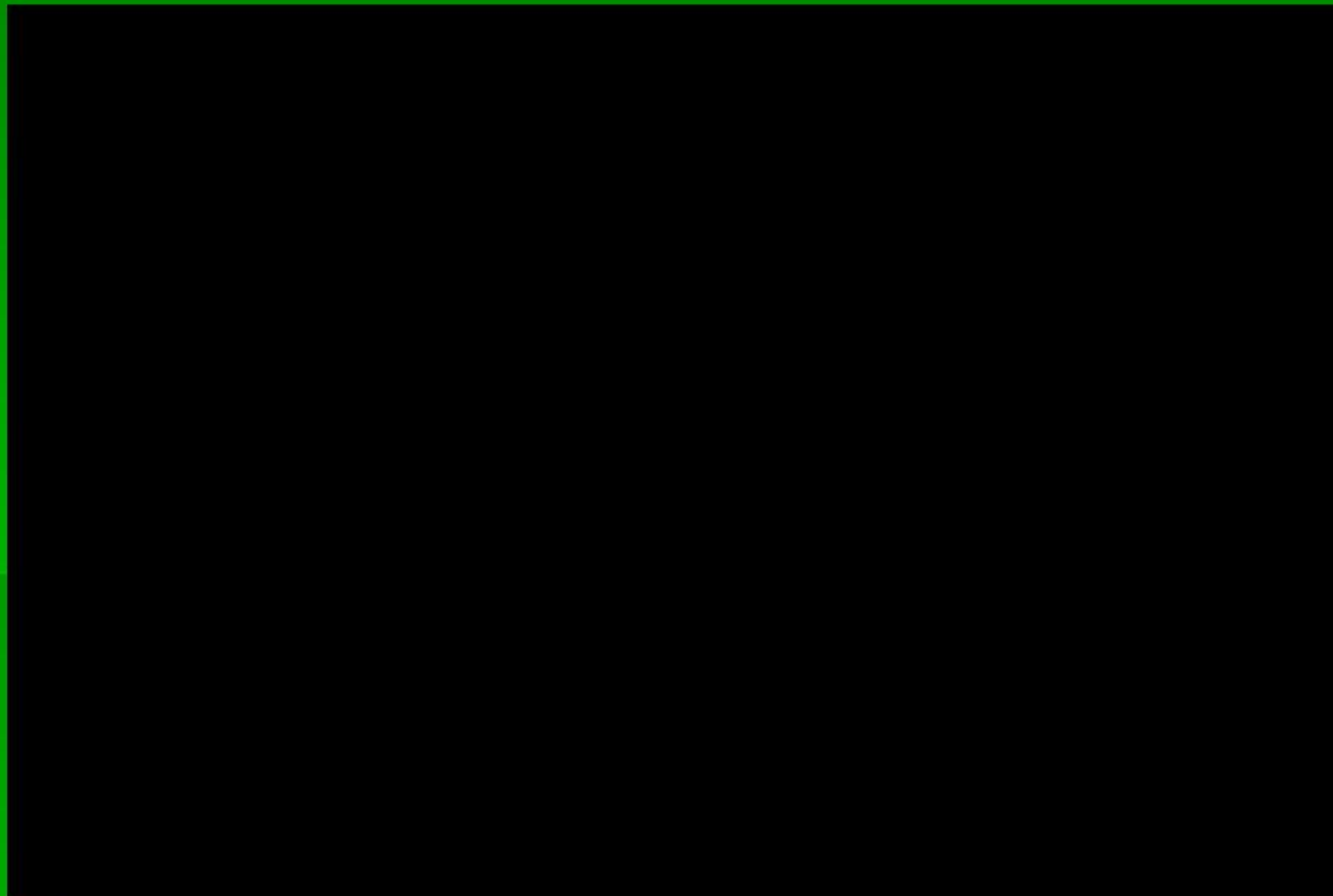


请同学们记住影片中提到的生命健康观点



观点一：生命在于运动。

观点二：生命在于静止。

观点三：长寿必须减肥。

观点四：长寿属于胖子。

观点五：吃补药才是长寿的根本。

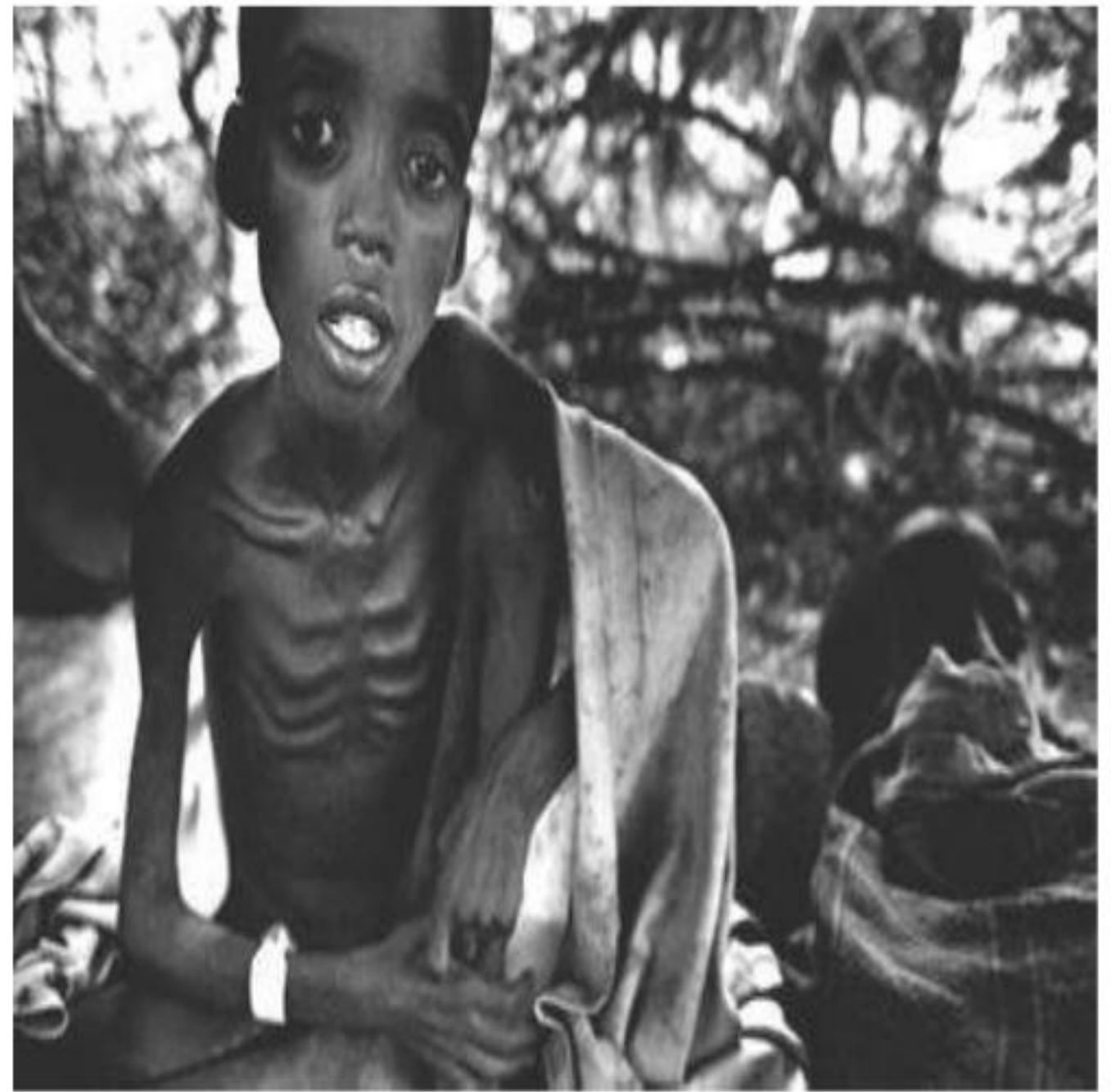
营养、体育锻炼 控制体重



平邑兴蒙学校

陈成健 张永芝

请你观察：



请同学们观察这两幅图片中的人物
有什么不同？



一、营养素概念



营养是指机体摄取、消化、吸收和利用营养素来维持生命活动的全过程。

食物中对机体有生理功效，而且为机体代谢所必需的成份，称为**营养素**。

人体所需的营养素包括：

糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水。

“品一品，尝一尝”



(1) 品一品，尝一尝，并讨论本组的食物中主要含哪些营养素？

(2) 一日三餐只吃每组中的食物合适吗？为什么？

二、“平衡膳食”



