

合理膳食课件

一、怎样对营养状况进行评价？

(一) 营养评价得方法

1、测量自己得身高与体重

2、体质指数评价

计算方法	评价指标			老师
	营养不良	正常	营养过剩	正常
实际体重 / 身高平方 (m^2)	<18、5	18、5~ 25	> 25	22 、1

(二)我校初一年级学生总体营养状况

总人数	正常	营养不良	营养过剩
152	85	59	8
百分比	56%	39%	5%

活动:请您评价自己得饮食习惯与饮食结构

■ (一)不合理得饮食习惯

■ (有此习惯得打√,没有此习惯得打×)

■ 1、早餐经常不吃,午餐少吃或不吃,晚餐多吃

■ 2、挑食、偏食

■ 3、有时会暴饮暴食

■ 4、吃饭前后经常从事剧烈运动

■ 5、节食,盲目减肥

■ 6、经常不按时就餐

■ 7、零食不断,影响正餐

■ 8、习惯吃过冷或过热得食物

- **(二)不合理得饮食结构**
- **9、主食与副食比例不合理**
- **10、用水果代替蔬菜**
- **11、每日青菜摄取量很少**
- **12、每日饮水量不足**
- **13、用高糖饮料或碳酸型饮料代替饮用水**
- **(三)您认为不合理得饮食习惯或饮食结构**
- **还有哪些？请您再列举三条**

二、饮食习惯与饮食结构影响营养状况

(一) 调查自己得饮食结构与饮食习惯

不吃早餐:17%

挑食、偏食:34%

有时会暴饮暴食:47%

饭前饭后经常从事剧烈运动:32%

盲目节食:2、6%

经常不按时就餐:25%

零食不断,影响正餐:22%

习惯吃过冷或过热得食物:41%

用水果代替蔬菜:25%

每日青菜摄取量很少:38%

用高糖饮料或碳酸型饮料代替饮用水:22%

警惕

厌食症得危害



南方网讯 神经性厌食症在害死卡伦·卡彭(Karen Carpenter)后得到了更多得关注。

“卡彭特兄妹”就是美国70年代商业上最成功得柔情音乐团体之一，这就是来自康涅狄格州纽黑文市得一支兄妹二重唱组合。卡伦·卡彭特生于1950年3月2日，1993年2月4日卡伦因神经性厌食症引起心力衰竭而逝世。



曾依从小就能歌善舞, 还曾获岳阳市三好学生。她喜欢唱歌, 经常在家里唱卡拉OK。曾依7月间得日记:“我要好好努力, 要争取做一个健康得好女孩……”

大腿只有成人得小臂粗, 手臂只有两根手指并在一起那么粗。因饥饿过度, 造成身体各个脏器衰竭而死于北京世纪坛医院。

(二) 如何纠正自己得不不良习惯?

三、合理膳食——平衡膳食宝塔 ■

(一) 营养配餐

食物多样, 多吃谷类

多吃蔬菜、水果与薯类

常吃奶类、豆类或其制品

常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉

少吃肥肉与荤油

清淡少盐, 饮酒适量

(二) 食量与体力活动要平衡, 保持适当体重

(三) 关注食品安全 ▶

什么就是合理膳食？

- 能够满足人体对营养物质与能量需要得膳食。
- 这种膳食所含得各种营养物质得比例合适,互相搭配合理。

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/908112056124006056>