

第三节

合理营养与食品安全



学习目标：

1. 举例说出什么是合理营养。（重点、难点）
2. 举例说出日常生活中食品安全方面的例子。
3. 关注合理营养与食品安全在健康生活中的意义，形成健康意识和良好的饮食习惯。

想一想，议一议

❖ 方便面能代替正餐吗？为什么？

不能，方便面是高盐高热量但营养价值低的食物，经常使用不符合**合理营养**的基本要求，影响健康



一、合理营养

合理营养是指全面而平衡的营养。

“全面”是指摄取的营养素（六类营养物质和膳食纤维）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。



看图分析！

分析下面的一组插图，
讨论每幅插图中的做法是否
正确，并说出科学道理。



如果不吃早饭就会造成血糖供应不足，引起头晕、心慌，无法认真听课。伤害肠胃，使人感到疲倦、胃部不适和头痛，还特别容易产生胆结石，同时又极易“催人老化”

不吃蔬菜、 水果导致缺 乏维生素c



蔬菜中不仅含有**维生素**，而且还有水果中所没有的**纤维素**。只吃水果，不吃蔬菜，虽然可以得到维生素，但没有纤维素，**不利于排便通畅**，久而久之会影响身体的**健康**。



多过吃盐会：

高血压发病率高

心脑血管疾病发病率高

甚至支气管病发病率也变高

食盐正常摄入量：

世界卫生组织建议正常人每人每日盐摄入量不超过5克，中国营养学家建议不超过6克。

我不爱喝水，就爱喝饮料！我就爱吃巧克力和鸡鸭鱼肉，没够！



饮料含糖较多，还会把胃酸冲淡。甜饮料喝得多了，也会影响正餐营养的吸收。以喝**白开水**为好。

•这些食物含热量高，长期如此，很容易导致**肥胖**，进而引发**糖尿病**，**高血压**等。

偏食：只喜欢吃某几种食物的不良习惯，如不喜欢吃蔬菜。

挑食：在就餐时只吃些自己喜爱的食物而排斥其它食物。

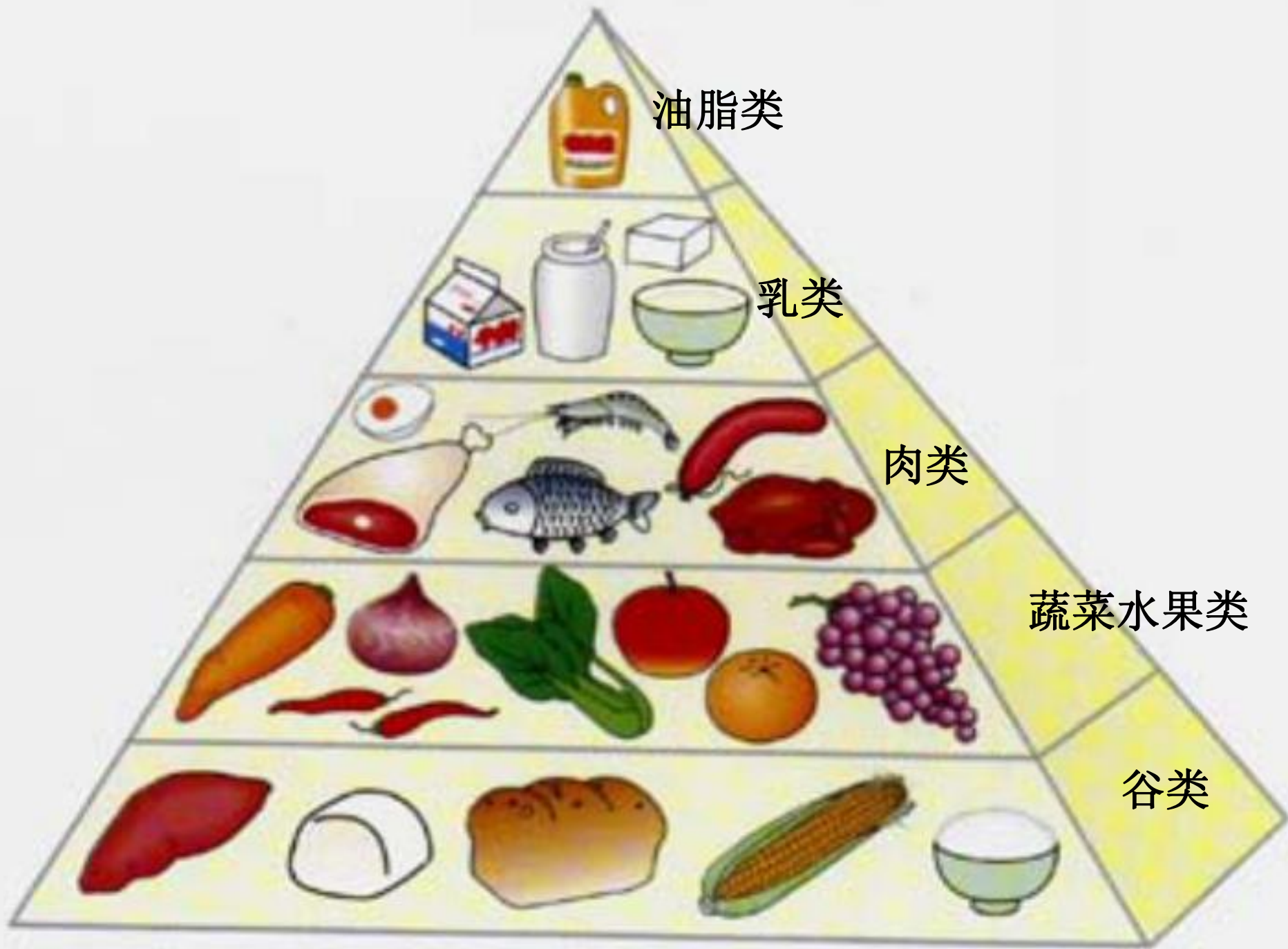




暴饮暴食损伤肠胃

合理营养的要求

- 为了做到合理营养,我国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,以避免营养不良和营养过剩。
- 为了保持身体健康,必须保证每日三餐、按时进餐。
- 在每日摄入的总能量中,早、中、晚餐的能量应当分别占30%、40%、30%左右。

