

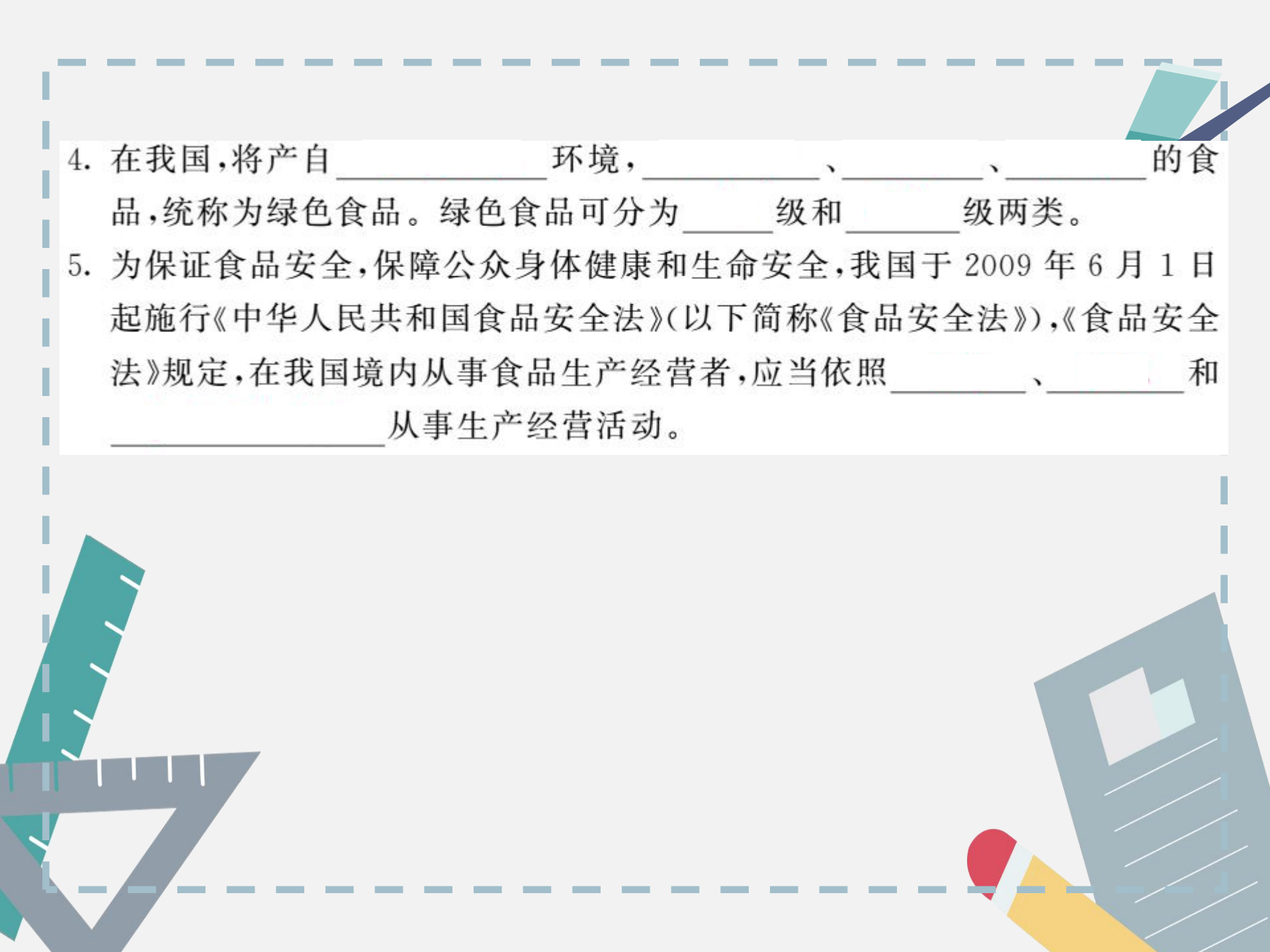
第三节 合理营养与食品安全



要点识记

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_____要齐全；“平衡”是指摄取的各种营养素的_____要合适。
2. 青少年的身体正处在生长发育的关键时期，每天保持合理的营养格外重要，为了保持身体健康，必须保证每日_____餐，按时进食；早、中、晚的能量比为_____ %、_____ %、_____ %左右。
3. 营养学家把食物分为_____大类，按照科学摄入量的多少，形象地设计成“_____”。