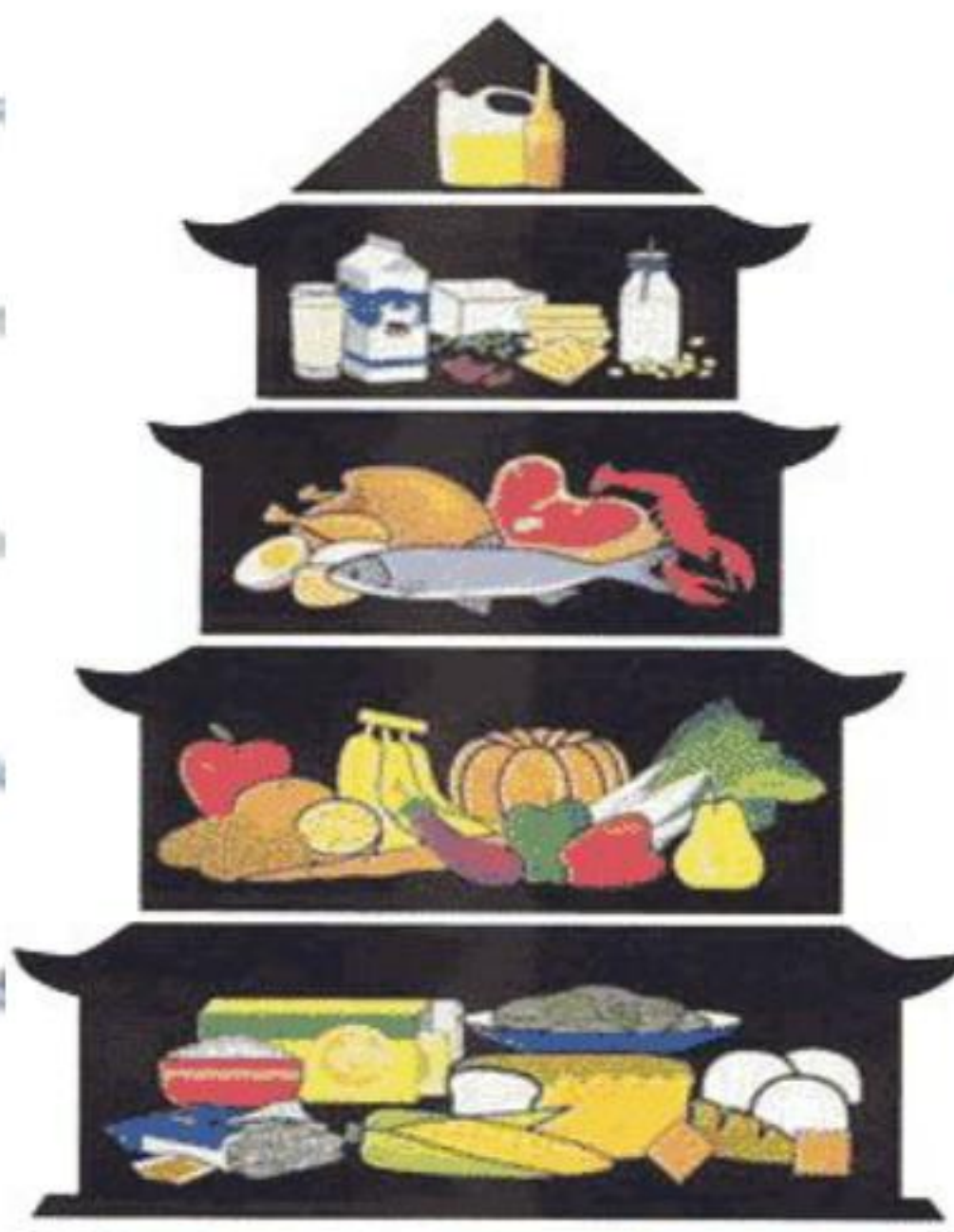
油 脂 类

奶制品和豆制品

动物性食品类

蔬菜水果类

谷 物 类

