每天保证蛋白质和钙的摄入，多喝白开水。希望我们人人都能成为健康小卫士。  
——常韵涵

通过这次采访活动，我知道了减脂餐需要根据每个人自身的情况制定。我们不能盲目地吃代餐。在平时饮食中，儿童与老人每天可以多喝牛奶，成年人也要注意牛奶、鸡蛋等优质蛋白质的摄入。每个人都要注意饮食的均衡。  
——王欣文  
六(1)



#### 活动四：亲身实践，组员尝试健康减脂餐，进行记录对比

爸爸妈妈常说“实践出真知”，我们小组研究到这里，打算亲身实践，以具有代表性的体型偏胖的成年人——徐一诺妈妈、体型偏胖的小朋友——我，尝试一日三餐减脂餐，而体型正常的一位小朋友则尝试偶尔减脂餐，来测试减脂餐是否真的能减脂。

### “减脂餐真的能减脂吗？”体验记录

体验对象：妈妈      年龄：41岁      身高：163cm      体重：68.2千克

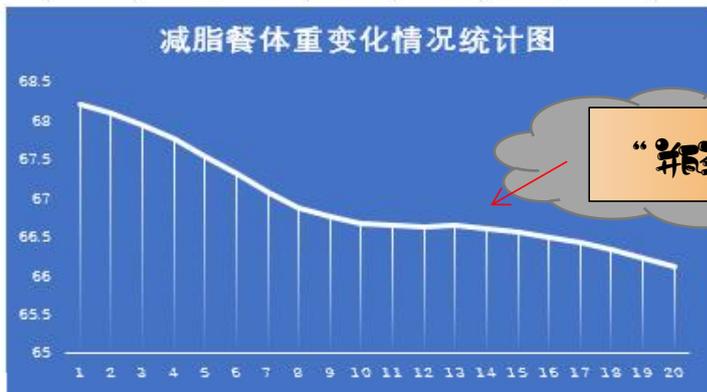
#### 减脂餐一周食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	 碳水：全麦吐司 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：香蕉	 碳水：紫薯 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：黄瓜	 碳水：紫薯 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：圣女果	 碳水：玉米 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：火龙果	 碳水：玉米 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：黄瓜	 碳水：全麦吐司 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：圣女果	 碳水：紫薯 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：圣女果
中餐	 碳水：糙米饭 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：西兰花、木耳	 碳水：糙米饭 蛋白质：鸡肉 膳食纤维：黄瓜、木耳	 碳水：荞麦面 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：西红柿	 碳水：糙米饭 蛋白质：虾 膳食纤维：西兰花	 碳水：糙米饭 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：鸡肉	 碳水：荞麦面 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：鸡肉	 碳水：荞麦面 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：西红柿
晚餐	 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：金针菇	 膳食纤维：菠菜、木耳	 碳水：玉米 膳食纤维：冬瓜	 膳食纤维：冬瓜、海带	 蛋白质：鸡蛋 膳食纤维：冬瓜	 膳食纤维：西兰花、白玉菇	 膳食纤维：菠菜、木耳

#### 减脂餐体重变化记录表

天数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
体重/kg	68.2	68.1	67.95	67.76	67.55	67.32	67.08	66.88	66.75	66.66
天数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
体重/kg	66.64	66.63	66.64	66.61	66.57	66.5	66.42	66.33	66.23	66.11

减脂餐体重变化情况统计图



徐一诺：我妈妈有点胖，是大家常说的“富态”妈妈，我们通过专家给的减脂餐建议，进行了二十天严格的减脂餐计划，通过统计图发现，妈妈的体重下降明显，体脂测试也显示在下降。妈妈个人也感觉没有不适感，但是后续坚持了一段时间发现，体重下降也会进入瓶颈期，这大概就是没有做到专家说的“七分吃、三分练”吧。



