

课前准备：

- 1、生物学课本
 - 2、双色笔（黑色和红色）
 - 3、坐姿端正 带上你的激情进入我们这节课的学习吧！
-

人教版《义务教育教科书》

第四单元 生物圈中的人
第二章 人体营养
第三节 《合理营养和食品安全》



一、新课导入，明确目标

【学习目标】

1. 合理营养的概念；
2. 关注食品安全；
3. 运用有关合理营养知识，设计一份营养合理的食谱，关心长辈的饮食

【重点难点】

- 1.重点：合理营养的概念；
- 2.难点：运用有关合理营养知识设计一份营养合理的食谱

二、自主学习，合作探究

【自主学习一】合理营养

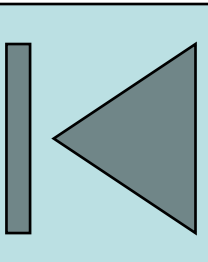
学法建议：学生认真阅读课本P32-34，勾画知识要点，并完成下列问题。

- 1、什么是合理营养？
- 2、青少年正处在生长发育的关键时期，为了做到合理的营养，应该怎样合理膳食？

想一想

什么叫合理营养？

能够满足人们对营养物质和能量需求的食物。



一.合理营养

指摄取的各种营养素的量合适，与身体的需要保持平衡

全面

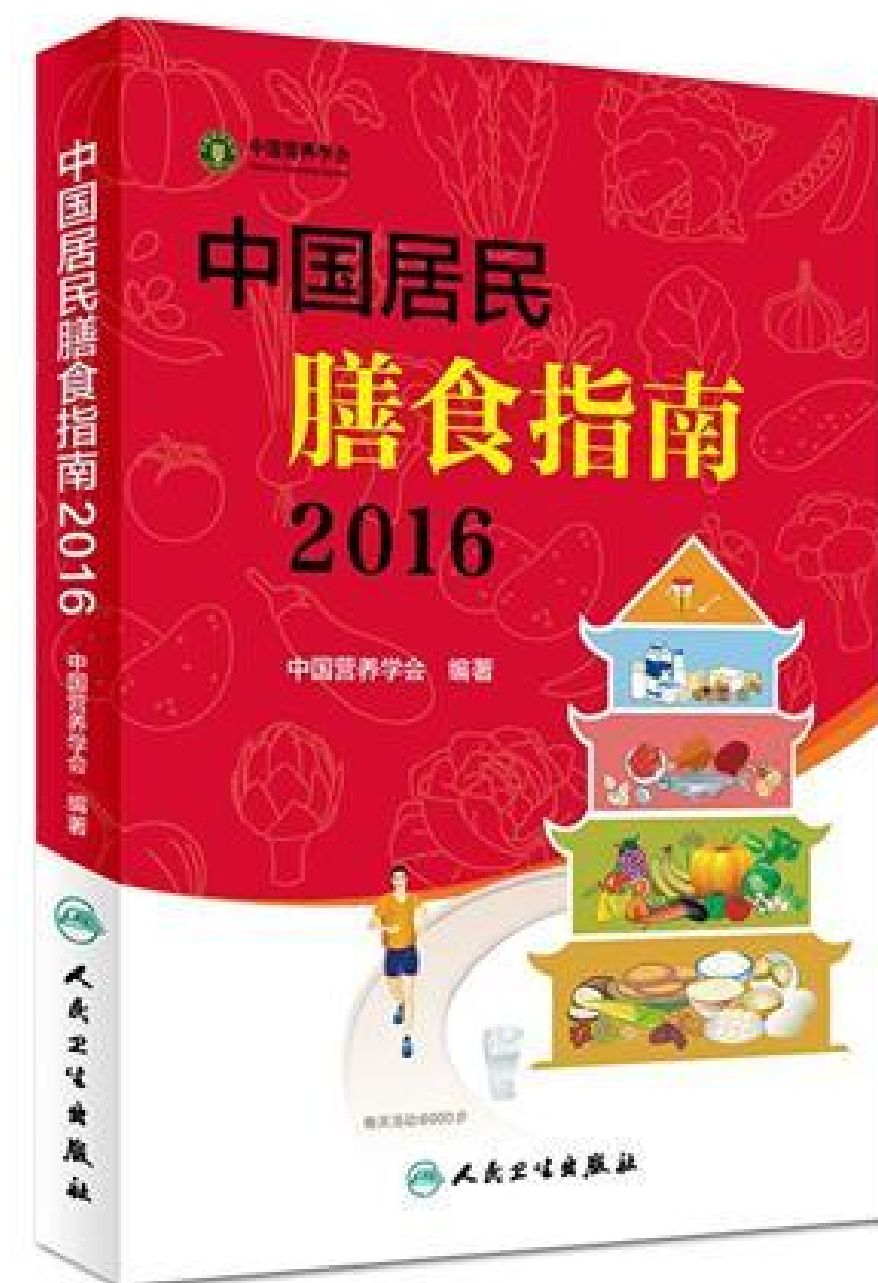
+

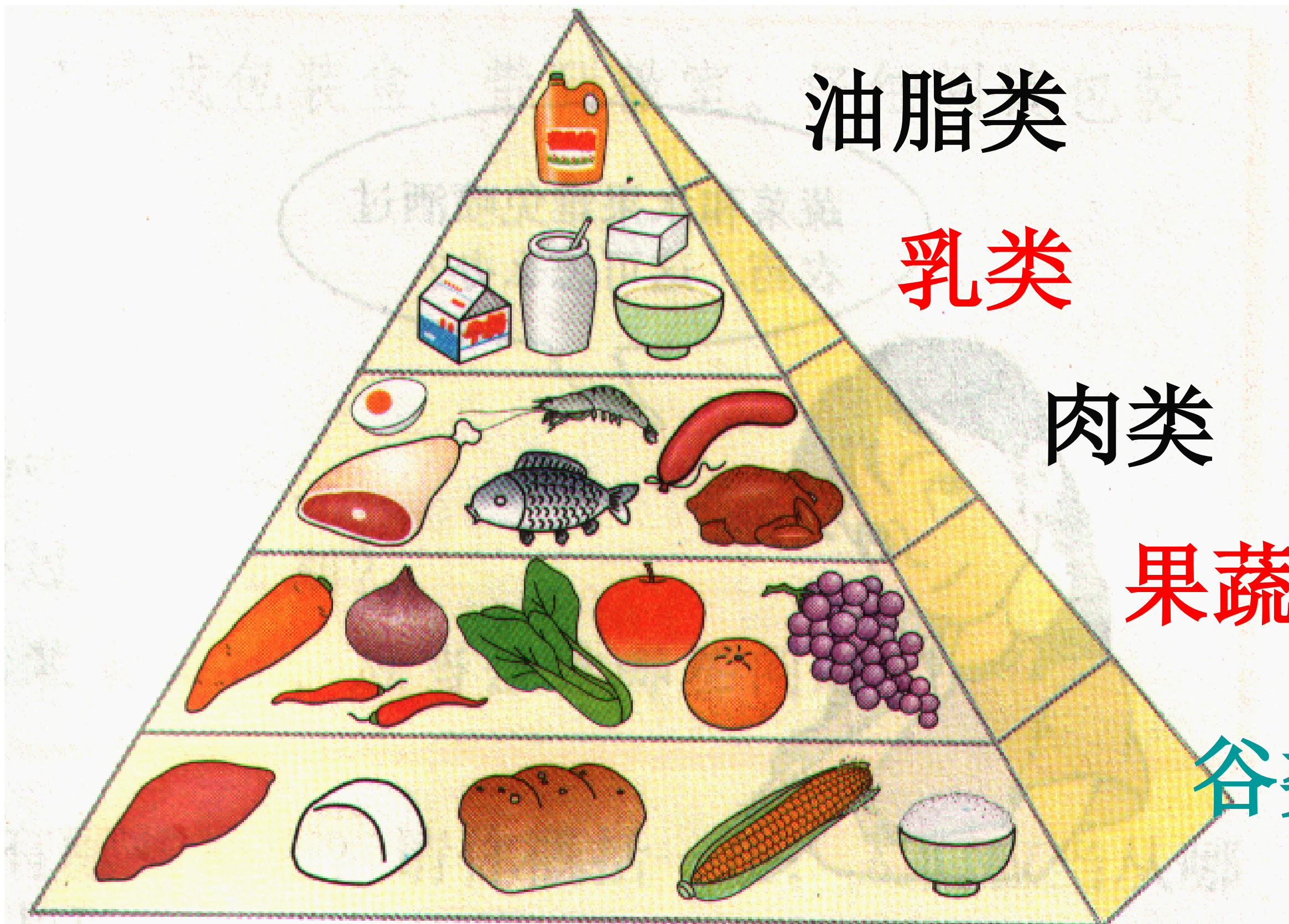
平衡

=

合理
营养

指摄取的营养素（六类营养物质和膳食纤维）种类齐全





油脂类

乳类

肉类

果蔬类

谷类

中国居民“平衡膳食宝塔”
(从“塔基”到“塔顶”
表示五类食物的大致比例)

