

## 四年级学习指导计划

### 一、本周在线学习安排表：

时间	4/26 (周日)	4/27 (周一)	4/28 (周二)	4/29 (周三)	4/30 (周四)
上午	数学(区) 四年级下册第一单元《比大小》	数学(区) 四年级下册第一单元《买菜》	数学(区) 四年级下册第一单元《比身高》	英语(区) 四年级下册第二单元课时 2 Visiting Star City	英语(区) 四年级下册第二单元课时 3 Asking and Giving Direction
	语文(区) 海淀区专题课：四年级下册第二单元复习课一、2	语文(市)	英语(区) 四年级下册第二单元课时 1 City Places	语文(市)	语文(市)
眼操 5 分钟 体育锻炼 30 分钟					
中午休息					
下午	道法(区) 四年级下册第一单元 2. 说话要算数-2	美术(区) 四年级下册第一单元 3. 我们身边的植物	音乐(区) 专题课：音乐与童话-1/ 音乐与童话-2	数学(区) 四年级下册第一单元：《试一试》	综合(专题) 专题课：指尖上的花馍
	科学(区) 小学科学四年级(下)第一单元电 3. 导体与绝缘体	体育(专题) 专题课：编花跳	信息(区) 五年级下册第一单元第 3 课 让故事动起来——动作路径动画	心理(专题) 专题课：心灵花园(二)——心情日记我你他	书法(专题) 四年级下册第一单元 2. 双人旁
眼操 5 分钟 体育锻炼 30 分钟					

**注：1.周日(26日)语文看海淀区空中课堂。下周一、三、四语文看市级课；**

**2.除语文外，其他所有科目都只在海淀区空中课堂看(信息课看五下的内容)。**

### 二、石油实验小学体育工作指导意见：

年级	上午建议练习内容	下午建议练习内容	活动记录 (完成打√)
四年级	1. 仰卧起坐、坐位体前屈 1 分钟； 2. 两头翘 25*2 组； 3. 原地跳跃 20*2 组； 4. 自己喜欢的练习内容或者游戏； (建议：室内；安全第一，不要扰民)	1. 跳绳 3-5 分钟；内容、方法形式自选； 2. 自己喜欢的体育活动或者游戏均可； 3. 可以和家长朋友一同参与的活动。 (建议：室外，安全第一，做好防护)	上午锻炼： 下午锻炼： 活动时间：( ) 分钟

(4月26日：周日)

一、数、英、语任务

第一项数学学习时间：

(一) 课前计算练习：今天你完成的计算是（ ）练习册中的第（ ）页。

(二) 观看海淀区空中课堂：四年级下册第一单元《比大小》并完成下面的任务。

四年级下册数学学习单	
日期：	班级：姓名：
学习内容	一单元 小数的意义和加减法 第5课时《比大小》
学习目标	1.结合小数意义，探索比较小数大小的方法，积累数学活动经验。 2.会比较小数的大小，并在数线上表示他们的位置。 3.在解决实际问题过程中感受书写与生活的联系。
材料准备	学习单、笔、纸
问题导学	1.在跳远比赛中，王红的成绩是 0.69 米，李娜的成绩是 0.8 米，她俩谁跳得远？ (1) 0.69 和 0.8 哪个大呢？为什么？想一想，比一比。  2.在跳远比赛中，郑强的成绩是 2.97 米，李明的成绩是 3.13 米，张华的成绩是 3.08 米。 (1) 郑强和李明谁跳得远？  (2) 你们帮助郑强、李明、张华排一排跳远比赛的名次吗？  3.观看视频后，写一写，怎么样比较小数的大小？  4.在学习过程中，你有什么收获？或者不明白的地方？ (1) 收获：  (2) 困难：
课后作业	完成数学同步第 6 页