## “减脂餐真的能减脂吗？”体验记录

体验对象：顾杨贝曦 年龄：12岁 身高：150cm 体重：50千克

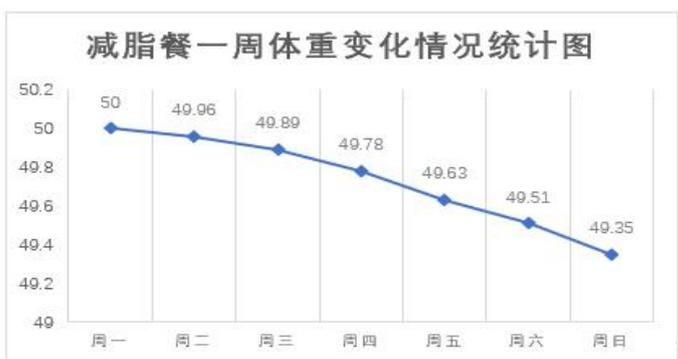
### 减脂餐一周食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	脱脂牛奶 + 1个水煮蛋 蒸玉米 + 全麦面包1片	无糖酸奶 + 鸡蛋 猕猴桃 + 全麦面包1片	紫薯1根 豆浆 + 鸡蛋	燕麦粥 苹果	馒头1个 + 鸡蛋 豆浆	1个水煮蛋 + 脱脂牛奶 紫薯1根	全麦面包1片 蓝莓 + 无糖酸奶
中餐	炒黄瓜胡萝卜鸡胸肉 杂粮饭 + 苹果	新奥尔良鸡柳 杂粮饭 + 蒜油炒菜	清蒸鱼 煎豆腐 + 杂粮饭	鱼香肉丝饭 红心火龙果	黄焖鸡米饭 橘子1个	番茄炒蛋 芋头2个 + 紫菜蛋花汤	蒜茸豆苗 + 蒜茸炒时蔬 糙米饭
晚餐	牛肉面 小番茄	清蒸虾 白菜豆腐汤 + 杂粮饭	凉拌黄瓜鸡丝 魔芋粉	卤鸡腿 + 杂粮饭 清炒菜心	西红柿炒鸡蛋 1根香蕉	干煸豆角 红烧冬瓜 + 紫薯	西兰花香菇炒虾仁 蒸玉米1根

### 减脂餐一周体重变化记录表

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体重/kg	50	49.92	49.81	49.76	49.63	49.51	49.35

减脂餐一周体重变化情况统计图



顾杨贝曦：为了研究减脂餐，我也豁出去了。采访叶医生时，医生给我们做了人体成分分析，从肥胖结论反馈来看，我是有点偏胖的。为了测试减脂餐是不是真的能减脂，我按照叶医生的指导，每天跳绳500下，配合减脂餐，记录了一周体重对比，原来减脂餐真的能减脂哎。

## “减脂餐真的能减脂吗？”体验记录

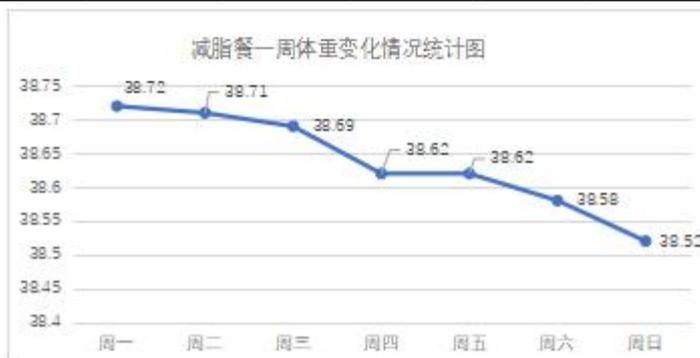
体验对象：范修彦      年龄：12岁      身高：147cm      体重：38.72 千克

### 减脂餐一周食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
晚餐							
	碳水：玉米 膳食纤维：西兰花	蛋白质：蘑菇虾 膳食纤维：杂粮饭	膳食纤维：菠菜 木耳	膳食纤维：南瓜 西兰花	膳食纤维：山药 青菜	蛋白质：牛肉 膳食纤维：西红柿	膳食纤维：冬瓜 青芦

### 减脂餐一周体重变化记录表

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体重/kg	38.72	38.71	38.69	38.62	38.62	38.58	38.52