分析“平衡膳食宝塔”回答问题

- (1)** 每天摄入量最多的食物应是_____类食物。
- (2)** 每天摄入量最少的食物应是_____类食物。
- (3)** 青少年每天应比成人多摄取含_____多的食物，即金字塔中_____、_____的食物。

分析“平衡膳食宝塔”回答问题

- (1) 每天摄入量最多的食物应是谷类食物。
- (2) 每天摄入量最少的食物应是油脂类食物。
- (3) 青少年每天应比成人多摄取含蛋白质多的食物，即金字塔中肉类、乳类的食物。

怎样吃才是合理营养？

- ❖ 每天均衡地吃“平衡膳食宝塔”中的五类食物。
- ❖ 保证每日三餐，按时进餐。
- ❖ 不挑食，不偏食，不暴饮暴食。
- ❖ 每餐动植物性食品合理搭配，饮食多样化。
- ❖ 早、中、晚三餐比例为3：4：3。

巩固训练:

课前预习

1. 合理营养是指_____的营养。“_____”是指摄取的营养素种类要齐全;“_____”是指摄取的各种营养素的量要合适,与身体的需要保持平衡。
2. 为了做到合理营养,我国的营养学家将食物分为五类,并形象地设计成“_____”,提倡城乡居民每天均衡地吃这五类食物,以避免营养不良或营养过剩。
3. 为了保持身体健康,必须保证每日_____餐,按时进食。
4. 为了给居民提供最基本、最科学的健康膳食信息,中国营养学会制订了《中国居民_____》。
5. 为了保证食品安全,保障公众身体健康和生命安全,我国自 2009 年开始施行《_____》(该法于 2015 年进行了修订)。

知识点 1 合理营养

1. (★) 下列对合理营养理解正确的是

- A. 吃饱喝好
- B. 营养越多、越丰富越好
- C. 能量越高越好
- D. 满足人体对营养和能量的需要

2. (★) 青春期对营养的要求是

- A. 多吃肉类,不要吃蔬菜类
- B. 多吃蔬菜类,不要吃肉类
- C. 随便一点,有什么吃什么
- D. 应全面、合理摄取营养物质

巩固训练:

课前预习

1.合理营养是指 **全面而平衡** 的营养。“**全面**”是指摄取的营养素种类要齐全;“**平衡**”是指摄取的各种营养素的量要合适,与身体的需要保持平衡。

2.为了做到合理营养,我国的营养学家将食物分为五类,并形象地设计成“**平衡膳食宝塔**”,提倡城乡居民每天均衡地吃这五类食物,以避免营养不良或营养过剩。

3.为了保持身体健康,必须保证每日 **三** 餐,按时进食。

4.为了给居民提供最基本、最科学的健康膳食信息,中国营养学会制订了《中国居民 **膳食指南**》。

5.为了保证食品安全,保障公众身体健康和生命安全,我国自 2009 年开始施行《**中华人民共和国食品安全法**》(该法于 2015 年进行了修订)。

知识点 1 合理营养

1.(★)下列对合理营养理解正确的是

D []

A.吃饱喝好

B.营养越多、越丰富越好

C.能量越高越好

D.满足人体对营养和能量的需要

2.(★)青春期对营养的要求是

D []

A.多吃肉类,不要吃蔬菜类

B.多吃蔬菜类,不要吃肉类

C.随便一点,有什么吃什么

D.应全面、合理摄取营养物质

巩固训练:

3. (★) 蔬菜中的维生素对青少年的生长发育非常重要。图 4-2-4 是某同学由于不合理的饮食所导致的结果, 其主要原因是



图 4-2-4

- A. 挑食, 缺乏维生素 C
B. 偏食, 缺乏维生素 D
C. 偏食, 缺乏维生素 A
D. 挑食, 缺乏维生素 B₁
4. (★★) 从平衡膳食的角度来看, 下列早餐食谱中最为合理的是
- A. 两个馒头、一杯可乐
B. 一个鸡蛋、一杯开水
C. 两个鸡蛋、一杯鲜橙汁
D. 一个鸡蛋、一个馒头、一杯鲜橙汁

巩固训练:

3. (★) 蔬菜中的维生素对青少年的生长发育非常重要。图 4-2-4 是某同学由于不合理的饮食所导致的结果, 其主要原因是 **A** 【 】



图 4-2-4

- A. 挑食, 缺乏维生素 C
 - B. 偏食, 缺乏维生素 D
 - C. 偏食, 缺乏维生素 A
 - D. 挑食, 缺乏维生素 B₁
4. (★★) 从平衡膳食的角度来看, 下列早餐食谱中最为合理的是 **D** 【 】
- A. 两个馒头、一杯可乐
 - B. 一个鸡蛋、一杯开水
 - C. 两个鸡蛋、一杯鲜橙汁
 - D. 一个鸡蛋、一个馒头、一杯鲜橙汁