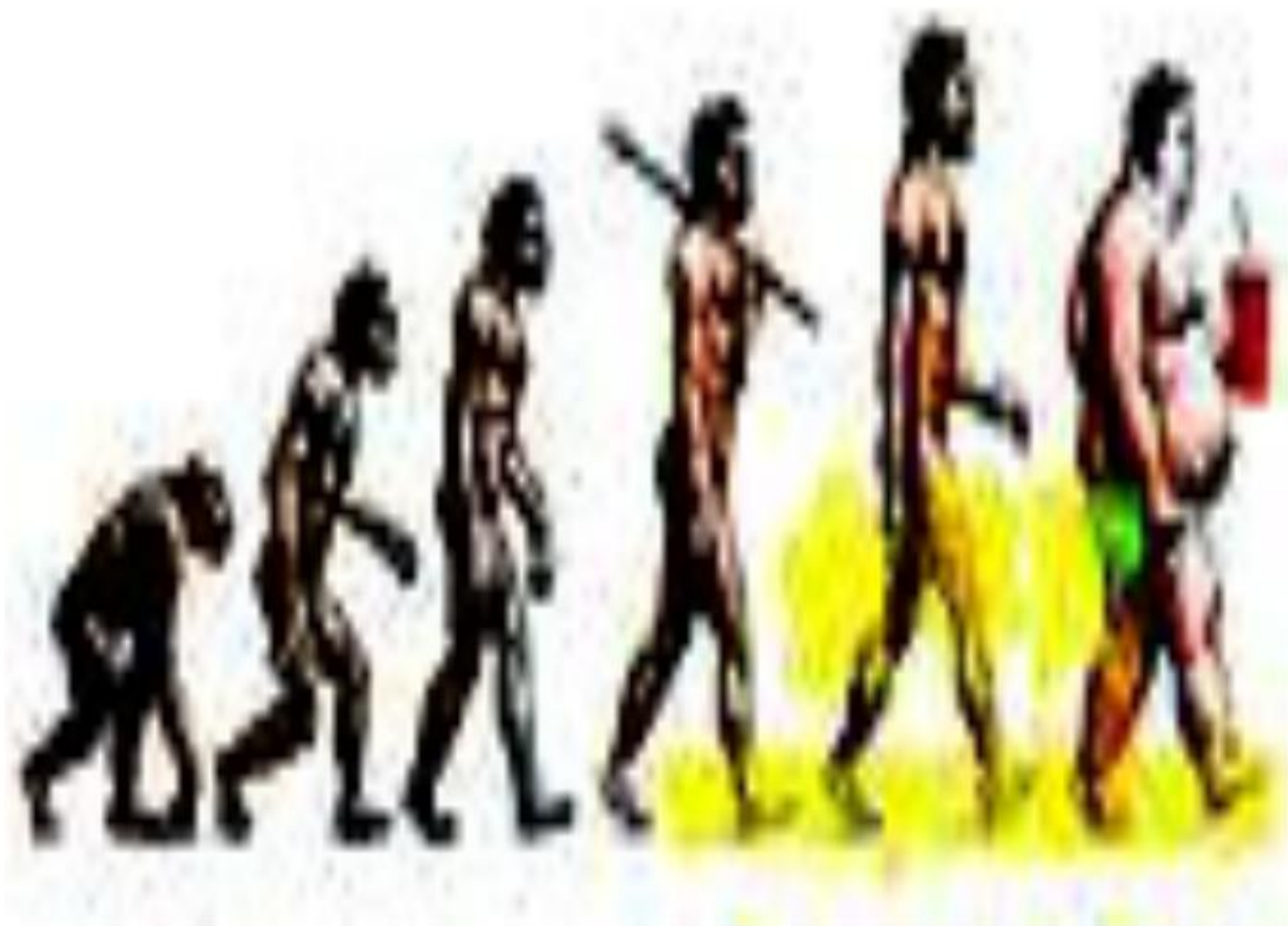


(1) 你能否基本每天都摄入五类食物?

(2) 你吃的最少的一类食物?

(3) 你吃的最多的一类食物?