我们还以身边的一位正常体重的同学为例，咨询了医生建议，在保证营养均衡的情况下，这位同学早餐午餐是正常吃饭吃菜，将晚餐部分用减脂餐进行了替代。通过对比，我们发现范同学的体重也是有些许变化的，但是变化不大，而且后续坚持了一段时间，发现是有反复的情况的。

通过各种数据对比，我们发现，减脂餐是的确可以减脂的，不过具体效果因人而异，有些人身体脂变化很大，有些人相对要少一点。但是参与实践的组员都表示，减脂餐味道还是可以的，有种吃起来就很清淡、健康的感觉。

### 三 我是减脂餐设计小达人

活动一：自主设计，设计健康减脂餐食谱



在得出减脂餐真的可以减脂的结论后，我们决定做一些小报，设计减脂餐食谱推广给需要的人群。我们参考了“中国居民膳食营养素参考摄入量”的标准，按照平均每人每天对各种营养素的需要量来进行配餐。早餐热能和各种营养素的供给量约占全日总需要量的 30%左右，午餐占 40%，晚餐占 30%。每人每天约需



---

2000-2400 千卡热能摄入，其中 12-15%的能量来自蛋白质，25-30%来自脂肪，60-65%来自碳水化合物。食物多样，粮谷为主，保证乳类、蛋类，增加蔬菜、水果。保证吃好早餐，吃饱午餐，吃少晚餐，三餐比为 3:4:3。少吃零食，少饮用含糖及碳酸类饮料，控制食糖的摄入。每日饮奶和喝 6-8 杯水。





## 活动二：实地调查，走进超市，调查哪些食物具备健康减脂的标准

同学们看到我们制作的小报，给我们提了很多建议，其中反映最强烈的当属身边哪些食物具备健康减脂餐的标准，尤其是同学们爱吃的零食，还能大朵快颐吗？

带着这样的疑问，我们继续了研究之旅，此时的我们在看配料表，计算热量上已经是胸有成竹了。我们走进超市，开始了研究调查。



### 常韵涵

大多数小朋友都是饮料的忠实粉，我也不例外，我很关心饮料在减脂餐食谱中的地位。

今天我去超市的饮料架上发现了低糖和无糖饮料，如果这些饮料不影响减脂的话，我们是不是就可以肆无忌惮地喝了？我兴奋地回到家就上百度查阅了相关资料。这些无糖、低糖、0热量的饮料里，普通的糖确实没有了，取而代之的是以“阿斯巴甜”为主的代糖，是一种人造的低热量甜味剂，但是0也不是纯粹的没有热量，1克的阿斯巴甜中含有4千卡的热量，但这个热量在国家规定标注的营养成分上可以低到忽略不计，所以也就写为“0热量”了。

无糖饮料虽然低卡低糖，但它不能算是减脂利器；偶尔解馋无妨，但肆无忌惮地喝可就不是什么好选择了。所以减脂期还是要规律的运动和科学的饮食。

我是零食的忠实拥护者，但是自从听了医生的介绍后，我知道了买零食要关注配料表了。

## 顾杨贝曦



我发现正常糖的养乐多和低糖版本养乐多在能量、蛋白质、碳水化合物含量上是差不多的；果冻的蛋白质、脂肪含量都不高。



全麦杂粮吐司和薯片对比，全麦杂粮吐司明显比薯片在脂肪含量上要低的非常多，零度可乐和可口可乐对比，零度可乐没有能量，但添加剂较多，可口可乐含有碳水化合物和糖分，添加剂也不少。



回家后，我们通过查阅资料，发现在减脂餐中养乐多、果冻、全麦杂粮吐司还是可以适当食用的，但是薯片是非常不适合减脂餐食谱的。



## 崔善雅

为了深入地了解哪些食物适合制作减脂餐，我来到了超市，在超市里我率先找到了牛奶，因为我自己就很爱喝牛奶，妈妈也一直说牛奶里富含很多人体需要的优质蛋白质。超市的牛奶种类繁多，一般分为全脂牛奶，脱脂牛奶和半脱脂牛奶。我找到了一个0糖0卡的牛奶，仔细看了看配料表，发现这三者在脂肪含量上有一些区别，我想这三种牛奶对于食用减脂餐的人群来说，可能还是有所区别的。

