

合理膳食促健康



学习目标

- ☑ 不挑食、不偏食，了解垃圾食品的危害；
- ☑ 知道合理饮食，养成健康的饮食习惯。



交流

**同学们，你们每天都会吃些什么呢？
你们认为自己的饮食搭配合理吗？**



这些食物你们爱吃吗？



一、合理膳食



食物多样，谷类为主，
粗细搭配。



多吃蔬菜、水果和薯类。



每天吃适量的奶类、大豆或奶制品、豆制品。



每天吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。



减少烹调油用量，吃清淡、盐少的食物。

食不过量，天天运动，保持健康的体重。

三餐分配要合理，零食要适当。

每天足量饮水，合理选择饮料。

吃卫生、新鲜的食物。



合理安排一日三餐

人们常说“早吃好，午吃饱，晚吃少”这一养生经验是有道理的。早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。午餐应适当多吃一些，同时质量要高。晚餐要吃得少，以清淡、容易消化为原则，至少要在就寝前两个小时进餐。





思考

养成饮食好习惯

1. 请同学们对照科学的三餐饮食习惯，自我检查，看看哪些习惯对我们的健康有益，哪些习惯对我们的健康有害。
2. 分别说说自己的好习惯和不好的习惯，并说明原因。
3. 教师总结。