你认识肥胖吗？



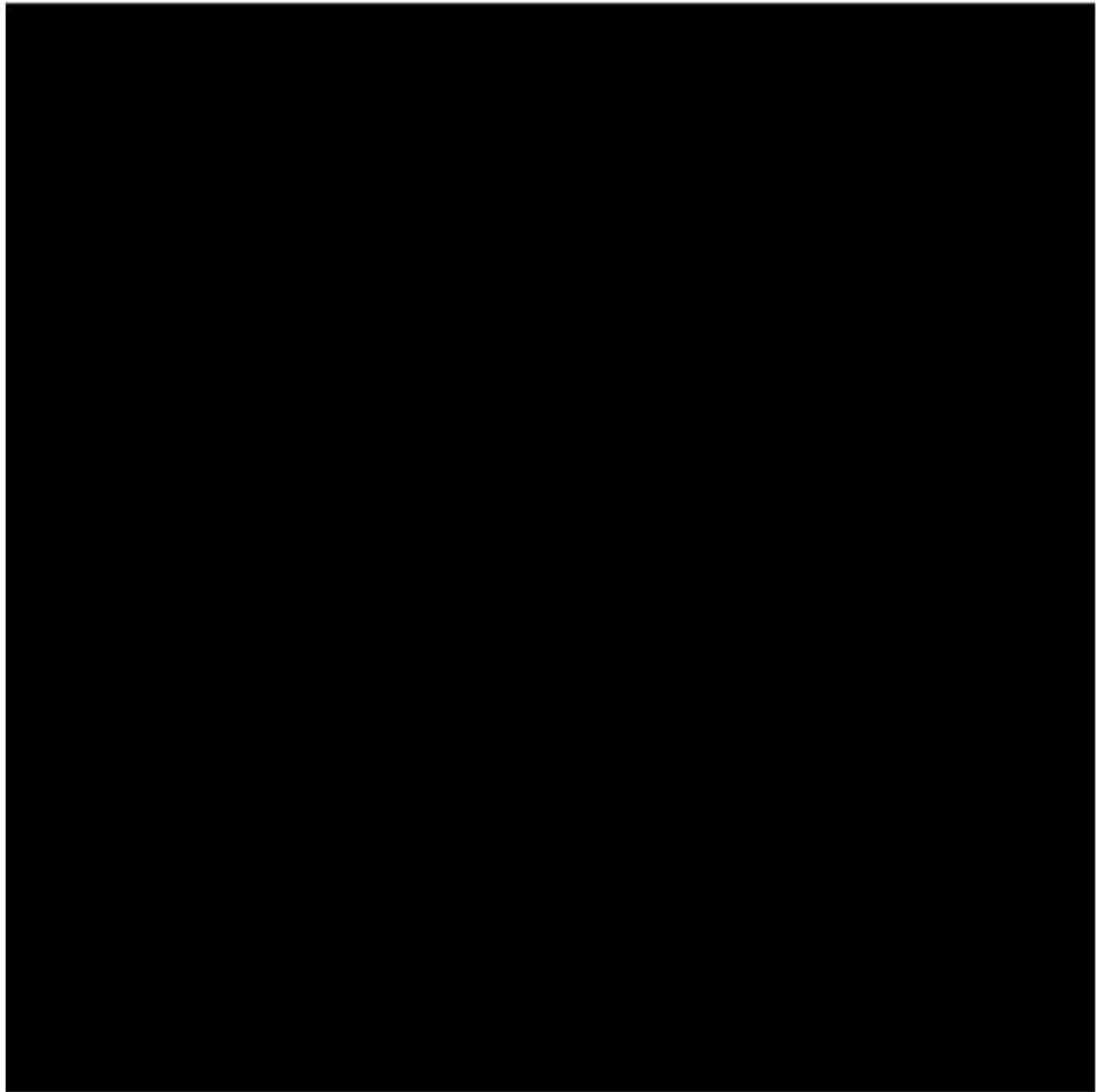
体重指数(千克/米²)=体重/身高²

亚洲成年人根据体重指数对体重分类量表

分类	体重指数（千克/米 ² ）	相关疾病的危险性
体重过轻	<18.5	低（但其他疾病危险性增加）
正常范围	18.5-22.9	平均水平
超重	≥ 23	
肥胖前期	23~24.9	增加
I 度肥胖	25~29.9	中度增加
II 度肥胖	≥ 30	严重增加