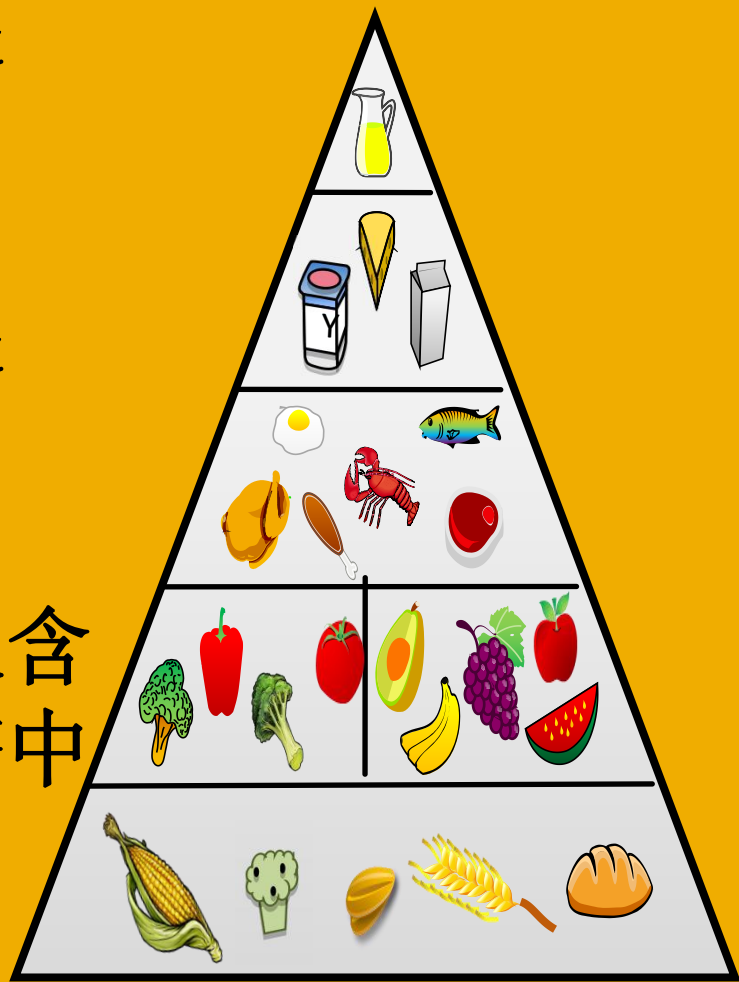


分析“平衡膳食宝塔” 回答问题

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。



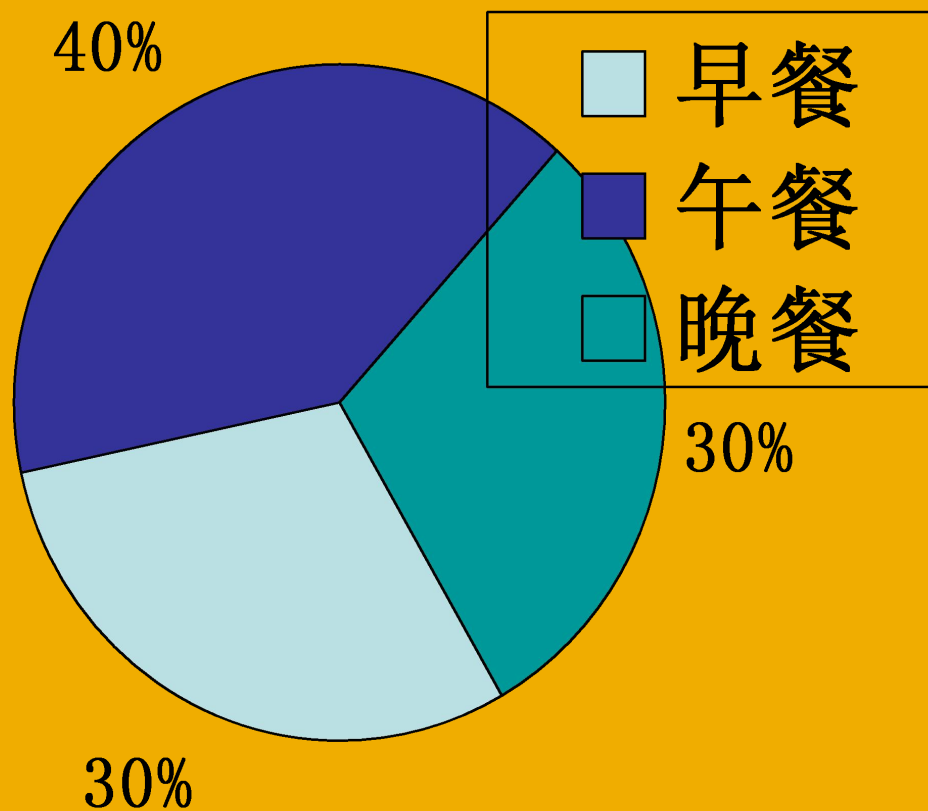
怎样吃才算是合理营养？



- 1、每日平衡地吃“平衡膳食宝塔”的五类食物；
- 2、一日三餐，按时进餐
- 3、每日的早、中、晚餐能量比例合理（3:4:3）
- 4、不挑食，不偏食，不暴饮暴食。
- 5、每餐动植物性食品合理搭配，饮食多样化。



合理营养



早中晚三餐应该按提供全天所需能量的**30%: 40%: 30%**的比例分配。即实际上是遵循了传统的“**早吃好，午吃饱，晚吃少**”的观念。

一日三餐的饮食搭配



中国居民膳食指南 (2007) 教材P34



(合于6岁以上正常人群)

- 1 食物多样、谷类为主，粗细搭配
- 2 多吃蔬菜、水果和薯类
- 3 每天吃奶类、大豆或其制品
- 4 常吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉
- 5 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 6 食不过量，天天运动，保持健康体重
- 7 三餐分配要合理，零食要适当
- 8 每天足量饮水，合理选择饮料
- 9 如饮酒应限量