**温馨提示：**今天上交的数学作业有：1.数学学习单 2.同步 P6

第二项英语学习时间：今天没安排英语课，也无英语作业

第三项语文学习时间

(一) 今天你读书了吗？

请阅读《青铜葵花》，每天至少阅读30分钟，边读边做批注。（读过这本书的同学可以自己选择其它阅读书目。）

书名及读的页数	好词佳句积累	你思考的内容

接着之前使用的单线本，写好日期和题目。将作业写在单线本上。（所有作业用钢笔或签字笔书写，注意字迹工整）。当天所有作业都要拍照提交给老师。

(二) 观看海淀区“空中课堂”《第2单元复习课1》《第2单元复习课2》，并作课堂笔记。

(三) 字词积累（写清题目，把答案工整的写在单线本上）。

1. 给加点字注音。

树栖（ ） 隧道（ ）

2. 读拼音，写汉字。

(1) shǎng( )午的太阳热 là là( )地照射着整个树林。许多老松树 shèn( )出厚厚的松 zhī( )。

(2) 亮亮是这样 miáo shù( )此情形的：苍蝇在蜘蛛网上 zhēng zhá( )了 yì fān( )，最后变成了蜘蛛的 měi cān( )。

(3) 它们的 qián zhī( )越来越长，能像 niǎo yì( )一样拍打。

3. 联系本单元学习的课文，先补全下列词语，再完成练习。

( ) 俯 ( ) 仰 翻腾 ( ) ( ) ( ) 不相干

( ) ( ) 之笔 ( ) ( ) 各异 欣喜 ( ) 狂

(1) 含有反义词的词语是\_\_\_\_\_；运用夸张修辞的词语是\_\_\_\_\_。

(2) 比喻作文或说话时，在关键地方加上精辟语句，使内容更加生动传神的词语是\_\_\_\_\_。

4. 选做题：同学们，人世间的一切幸福都需要靠辛勤的劳动来创造。在“五一国际劳动节”即将到来之际，为了树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的信念，提升同学们从小热爱劳动的幸福感，我们开展“执笔畅书颂劳动”主题征文活动，请大家用手中的笔，书写下我们身边

的“劳动榜样人物”，赞扬每一名不辞辛苦、热爱劳动的劳动者们，征集的作品会在微信公众号宣发哦。

征文说明：此次活动自愿参加，不限制文体，作品写在稿纸或 A4 纸上，同学们可以根据文字内容进行配图配画装饰。

**温馨提示：**今天语文作业交：**1.听课笔记； 2.单线本； 3.征文。**（根据市级资源包情况可能会有微调，请以当日任课教师在班级小管家中发布的作业为准。）

## 二、科任空中课堂

（一）道法（区）：四年级下册第一单元 2. 说话要算数-2

（二）科学（区）：小学科学四年级（下）第一单元电 3. 导体与绝缘体

(4月27日：周一)

### 一、数、英、语任务

#### 第一项数学学习时间：

(一) 课前计算练习：今天你完成的计算是（ ）练习册中的第（ ）页。

(二) 观看海淀区空中课堂：四年级下册第一单元《买菜》并完成下面的任务

四年级下册数学学习单	
日期：	班级：姓名：
学习内容	一单元 小数的意义和加减法 第6课时《买菜》
学习目标	1. 掌握小数加减法的计算方法，明白计算的道理。 2. 理解他人不同的计算方法。 3. 发现生活中能够利用小数加减法解决的问题，并且能够运用所学知识准确解决。
材料准备	1. 人民币1元、1角、1分（《书》第105页） 2. 正方形模型（《书》第107页） 3. 学习单、笔、直尺
问题导学	1. 笑笑去买菜，1把油菜1.25元，1把芹菜2.41元。售货员收了3.66元，对吗？ (1) $1.25+2.41=?$ 请你画一画，算一算，写一写。  (2) $3.66-1.25=?$ 请你画一画，算一算，写一写。  2. 竖式计算 (1) $1.25+0.74=$ (2) $2.76-2.1=$  3. 观看视频后，写一写，怎么样计算小数的加减法呢？  4. 在学习过程中，你有什么收获？或者不明白的地方？ (1) 收获：  (2) 困难：
课后作业	完成数学同步第7页

**温馨提示：**今天上交的数学作业有：1.数学学习单；2.同步 p7。

## 第二项英语学习时间：

1. 预习第二单元 lesson1 A 和 lesson2 A.