回来后，我赶紧上网查阅资料，发现脱脂牛奶在脱掉部分脂肪的同时，还会丢失一些脂溶性的维生素，比如维生素A，维生素D等，从而也会影响了人体对钙的吸收。脱脂牛奶的口感相对寡淡，没有全脂牛奶那样香浓顺滑。而这香浓顺滑的口感正式来源于乳脂。

但是对于一些特殊人群，如患有高血脂症，肥胖，以及心脑血管疾病的中老年人士，还是建议喝脱脂牛奶的，因为减少脂肪的摄入，对慢性病的预防，是有一定效果的。

吃减脂餐是我们也要荤素搭配，要有营养，不能只追求减脂。减脂餐中的知识可真是多啊！

### 活动三：亲手实践，自主制作健康减脂餐



既然了解了很多菜、零食也是可以加入减脂餐的，我们决定亲自动手制作健康减脂餐。我们的研究活动引得身边的小伙伴们都加入了进来，他们纷纷表示要一展身手。

我们自己做的减脂餐从原料到做法都能完全掌控，能最大程度地做到新鲜、健康，还能尽可能地保证营养。但是通过与专家、初饭工作人员的对话采访中，我们也知道了自制零食因为不含任何防腐成分，在保证健康的同时，不可避免地会有容易变质、不耐储藏的特点，因此最好能够随做随吃。

我们将平常使用较多的方糖进行了控制制作蜜饯、果酱；将低脂牛奶鸡蛋等优质蛋白质加入到减脂餐中；在零食食用上，严格控制热量；尽量少食用动物内脏、肥肉、热带水果等食物；多食用绿叶蔬菜、鱼肉、鸡肉等。







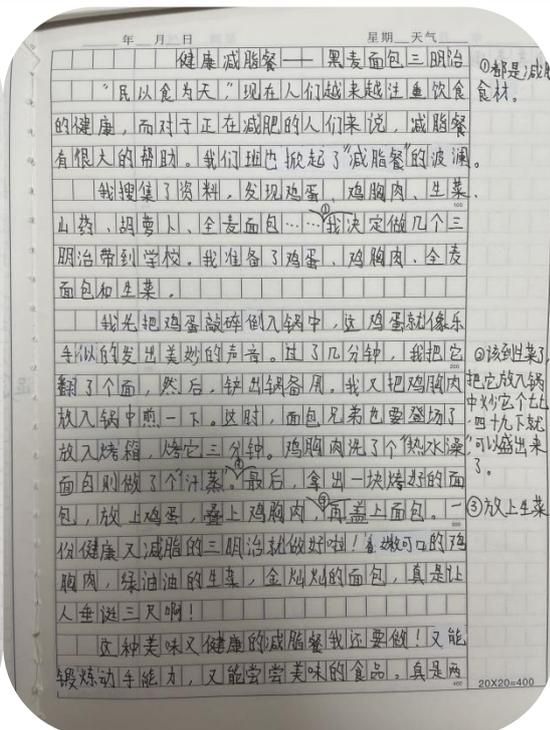
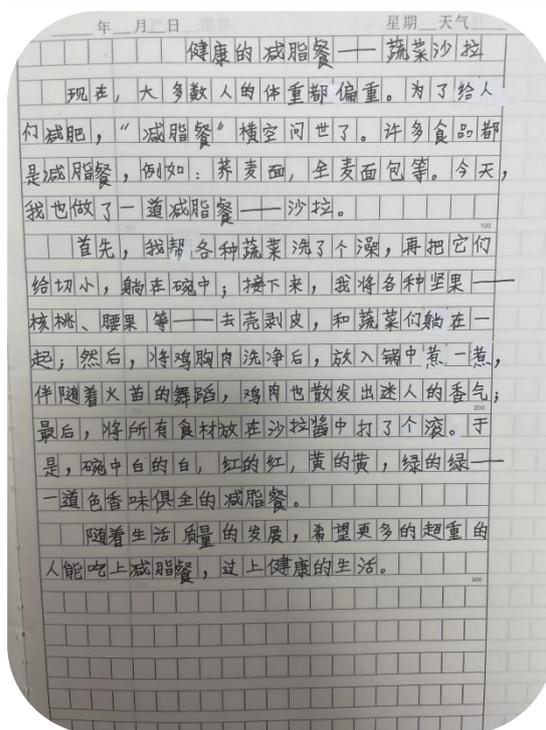
这些年来，减脂、减肥流行于年轻人之间，这不仅能够保持身材，更是能保持身体健康，于是“减脂餐”便应人们的需求横空出世，我们也紧跟时尚“潮流”，去学习减脂餐的做法。

