



# 第二章 人体的营养

## 第一节 合理膳食与食品安全

主讲 付伟

合理膳食与食品安全

# 教学目的:

- 1、使学生认识合理营养及食品安全的重要性。
- 2、使学生能够运用所学知识，设计一份适合自己的合理食谱。
- 3、培养学生分析问题、解决问题的能力；并使  
使学生从中体会运用知识解决实际问题的  
成功与喜悦。

# 教学准备：

**教师：**搜集关于青少年生长发育现状问题、中日青少年身高比较结果、牛奶对人们生活的影响、什么是营养配餐等资料。

**学生：**1、分成小组，选出发言人。

2、搜集与合理膳食和食品安全有关的资料和信息。

# 教学设计：

- 1、学生阅读教师提供的资料，分小组讨论资料后的相关问题。
- 2、教师组织学生进行全班的交流和总结。
- 3、学生分别在组内和班内交流自己所搜集的有关合理膳食和食品安全的资料和信息。
- 4、各小组同学制定适合青春期学生的营养食谱。
- 5、各小组的发言人在全班宣布本小组的营养食谱。

# 课前小测

## 一、选择题

1. 细嚼馒头，口腔内感觉有甜味，这是由于 (D)

- A. 牙齿咀嚼的缘故      B. 舌搅拌的缘故  
C. 口腔分泌消化酶的缘故      D. 与以上三条都有关

2. 消化食物和吸收营养物质的主要场所是 (C)

- A. 口腔      B. 胃      C. 小肠      D. 大肠

3. 下列消化液中，不含消化酶的是 (C)

- A. 唾液      B. 胃液      C. 胆汁      D. 肠液

4. 在消化道中能消化蛋白质的消化酶来自 (B)

- ①唾液腺    ②胃腺    ③肝脏    ④肠腺    ⑤胰腺

- A. ①②③      B. ②④⑤      C. ③④⑤      D. ①③⑤

5. 各类营养物质在人体消化道内开始被消化的顺序是

(D)

- ①蛋白质    ②淀粉    ③脂类    ④无机盐    ⑤纤维素

- A. ①②③      B. ①③⑤      C. ③②①      D. ②①③

## 二、判断题

1. 胆汁是由胆囊分泌的。 (×)
2. 肝脏是人体内最大的消化腺。 (√)
3. 小肠是食物最主要的消化场所，大肠是营养物质最主要的吸收场所 (×)

## 三、填空题

1. 肝脏有病的人怕吃油腻食物，这主要是因为**胆汁**分泌不足。
2. 细嚼米饭会觉得有甜味，是由于**唾液淀粉酶**将食物中的**淀粉**分解成**麦芽糖**的缘故。
3. 能消化糖类、蛋白质、脂肪这三种有机物的消化液是**肠液和胰液**。
4. **肠液和胰液**是由**肠腺和胰腺**组成的。
5. 牙齿的咀嚼能将**大块食物**磨成**小块**，这样有利于消化的主要道理是**增大了食物与消化液接触面积**。

# 资料:

1. 汉堡包造就了美国严重超重超肥的一代，美国政府试图将国民脂肪摄入量从40%降至30%，却非常困难。而目前，洋快餐正在向我国青少年大举进攻。部分青少年偏食洋快餐，那只是摄入了高脂肪、高糖、高热量，而膳食纤维和维生素极少。一旦形成饮食习惯，将影响一代甚至几代人的身体素质。

2. 世界银行的统计表明，仅微量营养素缺乏，对发展中国家经济造成的损失，至少占国民生产总值的3—5%。据介绍，英国和西欧一些国家将1790年至1980年间经济的增长，归功于营养和健康状况的改善。而消除碘、维生素A和铁的缺乏，能提高人群平均智商10至15分。

3. 我国自1985年到1995年对青少年生长发育与营养状况进行了10年动态调查，结果显示7—18岁青少年中，男生体重超重和肥胖者比例从2.75%升至8.65%，女生从3.38%升至7.18%；与体质密切相关的肺功能、耐力素质和柔韧性素质水平下降。而在20世纪90年代后期，青少年肥胖者激增的趋势更加明显。那么，肥胖是营养过剩？不是。肥胖不仅不等于营养过剩，而且是营养缺乏的主要表现。

4. 对正在旺盛生长的儿童青少年来说，身高是生长发育中最显而易见、最有代表性的指标。在通常情况下，身高顺利增长，说明孩子的营养良好，也没有受到慢性消耗性疾病的干扰。中国和日本是一衣带水的邻邦，两个民族在遗传营养方面有许多相似之处。但中国男女7—18岁青少年身高和日本青少年全国平均身高的比较结果清晰显示，中国青少年整体上身高较日本处于劣势。大体上，7—9岁比日本矮1—3厘米，10—12岁矮3—4.5厘米。青春中期后男、女出现分化，男生的劣势更明显，13—15岁矮3.5—4.5厘米，16—18岁矮2—3厘米；女生13—15岁矮1—1.5厘米；15—18岁差距为0.5—0.6厘米。

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/586051241235011003>