听音频预习，请标注出你不认识的单词和不懂的句子，不认识的单词可以自己尝试拼读，不懂的句子联系上下文进行猜测哦！

2. 英语答疑

今天老师全天在线，欢迎同学们根据学过的内容提出自己的疑惑或者问题，老师会随时帮助你哦！

## 第三项语文学习时间

(一) 今天你读书了吗？

请阅读《青铜葵花》，每天至少阅读30分钟，边读边做批注。（读过这本书的同学可以自己选择其它阅读书目。）

书名及读的页数	好词佳句积累	你思考的内容

(二) 观看北京市“空中课堂”，并作课堂笔记。

(三) 完成课程中布置的习作，习作的初稿写在稿纸上，老师批阅后，自己修改，最后誊写到作文本上。

**温馨提示：**今天语文作业交：**1.课堂笔记； 2.作文本。**（根据市级资源包情况可能会有微调，请以当日任课教师在班级小管家中发布的作业为准。）

## 二、科任空中课堂

(一) 美术（区）：四年级下册第一单元 3. 我们身边的植物

(二) 体育专题课：编花跳



课后作业	数学书 p14、15 页：练一练
------	------------------

**温馨提示：**今天上交的数学作业有：数学学习单+数学书

## 第二项英语学习时间

### （一）课前准备

1. 请准备好你的课本、笔记本和你满满的激情！
2. 请打开课本第 14 页，观察 A 部分的图片，你可以看到那些场所呢？想一想在这些场所我们能做什么呢？

### （二）空中课堂

认真观看 Unit2 第 1 课时的空中课堂教学视频，边听边做好笔记（格式不限，写清楚日期和标题），大家可以对以下两个问题着重记录：

Q1: 什么是 city?

Q2: 城市有哪些场所呢？这些场所的功能是什么？

**温馨提示：**观看视频的过程中，可随时按下暂停，跟读模仿单词的发音，记录重点知识。

### （三）课后巩固

1. 唱一唱。请大家跟唱空中课堂中的 chant。

**温馨提示：**大家可以把 chant 中的单词写在笔记上，或者在课本中找到相应的词进行标号，根据标号或者笔记唱出 chant。

给自己打个分吧（ ），如果能够跟着空中课堂视频 say chant 给自己打 3 分；如果能看着笔记自己 say chant，给自己打 4 分；如果能看着笔记加上肢体动作 say chant，给自己打 5 分。

2. 写一写。完成以下书写作业：

①完成课本第 14 页 C 部分的书写练习。

②在小本上抄写今天所学的单词，一个 2 遍。

给自己打个分吧（ ），如果能完成以上书写给自己打 3 分；如果能书写正确且工整给自己打 4 分；如果能书写的既正确工整，又美观漂亮，给自己打 5 分。

**今天需要上传的作业：**笔记，书 P14C, 1 号本抄词，chant 音频。

### 第三项语文学习时间

(一) 今天你读书了吗?

请阅读《青铜葵花》，每天至少阅读30分钟，边读边做批注。（读过这本书的同学可以自己选择其它阅读书目。）

书名及读的页数	好词佳句积累	你思考的内容

接着之前使用的单线本，写好日期和题目。将作业写在单线本上。（所有作业用钢笔或签字笔书写，注意字迹工整）。当天所有作业都要拍照提交给老师。

(二) 字词积累（写清题目，把答案工整的写在双线本上）。

1. 给加点字注音。

一个扎（ ）着小辫子的小姑娘看着展柜里的琥珀，好像想象到了里边两个小动物当时挣扎（ ）的情景。

2. 读拼音，写词语。

(1) 冰 xiāng( )里如果使用一种 nà( )米涂层，就会具有杀菌和除 chòu( )功能，能够使食物保质期和 shū( )菜保鲜期更长。我 tuī cè( )在三十世纪 mò qī( )，我们将会 yōng yǒu( )特殊 cái liào( )制成的用具——不耗电的冰 xiāng( )，它既环保又 jiàn kāng( )。

(2) 他 shuài( )领的那支军队作战效 lù( )极高。

(3) 说到恐龙，人们往往想到凶猛的霸王龙或者 bèn( )重、迟 dùn( )的马门溪龙；tán( )起鸟类，我们头脑中自然会浮现轻灵的 gē( )子或者五彩斑斓的孔雀。

3. 把下列词语补充完整。

( ) ( ) 展翅      ( ) ( ) 生机      九天 ( ) 月  
( ) 耳欲聋      嫦娥 ( ) 月      ( ) 黄 ( ) 孙

4. 选字并组词。

【枝 肢 支】 ( ) 持      四 ( )      树 ( )  
【辟 劈 僻】 ( ) 开      ( ) 静      开 ( )  
【毫 豪 壕】 战 ( )      ( ) 米      自 ( )