- 
4. 在我国,将产自_____环境,_____,_____,_____的食品,统称为绿色食品。绿色食品可分为_____级和_____级两类。
5. 为保证食品安全,保障公众身体健康和生命安全,我国于2009年6月1日起施行《中华人民共和国食品安全法》(以下简称《食品安全法》),《食品安全法》规定,在我国境内从事食品生产经营者,应当依照_____,_____和_____从事生产经营活动。

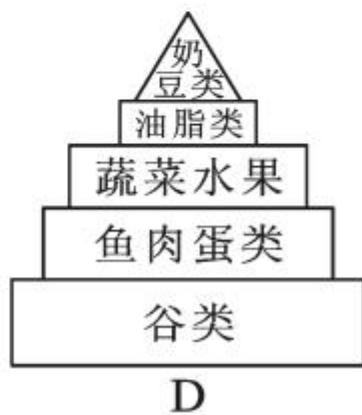
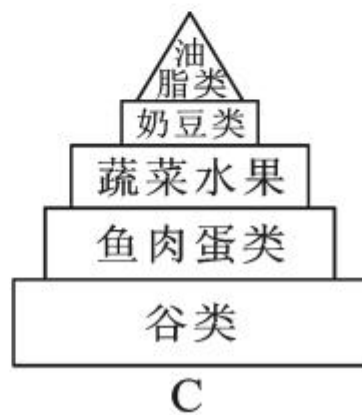
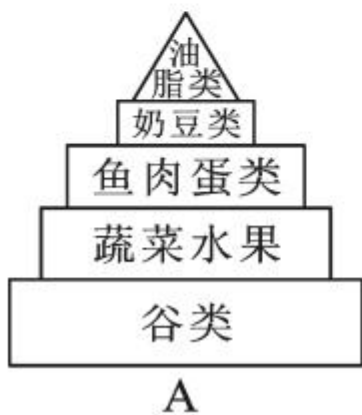


基础训练

知识点 1 生物圈的范围

6. 合理均衡的膳食有利于我们的身体健康和生长发育。日常生活中,我们应科学的安排一日三餐,图中能代表一日三餐各种食物合理配置比例的是

()



7. 生物课上学习了“食物的营养成分”和“合理膳食”，同学们纷纷在 QQ 群聊里晒出了自己的午餐(如图)，你认为谁的午餐既营养合理又经济实惠 ()

- A. 甜心冰淇淋
- B. 小黄豆
- C. 腹黑大魔王
- D. 太阳雨



8. 青少年长期偏食会造成 ()

- A. 贫血
- B. 急性胃炎
- C. 肠炎
- D. 营养不良

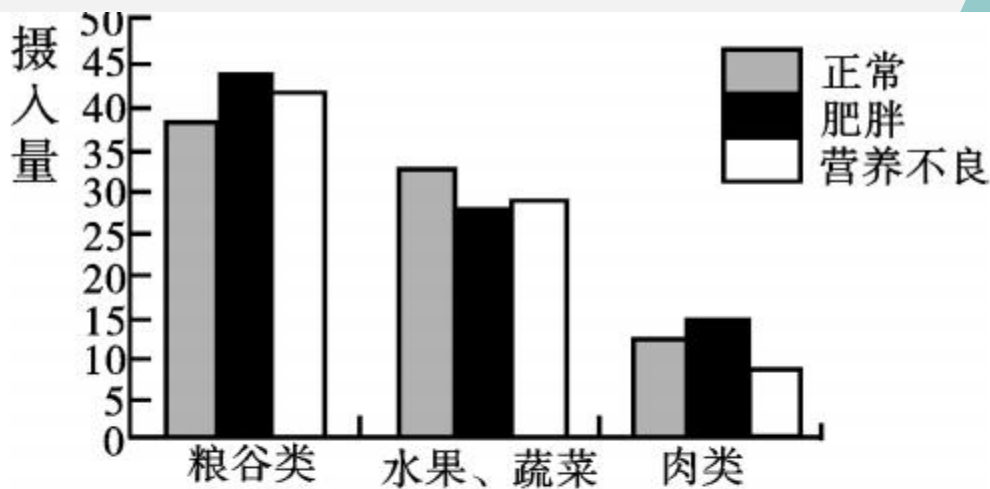
9. 膳食中不搭配蔬菜、水果会造成身体缺乏 ()