在此之前，我们还需了解减脂的食物有什么？肉类首当其充的便是蛋白质丰富的虾仁与鸡胸肉，蔬菜中萝卜、黄瓜的功能与口感也是出类拔萃，主食首选是低卡的荞麦，再三思索之下，还是鸡丝拌面最为美味。

下面开始制作环节：煮一锅水，等其沸腾之后再放入一块大小适中的鸡胸肉和葱、姜末去腥，五分钟即可出锅备用，在此期间，将事先准备好的黄瓜与胡萝卜用工具刨成丝，黄瓜被切地细如发丝，转眼间，黄瓜与胡萝卜也整装待发，就在这时，锅里的水又开始兴奋的跳跃、沸腾，鸡胸肉褪去了腥红，将其取出放凉，荞麦面此时以主角的身份登场，一鼓脑倒入锅中，焖上锅盖，再将鸡肉丝成条后，让我们调个酱汁：用上一小勺糖和醋，酱汁也就位。将

年 月 日 星期 天气

面取出，放上小料，淋上酱汁，就大功告成了，在吃前搅拌一下，让酱汁与配菜充分融入，这面条裹满阵阵鲜香，这点点光泽，吃下去清爽开胃，令人心旷神怡或就感满满。



## 活动二：家长课堂，给家长们介绍健康减脂知识

健康减脂餐鉴赏会的顺利举行，让我们信心倍增，我们想着不仅让同学们了解健康减脂餐，也得推广给我们的爸爸妈妈家人们。说干就干，我们组内小伙伴一致商议决定利用网络平台进行讲座分享，把我们这么长时间以来研究、学习到的知识进行分享，让大家解除误区，吃的更加健康又减脂。