5. 写出同音字。

【yōng】 ( ) 有      ( ) 人      ( ) 俗  
【bāo】 细 ( )      花 ( )      书 ( )  
【jiàn】 ( ) 康      ( ) 设      ( ) 盘

【fáng】预（ ） （ ）碍 脂（ ）

### （三）预习

**温馨提示：**今天语文作业交：单线本。（根据市级资源包情况可能会有微调，请以当日任课教师在班级小管家中发布的作业为准。）

## 二、科任空中课堂

（一）音乐（区）专题课：音乐与童话-1/音乐与童话-2

（二）信息（区）五年级下册第一单元第3课 让故事动起来——动作路径动画

## 三、综合实践任务

**主题：**劳动最光荣

**背景：**“五一”国际劳动节在每年的5月1号，是世界上八十多个国家的全国性节日。我们的生活离不开各行各业劳动者的付出。各行各业的劳动者给人们提供了不同的服务，才使这个社会有序的运转起来。在疫情期间，逆行而上的白衣天使、快递小哥、志愿者等相互支撑渡过了困难，尽管人们从事着不同的劳动，但他们都有一个共同的称呼——“劳动者”。我们的父母和其他亲人也是其中的一员。

**成果：**根据爸爸妈妈从事的职业完成表格

**成就馆：**请你介绍一下爸爸妈妈或其他亲人从事的职业？他们为大家提供了什么样的服务？

人物	职业名称	工作内容
爸爸		
妈妈		
.....		

(4月29日：周三)

一、数、英、语任务

第一项数学学习时间：

- (一) 课前计算练习：今天你完成的计算是（ ）练习册中的第（ ）页。
- (二) 观看海淀区空中课堂：四年级下册第一单元《试一试》并完成下面的任务。

四年级下册数学学习单	
日期：	班级：姓名：
学习内容	一单元 小数的意义与加减法 《比身高》（试一试）
学习目标	1. 不仅能够自己正确地用小数加减法进行计算，还能够理解别人的算法，发现他人在计算中出现的错误并帮助同伴改正。 2. 运用学习过的知识，解决生活中遇到的新的问题。
材料准备	学习单，纸、笔，直尺
问题导学	<p>1. 小壮的体检记录单显示：上次体重 29.5 千克，增加体重 3.62 千克。小壮到底重多少千克啊？请你想一想，算一算。</p> <p>2. 小帅的体检记录单显示：本次体重 38 千克，增加体重 2.65 千克。小帅上次体检时的体重是多少千克？请你想一想，算一算。</p> <p>3. 想一想，下面的计算错在哪里？在旁边写一写。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="border: 1px solid #add8e6; padding: 5px; text-align: center;"><math display="block">\begin{array}{r} 2.25 \\ + 7.3 \\ \hline 2.98 \end{array}</math></div><div style="border: 1px solid #add8e6; padding: 5px; text-align: center;"><math display="block">\begin{array}{r} 13.5 \\ - 5 \\ \hline 13.0 \end{array}</math></div><div style="border: 1px solid #add8e6; padding: 5px; text-align: center;"><math display="block">\begin{array}{r} 8 \\ - 6.24 \\ \hline 2.24 \end{array}</math></div></div> <p>4. 在学习过程中，你有什么收获？或者不明白的地方？</p> <p>(1) 收获：</p> <p>(2) 困难：</p>
课后作业	完成数学同步 p8

**温馨提示：**今天上交的数学作业有：数学学习单和同步 p8。

## 第二项英语学习时间

### (一) 课前准备

1. 请准备好你的课本、笔记本和你满满的激情!
2. 请打开课本第 12 页, 观察本页图片, 在图片中你可以看到哪些人和哪些事物? 预测一下图片中的人物在做什么呢? 读一读他们之间的对话, 你能读懂吗? 可以圈出不会读的词或不理解的句子哦。

### (二) 空中课堂

认真观看 Unit2 第 2 课时的空中课堂教学视频, 边听边做好笔记(格式不限, 写清楚日期和标题), 大家可以对以下两个问题着重记录:

Q1: 怎样描述城市场所的位置和功能呢?

Q2: 有哪些描述城市地点的重要的句型呢?