巩固训练:

二、非选择题

知识点1 合理营养

1.(★★)为帮助人们设计健康的饮食方案,营养学家将食物分为五类,并提倡合理膳食。图4-2-5是我国营养学家建议居民一日三餐对各类食物的摄取比例,请据图回答下列问题:

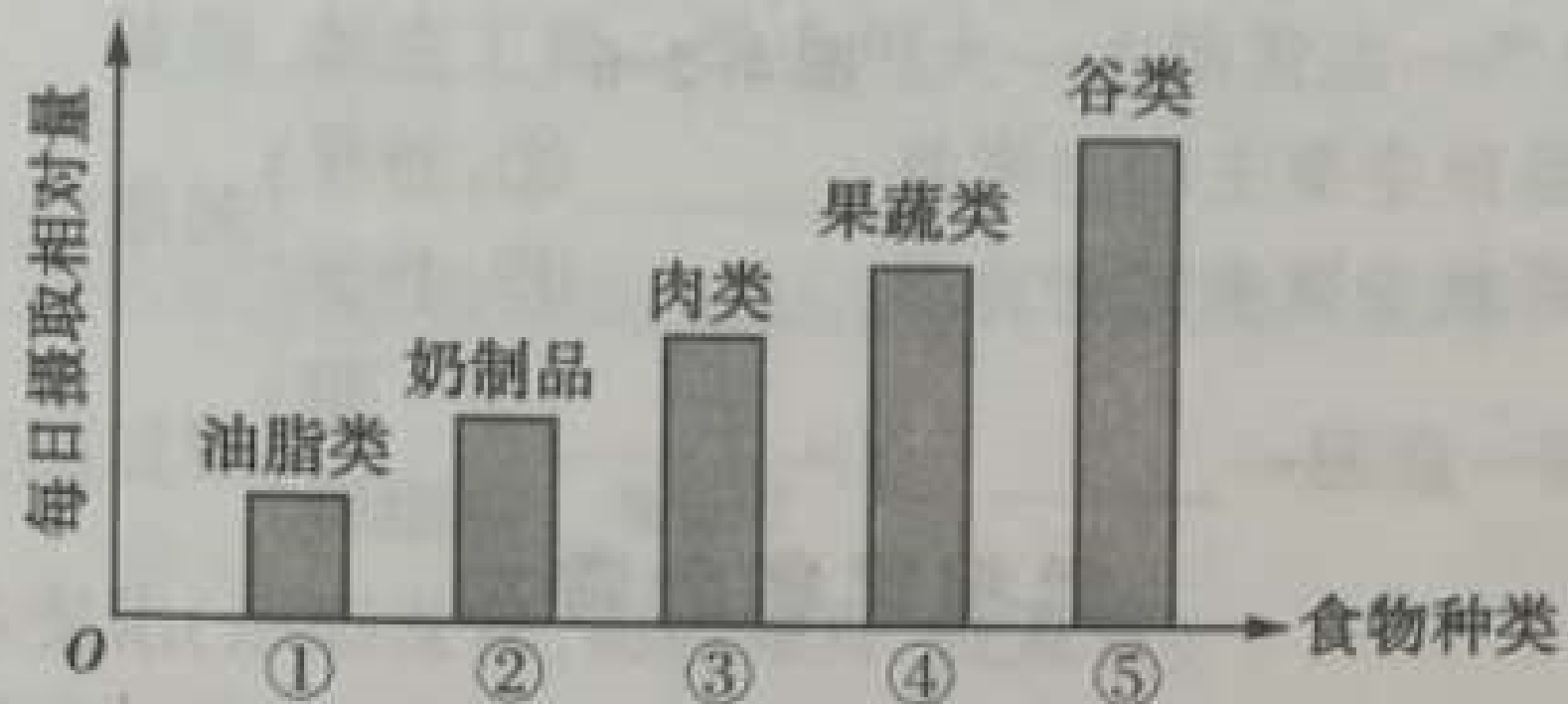


图4-2-5

- (1)我们每天摄取的食物中,⑤所占的比例最大,这是因为_____是人体最重要的供能物质。
- (2)1913年,俄国“圣虎克号”的船员们在航行途中患了一种疾病,他们牙龈肿胀,容易出血。图中_____(填序号)类食物能防治这种病。
- (3)处于生长发育时期的青少年应多吃一些含蛋白质、钙、磷和维生素丰富的食物。你从图中选取合适的食物有_____(填序号)。