- 10 吃新鲜卫生的食物

为家长设计一份午餐食谱

- 目的要求：通过给家长设计一份营养合理的午餐食谱，尝试运用有关合理营养的知识，关心长辈的饮食。



提示

- 设计的午餐食谱只要求含有五类食物并且比例合适，不要求计算其中能量的多少以及各类食物的量。
- 设计时应考虑当地常吃的食物种类、营养成分、价格，以及中老年人的健康状况和饮食习惯等。
- 设计出的午餐食谱，应在小组内交流，然后进行修改和完善。讨论题可以包括：1、一份营养合理的午餐食谱，为什么应当包括五类食物？2、组内哪些午餐食谱基本做到了“营养合理，经济实惠”？
- 应当根据自己设计的食谱，亲自在家中烹调，并请家长品尝。还应当介绍一下食谱中的科学道理，并请家长做出评价。



食品安全



食品安全

“QS”标志既是食品生产许可证标志，
又是食品质量安全市场准入标志

在选购食品时一定要看清楚有无**蓝白**
相间的“QS”标志和**生产许可证编号**，
以买的放心、吃的安全。

你见过吗？



说一说

食品的安全问题包括哪些方面？

卫生、无毒无害、色素安全、

无污染、在保质期内……



买肉时，先看是否盖有检疫部门的印章；瘦肉颜色是否鲜红；再用手捏一下肉，如果手湿了，说明猪肉被注了水，不能买。



别大意！不能吃有毒的食品！

蔬菜和水果难免喷洒过
农药，这可怎么办？



用清水浸泡、冲洗！
也可以削去外皮！



为了防止食品污染，人们还应该怎么做？



厨房和炊具只有经常保持干净，
才不会污染食品!

