

营养不良 与肥胖



中小学生饮食健康教育主题班会

- 汇报人：xxx
- 汇报时间：2022年4月



CONTENTS

01

营养不良

malnutrition

02

肥胖

obesity

03

预防营养不良和肥胖

Prevention of malnutrition and obesity



Part 01

营养不良

m a l n u t r i t i o n

寻找病因，知道危害



明明吃饭特别挑食，不喜欢吃青菜，不喜欢吃鸡蛋，有时候吃饭之前还常常吃特别多的零食。

早晨，明明常常起来得很晚，醒来一看上学来不及了，常常饿着肚子赶到学校。

久而久之，明明感到头晕，妈妈带他去医院检查，医生说是因为营养不良造成的……

营养不良的主要原因

不 良 的 生 活 习 惯

营 养 知 识 的 缺 乏

营养不良的主要表现



错误的认为水果可代替蔬菜，每日蔬菜摄入量很少。



偏食、挑食、吃零食过多，过度节食。



生活习惯不好，形成“早餐呗省略，午餐在流浪，晚餐太丰盛”的错误饮食习惯。



Part 02

肥胖

o b e s i t y

寻找病因，知道危害

- 小强的父母因为工作紧张，常常给他准备一大堆快餐食品。他平常还特别喜欢喝可乐、罐装饮料等，最讨厌吃青菜、水果。
- 小强又特别不喜欢运动，就爱玩电脑和看电视，睡前还要吃一大堆零食，体重一天天在增加，大家都叫他“小胖”，而且，无论做什么事他都感到力不从心。



少年儿童肥胖的原因



主要是饮食结构不合理，高热能的物质摄取过多，超过了人体正常代谢的需求，以及运动不足造成的，此外还有遗传因素。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/476052204113010134>