- A. 淀粉和蛋白质
- B. 蛋白质和脂肪
- C. 脂肪和维生素
- D. 维生素和无机盐

10. (2017 年岳阳市)在每日摄取的总量中,早、中、晚三餐的能量应当分别占有的比例是 ()

- A. 4:2:4
- B. 3:3:4
- C. 3:4:3
- D. 1:4:5

11. 每年的5月20日是中国学生营养日。有关数据表明,我国学生营养不良和营养过剩的状况令人担忧。



如图表示不同人群每天摄入的食物比例,有关说法正确的是 ()

- A. 水果、蔬菜只为人体提供水和无机盐两类营养
- B. 粮谷类食物中含蛋白质较多
- C. 肥胖患者应减少粮谷类及肉类的摄入量
- D. 营养不良的原因是水果、蔬菜摄入量较粮谷类少

知识点 2 食品安全

12. 如果妈妈在整理冰箱时发现一盒牛奶,拿来让你喝,从食品安全的角度讲,你首先应关注包装说明上的 ()

A. 产地

B. 营养成分

C. 贮藏条件

D. 保质期

13. 下列说法正确的是 ()

A. 吃水果不用洗,简单擦擦就可以

B. 把发芽马铃薯的芽炒着吃

C. 吃用瘦肉精喂养大的猪的肉

D. 吃蔬菜要充分浸泡,去掉上面附着的农药

14. 下列不符合“中华人民共和国食品卫生法”的是 ()

- A. 在产品标识或说明书上标明保质期等
- B. 定型包装食品必须在包装标识上标出批号、产地等
- C. 食品、食品添加剂的产品说明书上不得有夸大或虚假的宣传
- D. 产品说明书上不需要标明配方及主要成分等



巩固提升

15. (2017年宜兴市)我国学生营养不良和营养过剩的状况令人担忧,下列有关叙述不合理的是 ()
- A. 肥胖患者应减少粮、谷类及肉类的摄入量
 - B. 青少年应增加蛋白质的摄入量,以满足生长发育的需要
 - C. 青少年正处于长身体时期,饮食无需定时定量
 - D. 青少年每天应摄入一定量的水果、蔬菜,以满足对维生素的需求

16. (2017 年绵阳市)注重合理营养和食品安全有利于人体健康,以下观点错误的是 ()

- A. 饮食宜清淡少盐
- B. 每天足量饮水,合理选择饮料
- C. 不吃发芽马铃薯
- D. 早餐多吃油条,油饼等传统食品

17. 现在,有些同学常不吃早餐就去上学。上午这些同学往往会出现头晕、心慌、注意力不集中等现象。也有些同学偏食、挑食,比如班上的李明同学就不爱吃蔬菜和水果,刷牙时,牙龈经常出血。这些既会影响学习,又会影响健康。

这是一份较为合理的营养餐食谱:一块面包,一杯鲜牛奶,少量的蔬菜和水果。

请同学们参考,并要养成良好的饮食习惯,做到合理营养。回答下列问题:

(1) 面包的主要营养成分是_____。

(2) 李明同学牙龈经常出血可能是体内缺少哪种维生素？_____。

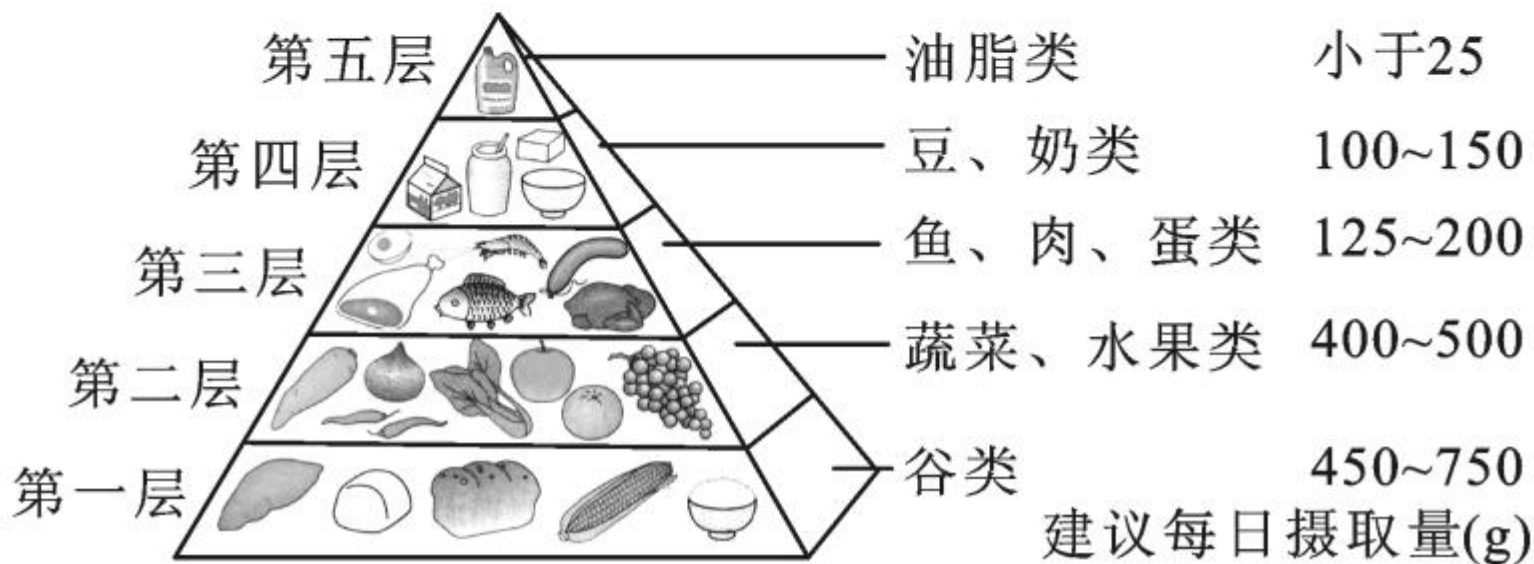
(3) 青少年由于不良饮食习惯造成健康不良的现象很多，请举一例：_____。

(4) 试举日常生活中合理营养的实例：_____。



能力拓展

18. 下图的食物“金字塔”是营养学家为帮助人们设计健康的饮食计划而提出的。参照食物“金字塔”设计食谱,有利于人们均衡发展摄取营养物质。请分析回答:



(1)下列是几位同学设计的午餐食谱,其中最合理的是 ()

A. 牛奶、煎鸡蛋、牛排、水果

B. 鸡腿汉堡、油炸薯条、可乐

C. 炒青菜、西红柿蛋汤、米饭

D. 肉片炒青椒、鲫鱼烧豆腐、青菜、米饭

(2)胆汁是由_____分泌的,能促进食物中脂肪成分的消化。

(3)人口腔内的唾液中含有_____,主要对图中第_____层食物进行化学性消化。

(4)我们每天都要吃一定比例的谷类食品,是因为谷类食品主要含_____,而这类营养物质是人的主要供能物质。该物质在人体内被消化的主要场所是_____。

(5)处在生长发育时期的青少年应多摄取含蛋白质和维生素丰富的食物,以保证生长发育的需要。你认为他们应当较多地摄取表中的哪层食物?_____层。

(6)小明由于平时吃得多导致身体肥胖。为了健康减肥,他除了做到合理膳食外,还应_____。













