巩固训练:

二、非选择题

知识点1 合理营养

1.(★★)为帮助人们设计健康的饮食方案,营养学家将食物分为五类,并提倡合理膳食。图4-2-5是我国营养学家建议居民一日三餐对各类食物的摄取比例,请据图回答下列问题:

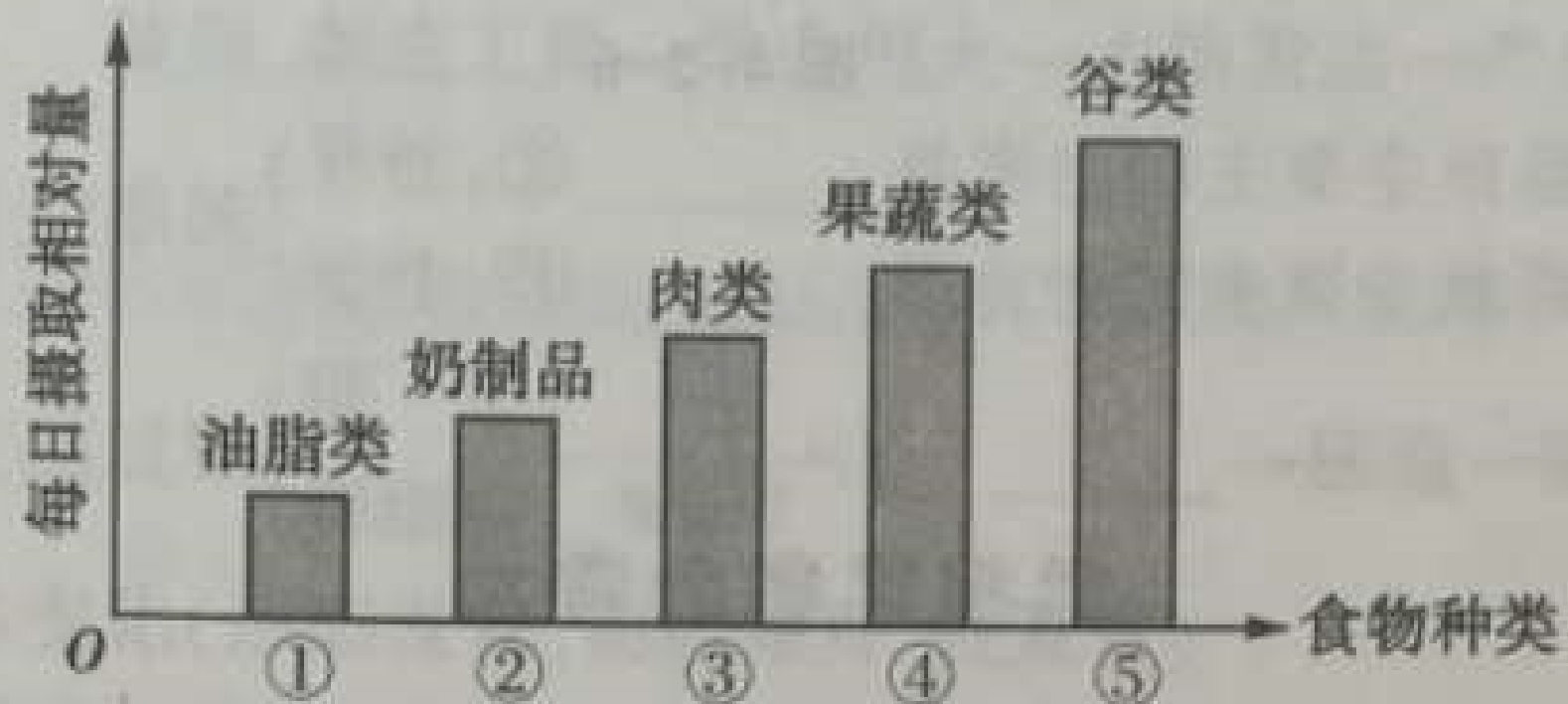


图4-2-5

- (1)我们每天摄取的食物中,⑤所占的比例最大,这是因为**糖类**是人体最重要的供能物质。
- (2)1913年,俄国“圣虎克号”的船员们在航行途中患了一种疾病,他们牙龈肿胀,容易出血。图中**4**(填序号)类食物能防治这种病。
- (3)处于生长发育时期的青少年应多吃一些含蛋白质、钙、磷和维生素丰富的食物。你从图中选取合适的食物有**2 3 4**(填序号)。

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/486133012035010104>