- 1、搞好厨房卫生，保持餐具清洁，消灭蚊蝇、蟑螂。
- 2、妥善保管好食物，以免受潮、霉变。对已发霉的食物，坚决不食用，也不能用来饲喂家禽家畜。



动动脑

分析自己小组收集的食品包装袋(盒)

1. 应当关注食品包装上的哪些内容？

有关营养成分，是否有添加剂，生产日期，保质期生产厂家和厂家地址等。

2. 怎样判断包装食品是否过了保质期？

根据食品包装上注明的生产日期或保质时间进行推算，就可以判断食品是否过了保质期。

3、购买鱼、肉和蔬菜时，应当注意哪些问题？

购买蔬菜时要看蔬菜的颜色是否新鲜，用手摸一摸是否硬挺，就可以知道它的新鲜程度；购买鱼肉时，要看它的颜色是否有光泽，闻之气味，就可以知道它们的新鲜程度；买肉时还应看是否有检验部门的印章。

专家要求中小小学生做到以下8点:

With love
For you

- 1、许多饮料中都含有防腐剂、香精或人造色素等，并且由于糖分含量多而热量很高，中小小学生经常饮用这样的饮料不利于身体健康，所以，最好的饮料是白开水。
- 2、养成良好的卫生习惯，如经常剪指甲、饭前便后及时洗手等，预防一些传染病和肠道寄生虫的传播。
- 3、生吃的瓜果和蔬蔬菜要洗净，避免农药中毒。
- 4、选择包装食品时，要注意识别食品的生产日期和保质期等。



5、尽量少吃时间过长的剩饭、剩菜。如果吃剩饭、剩菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒。

6、不吃没有卫生保证的生食，如生鱼片、生荸荠等。

7、不吃街头贩卖的、没有卫生许可证的食品。

8、尽量少吃油炸、烟熏和烧烤等食品，这是因为这类食品往往含有比较多的污染物。

十大垃圾食物



- 一、油炸类食品
- 二、腌制类食品
- 三、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）
- 四、饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）
- 五、汽水可乐类食品
- 六、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）
- 七、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）
- 八、话梅蜜饯类食品（果脯）
- 九、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒和各种雪糕）
- 十、烧烤类食品



绿色食品标志徽

A级绿色食品标志（左）

AA级绿色食品标志（右）



绿色食品：在我国，将产自良好生态环境的，**无污染、安全、优质**的食品统称为绿色食品。

绿色食品的标志：由上方的**太阳**、下方的**叶片**和中心的**蓓蕾**组成，象征**和谐的生态系统**。整个标志为**正圆形**，寓意**保护**。



绿色食品分为**A级**和**AA级**两类：

A级绿色食品在生产过程中**允许限量使用限定的化学合成物质**。

AA级绿色食品在生产过程中则**不允许使用任何有害化学合成物质**。



国家免检产品

昵图网 nipic.com/







有机食品标志





课堂小结

合理营养与食品安全

- (1)食物多样、谷类为主；
- (2)多吃蔬菜、水果和薯类；
- (3)常吃奶类、豆类或其制品；
- (4)经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；



(5)食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；

(6)吃清淡少盐的膳食；



(7)如饮酒应限量；

(8)吃清洁卫生、不变质的食物。

课后练习答案：

- 1、 (1) X (2) X (3) √ (4) √
- 2、 C
- 3、 有人说有“虫眼”的蔬菜和水果，农药含量少。请你对这种说法做出科学评价。

这种说法不科学。蔬菜、水果上有“虫眼”，不能证明没有喷洒过农药。有了“虫眼”的蔬菜，可能是蔬菜长虫后又打了农药，也可能是虫子没有被农药杀死。

思考分析

4、能用发霉、变质的残羹剩饭或饲料喂养家禽家畜吗？为什么？

不能。因为发霉、变质的残羹剩饭或饲料中的有毒物质会大量积累在家禽家畜的体内，这不仅影响了家禽家畜的生长发育，而且人吃了这样的家禽家畜，也会因有毒物质进入人体而危害自己的身体健康。

再见