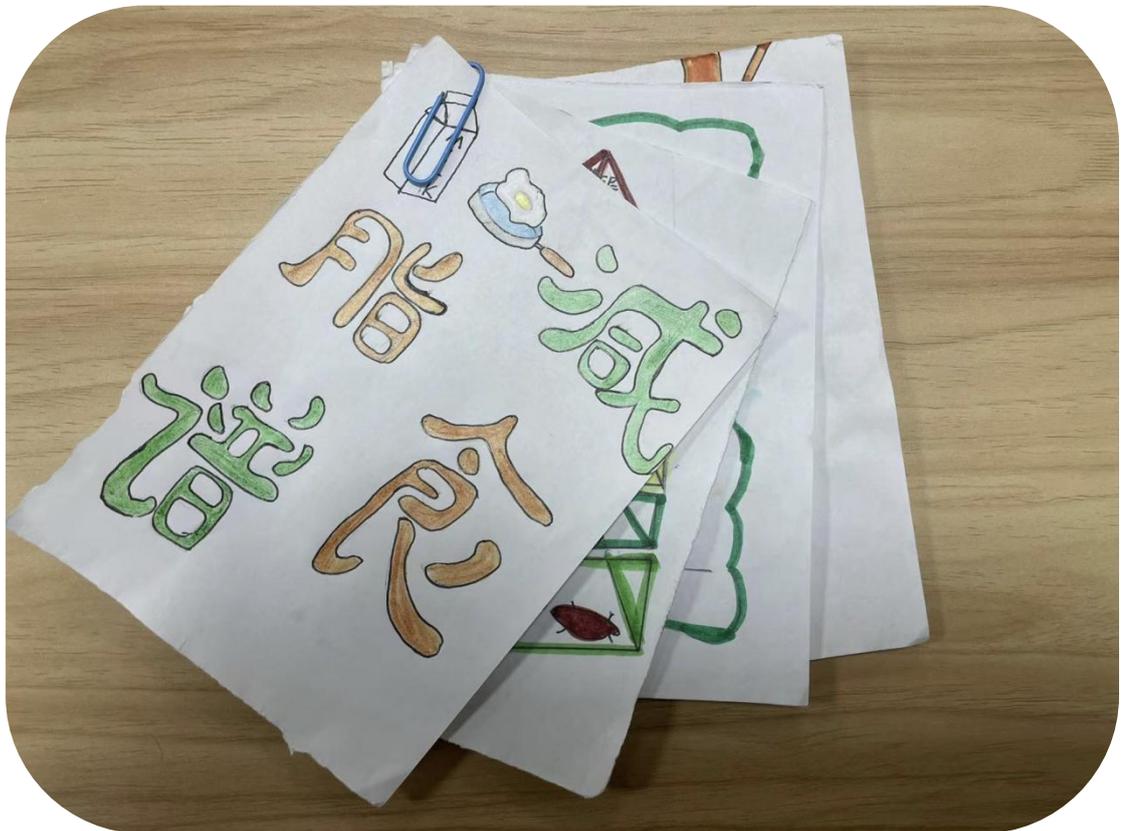


## 小惊喜

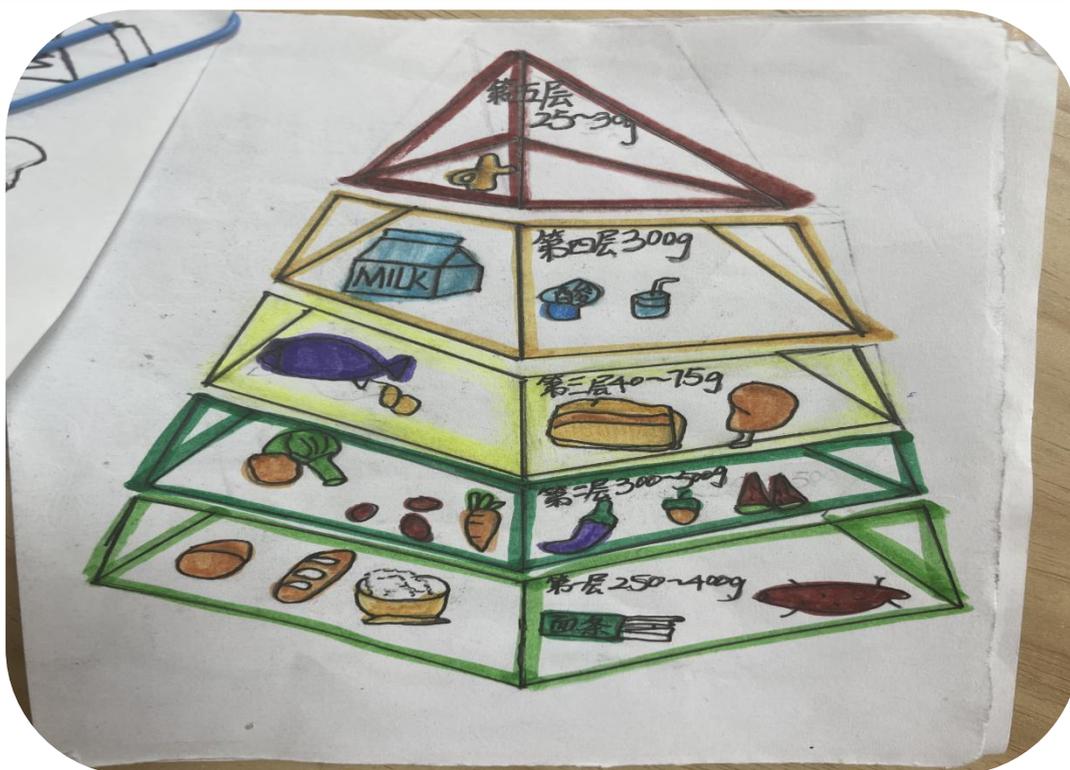
第一次做“主播”，大家都很紧张，但是想到这是给大家讲知识，我们又鼓鼓劲，互相给对方加油。我们将自己这么多天来学习到的减脂的相关知识，联系生活中的食物，给爸爸妈妈爷爷奶奶们做了详细的介绍，还进行了现场连线互动。结束讲座后，我们又进行了思考，准备再次尝试直播。