论一论

结合刚才所学到的知识，你觉得你的一日三餐健康合理吗？

我们在关注食物营养的同时，不要忘了健康的饮食习惯也很重要。



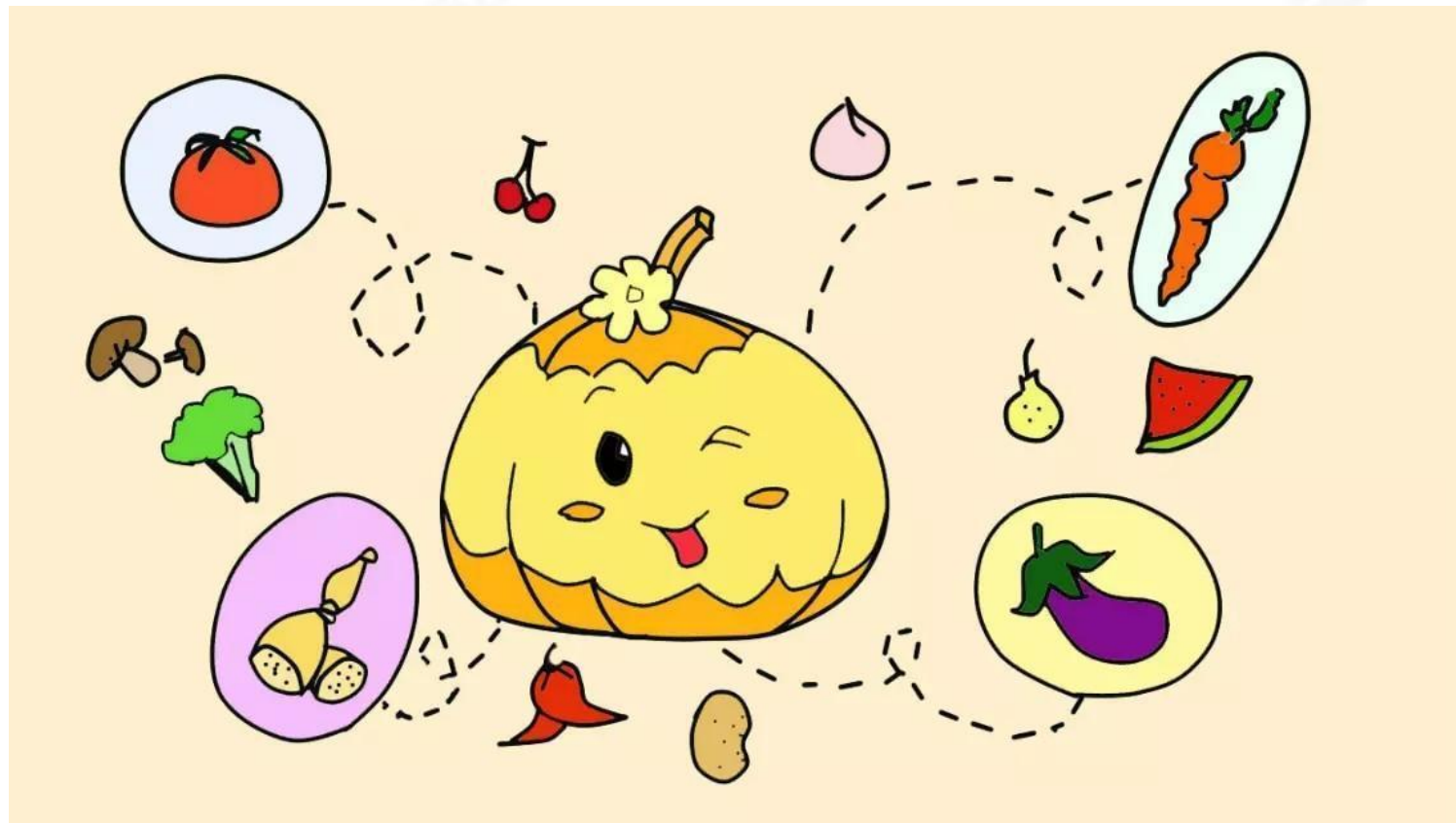
二、健康的饮食习惯



1.洁食：一切食物，以干净卫生作为第一准则。



2.杂食：不挑食、不偏食，均衡摄入各种有营养的食物。



3.慢食：充分咀嚼后再咽下，以便更好地消化吸收。



4.淡食：少盐、少油、少糖。



少盐



少油



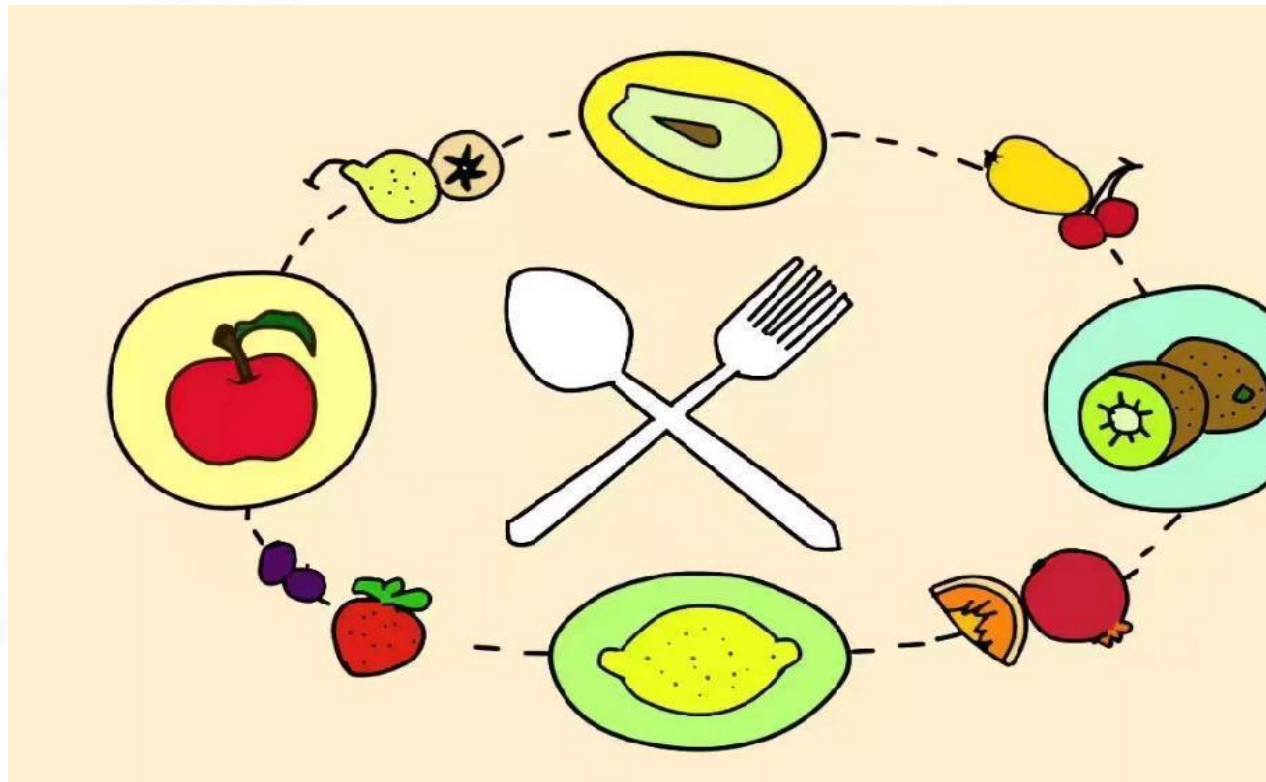
少糖



合理食用碘盐



5.鲜食：新鲜的食物能提供更多的营养成分，
尽量少吃剩食。



6.定食：定时定量进食，饮食有规律。



7.乐食：就餐前保持愉快的心情，有助于增进食欲，促进消化吸收。



你知道吗

同学们，你们知道什么是垃圾食品吗？



什么是垃圾食品

垃圾食品是指仅仅提供一些热量，没有营养的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。



垃圾食品的特点



营养质量比较差

垃圾食品一般比较好吃，但没有营养，长期食用，使人营养不足。

容易让人发胖

垃圾食品含有促使人体发胖的成分，比如，高脂肪、高糖、大量淀粉等。



容易产生疾病

垃圾食品在制作过程中会添加很多色素、防腐剂等不利健康的添加剂，并且制作条件简单，不卫生，容易使人生病。



健康的零食可以适量吃

核桃



杏仁



花生



松子



开心果



腰果



零食选择要健康、适量，在两餐之间食用，不影响正餐为好。



**不挑食，不偏食，
远离零食诱惑，拒绝垃圾食品，
保持营养均衡。你能做到吗？**





随堂测评

1.关于挑食，下列说法正确的是：

- A.挑食导致身材矮小、体弱多病
- B.挑食对儿童生长发育没有影响
- C.挑食不会使身体营养不良

2.下列饮食习惯比较好的是：

- A.一日三餐饮食有规律
- B.暴饮暴食
- C.不吃早餐

3.你认为下面哪个同学的做法是正确的？

- A.鹏鹏吃饭时狼吞虎咽
- B.丽丽吃饭时细嚼慢咽
- C.欢欢吃饭时只吃肉，不吃蔬菜

参考答案：
1.A 2.A 3.B





随堂测评

4.大量喝饮料会对身体造成什么影响?

- A.可以促进身体发育
- B.能够促进食欲
- C.饮料含有大量糖分，很容易导致肥胖

5.合理安排一日三餐，我们需要做到：（多选）

- A.早饭吃的好
- B.午饭吃的饱
- C.晚饭吃的晚
- D.晚饭吃适量

参考答案：
4.C 5.ABD



谢谢观看