热门话题——减肥广告



三、用体育和营养手段来控制体重



一、药物治疗

二、控制饮食

三、行为调整（改变生活方式）

四、增加体育锻炼

二、控制饮食



增加体育锻炼

减肥的目的不仅是降低体重，更重要的是消除体内过剩的脂肪。



注意：超过30分钟的中低强度运动才能充分利用脂肪来供给能量，从而达到消耗脂肪，降低体重的目的。

三、用体育和营养手段来控制体重



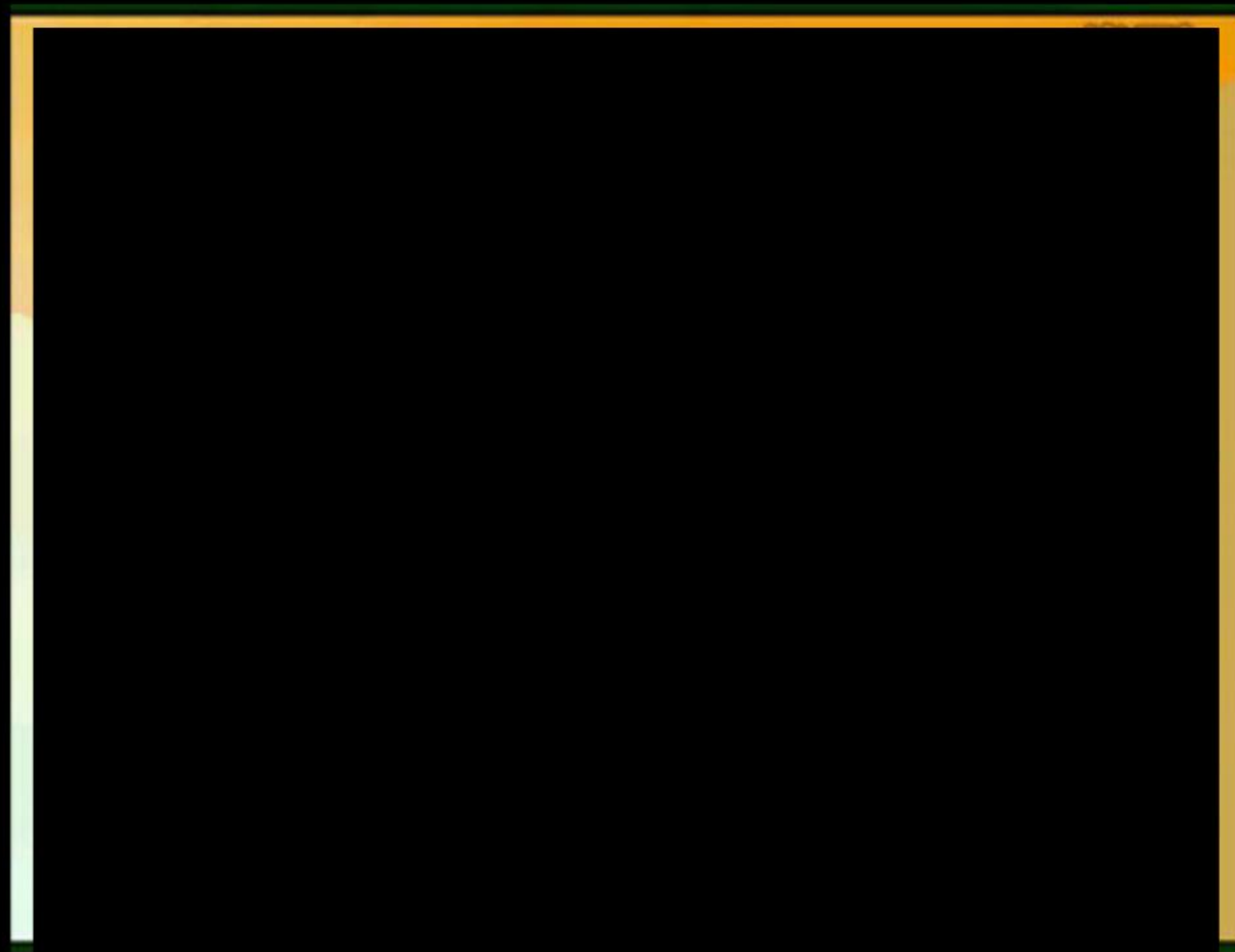
一、药物治疗

二、控制饮食

三、行为调整（改变生活方式）

四、增加体育锻炼

- ❖ 摄入与消耗的平衡：
- ❖ 摄取多增重，消耗多减重



健美的体型



肌肉的锻炼的方法：

- 1、采用能重复**1-5**次的重量让肌肉受到刺激来增加肌肉的绝对力量；
- 2、采用能重复**8-10**次的重量来发展肌肉的爆发力

感悟与体会



- 1、营养素包括糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水 六大类。
- 2、平衡膳食是指膳食中所含的营养素、种类齐全、数量充足、比例适当；膳食中所供给的营养素与机体的需要能 保持平衡
- 3、体重指数（千克/米的平方=体重/身高的平方）
- 4、减肥遵循方法：1. 控制饮食 2. 增加体育锻炼
3. 行为调整 4. 药物治疗
- 5、原 则：使摄入的 热量少于消耗的，即 少吃多消耗。

感悟与体会



一、营养素

包括:糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水。

二、平衡膳食

种类齐全，数量充足，比例适当

三、用体育和营养手段来控制体重

体重指数（千克/米的平方=体重/身高的平方）

减肥遵循方法：1.控制饮食 2.增加体育锻炼
3.行为调整 4.药物治疗

原则：

使摄入的热量少于消耗的热量，即少吃多消耗



课外作业:



❖ 想一想你的饮食习惯是否符合营养要求？请合理的安排你的一日三餐。





祝同学们拥有健美的体型！

健康理想



每一位同学们都希望自己有一个健康、理想的身材和体重！女孩子希望有一个苗条的身材；男孩子希望自己健康有力！弱小者希望自己高大魁梧；肥胖者希望自己消除多余的脂肪。