温馨提示: 观看视频的过程中, 可随时按下暂停, 跟读模仿单词的发音, 记录重点知识。

### (三) 课后巩固

1. 唱一唱。请大家跟唱空中课堂中的 chant。

温馨提示: 大家可以把 chant 中的句子写在笔记上, 根据笔记唱出 chant 或者跟着视频唱出 chant。给自己打个分吧 ( ), 如果能够跟着空中课堂视频 say chant 给自己打 3 分; 如果能看着笔记自己 say chant, 给自己打 4 分; 如果能看着笔记加上肢体动作 say chant, 给自己打 5 分。

2. 写一写。用今天所学的句型, 描述一个城市的场所吧!

It' s on \_\_\_\_\_. It' s \_\_\_\_\_. You can \_\_\_\_\_. You can \_\_\_\_\_.

给自己打个分吧 ( ), 如果能够完成以上书写任务给自己打 3 分; 如果能正确工整完成书写给自己打 4 分; 如果能加入更多的自己的描述给自己打 5 分。

今天需要上传的作业: 笔记, chant 音频, 描述城市场所的句子 (三 2. 如上)

## 第三项语文学习时间

### (一) 今天你读书了吗?

请阅读《青铜葵花》, 每天至少阅读 30 分钟, 边读边做批注。(读过这本书的同学可以自己选择其它阅读书目。)

书名及读的页数	好词佳句积累	你思考的内容

接着之前使用的单线本，写好日期和题目。将作业写在单线本上。（所有作业用钢笔或签字笔书写，注意字迹工整）。当天所有作业都要拍照提交给老师。

（二）观看北京市“空中课堂”，并作课堂笔记。

（三）完成课程中布置的作业，写在双线本上。

（四）字词积累（写清题目，把答案工整的写在双线本上）。

1. 给加点的字选择正确的读音，写在括号里。

xīng xìng

（1）跳广场舞是这几年兴（ ）起的健身方式。

（2）很高兴（ ），能在陌生的城市遇见你！

lǜ shuài

（3）他带领的团队率（ ）先攻克了这一医学难题。

（4）学习上虽然没有捷径，但如果找到了适合自己的学习方法，就能提高学习效率（ ）。

2. 用本单元学习的四字词语代替下面句子中的画线部分。

（1）我喜爱这色彩鲜艳繁多，光彩耀眼的秋天。（ ）

（2）妈妈终于答应寒假的时候带我去哈尔滨看冰雕，我真是高兴到了极点。（ ）

（3）颐和园长廊上的 14000 余幅彩色绘画形状、姿态、形式不尽相同，各有特色。（ ）

（4）自从人类发现了火，就改变了连毛带血地生吃禽兽的生活。（ ）

（四） 预习

**温馨提示：**今天语文作业交：**1.听课笔记； 2.单线本。**（根据市级资源包情况可能会有微调，请以当日任课教师在班级小管家中发布的作业为准。）

## 二、科任空中课堂

心理专题课：心灵花园（二）——心情日记我你他

(4月30日：周四)

## 一、数、英、语任务

第一项数学学习时间：今天是复习练习

四年级下册数学学习单	
日期： 姓名：	班级：
学习内容	小数比大小、小数加减法复习
本周应知应会 知识点	1. 掌握小数比大小的方法：和整数一样，从最高位依次向后比。 注：如小数是由整数+小数共同组成的，要先比较整数部分，再比较小数部分。 2. 掌握小数加减法计算的算法，理解算理。 (1) 要相同数位对齐（也就是小数点对齐）； (2) 从末位算起：如果满十了，要向前一位进1；如果不够减，要向前一位借1当十； (3) 得数的小数点要与横线上方的小数点对齐； (4) 注意：如果遇到被减数的小数部分位数不够，可以末尾添“0”再减。例如：“ $6-2.4=$ ”可以改成“ $6.0-2.4=$ ”来计算。
课后作业	完成数学同步最后的《第一单元验收标准检测》p1-2

**温馨提示：**今天上交的数学作业有：数学同步第一单元验收标准检测。

## 第二项英语学习时间

### (一) 课前准备

1. 请准备好你的课本、笔记本和你满满的激情！
2. 请打开课本第15页，观察本页A部分图片，在图片中你可以看到哪些人呢？读一读他们之间的对话，你能读懂吗？可以圈出不会读的词或不理解的句子哦。