活动三：设计创作，为自己和家人制作健康减脂餐食谱手册







## 第四部分 我们的体会与收获

### 常韵涵：

通过此次活动，我深深地体会到了健康饮食对人体的重要性。我还经历了外出采访、实地考察，当老师跟我们说要采访时，我忐忑不安，我该问什么呢？我怎样提问比较好呢？天哪，当时，我紧张极了。这时，我们的“金点子大王”徐一诺立马提出，我们可以进行一次演练，果然，练习过就是要好很多，到了现场，面对温文尔雅的专家医生，我们顺利完成了采访，这可真难忘！

## 顾杨贝曦：

没想到我的一次意外发现，最终完成了这么多的研究，真是“生活处处皆学问”哪！我们采访，我们考察，我们查阅各种资料，现在我是明白了，要想苗条，那不仅仅是减脂肪的问题，要运动+合理膳食双结合。这段旅程，真的是让人受益匪浅。我不仅懂了很多营养饮食方面的知识，还克服了“社恐”症，和专家、工作人员进行了面对面的采访，了解了很多书本之外的知识。现在再次走进超市、零食店，我的心境可完全不一样了呢。我知道，要好好研究配料表，把握“度”来吃零食，我现在还会亲手制作很多健康美味的小吃了呢！

## 徐一诺：

在研究过程中，我们也会产生矛盾和争执，通过一次次活动的磨合，我知道了怎样与人沟通、分工协作才能获得最大化的收获。我们组里的小伙伴，从坚持己见到善听善思，大家慢慢地越来越融洽，到后来，可以完美默契配合。最有意思的就是给老妈做记录对比，那段时间，妈妈从开始的吃起来很不适应，到看到体脂变化的欣喜，以至于后期自己愿意坚持尝试下去，我不断地想到：这大概就是满足感带来的变化吧！



## 第五部分 导师们的感言

### 家长有话说

这次研学活动，孩子们在老师的指导下，自己策划、分工合作，通过查阅资料、实地考察、参观访问、调查采访等多种形式，对健康饮食有了更加清晰地了解，对减脂餐的制作、健康饮食等有了更全面的感知，孩子们在研究的过程中勤思多问，真心为他们的发现行为点赞！在这次活动中，孩子们学会了合作，学会了与人交往和交流，学会了怎样做研究，提高了孩子的实践能力，让孩子们对市面上的零食有所了解，知道哪些是高热量、高·糖分，对身体有害处，哪些是值得买的零食，获得了从课本上无法得到的知识和体验。

## 导师感言

同学们从身边的小事提出疑问，带着疑问去研究、调查，从而明白了健康饮食在我们生活中要做到哪些方面。在一次次活动中，不断发现新的疑惑点，在同学们的研究中，同学们想要解决很多问题：什么叫减脂，减脂有什么好处，怎样减脂，减脂产品为什么这么受欢迎，小朋友怎样才能做到健康饮食等等。同学们不仅善于提出问题，也勇于解决问题，大家带着疑问，去查资料，去询问身边人，采访专家，还记得初次采访时，大家相互鼓劲打气的样子，直到后面的落落大方，层层推进，老师为你们的表现点赞！正是遇事不慌，沉着面对的品质，让你们的此次研究一路走来越来越顺利。你们是了不起的善真娃，你们是有使命感的新一代社会主义接班人，老师为你们点赞，为你们骄傲！



## 第六部分 进一步完善该项目的想法

1. 实践对比记录减脂餐减脂情况时，我们后期可以多找一些具有代表性的人进行记录；
2. 可以利用医院的体脂检测仪进行定期的测试对比，这样数据更具有科学性；
3. 过程中，也可以加入医生的指导，更具有安全性、权威性；
4. 通过“薛小美食节”将更多的方便制作保存的健康减脂餐推广给大家；
5. 研究过程中发现自制的减脂餐不能很好地保鲜，后期也需要再探索。