### (二) 空中课堂

认真观看Unit2第3课时的空中课堂教学视频，边听边做好笔记(格式不限，写清楚日期和标题)，大家可以对以下两个问题着重记录：

Q1: 怎样在城市中间路和指路呢？

Q2: 有哪些问路和指路的重要的句型呢？你都记下来了吗？

温馨提示：观看视频的过程中，可随时按下暂停，跟读模仿单词的发音，记录重点知识。

### (三) 课后巩固

1. 唱一唱。请大家跟唱空中课堂中的chant。

温馨提示：大家可以把chant中的句子写在笔记上，根据笔记唱出chant或者跟着视频唱出chant。给自己打个分吧( )，如果能够跟着空中课堂视频say chant给自己打3分；如果能看着笔记自己

say chant，给自己打 4 分；如果能看着笔记加上肢体动作 say chant，给自己打 5 分。

2. 读一读，背一背。熟读或背诵课本 15 页 A 部分对话。

给自己打个分吧（ ），如果能够读出对话给自己打 1 分；如果能熟读对话给自己打 3 分；如果能背诵对话自己打 5 分。

3. 写一写。完成以下书写作业：

①完成课本第 15 页 C 部分的书写练习。

②运用今天空中课堂所学句型，在 1 号本上仿写课本 15 页 A 部分对话。

给自己打个分吧（ ），如果能完成以上书写给自己打 3 分；如果能书写正确且工整给自己打 4 分；如果能书写的既正确工整，又美观漂亮，给自己打 5 分。

今天需要上传的作业：笔记, P15A 音频（熟读或背诵），P15C, P15A 对话 1 号本

### 第三项语文学习时间

（一）今天你读书了吗？

请阅读《青铜葵花》，每天至少阅读 30 分钟，边读边做批注。（读过这本书的同学可以自己选择其它阅读书目。）

书名及读的页数	好词佳句积累	你思考的内容

接着之前使用的单线本，写好日期和题目。将作业写在单线本上。（所有作业用钢笔或签字笔书写，注意字迹工整）。当天所有作业都要拍照提交给老师。

（二）观看北京市“空中课堂”，并作课堂笔记。

（三）完成课程中布置的作业，写在双线本上。

（四）字词积累。

把下列书写时易错的字词工工整整的写在田格本上，每个字词写五遍。

杂 篱落 宿 稀疏 茅檐 翁媪 赖 剥

（五）预习

**温馨提示：**今天语文作业交：1. 听课笔记；2. 单线本；3. 田格本。（根据市级资源包情况可能会有微调，请以当日任课教师在班级小管家中发布的作业为准。）

## 二、科任空中课堂

(一) 综合专题课：指尖上的花馍

(二) 书法（专题）：四年级下册第一单元 2. 双人旁

## 三、综合实践任务

**主题：**食物中的营养

**背景：**北京春季学期进入新阶段—中小学线上学科教学启动，由疫情防控为主、学生居家自主学习阶段，调整为疫情防控和课程教学相结合的新阶段。在此期间，合理饮食、提高自身免疫能力成为我们居家学习的重要内容。

**成果：**1. 写出 1-2 种常吃的食物，和父母说一说，这些食物中各含哪些营养物质。

2. 懂得珍惜营养且来之不易的食物。

**成就馆：**

### 食物中的营养

我们吃的粮食、蔬菜和水果来自**植物**，肉、蛋、奶来自**动物**。随着全球经济的一体化，食物的来源日益广泛。有的食物可能来自异国他乡，有的食物可能来自遥远的海洋深处。总之，主要是**生物圈**中的其他生物给人类提供营养物质。

我知道了：  
食物中含有**糖类、脂肪、蛋白质、水、无机盐和维生素**等六类营养物质。



营养物质	对人体作用	主要食物来源
糖类	人体内 <b>主要能源物质</b> ，构成细胞的成分	大米、小麦、玉米、甘薯、马铃薯等
脂肪	人体内 <b>备用能源物质</b> ，也是构成细胞的成分	黄豆、花生、芝麻、油菜籽、核桃、猪肉、全脂乳粉
蛋白质	供能物质，构成细胞 <b>重要物质</b> ，促进 <b>生长发育</b> 和 <b>细胞的更新与修复</b>	黄豆、绿豆、瘦肉类、鱼类、禽类、蛋类等

1. 写出 1-2 种常吃的食物，和父母说一说，这些食物中各含哪些营养物质。

2. 在日常生活中，如何做可以避免造成食物浪费？