学习指南

**课时题目**  7-4-3合理膳食均衡营养

**学习目标**

1.能说出人和动物的食物中，主要的营养物质有水、无机盐、糖类、蛋白质、脂肪和维生素。

2.能说出这些营养物质的主要生理作用。

3.认同认同一日三餐定时、定量、不挑食、不偏食、均衡膳食、食品安全的重要性。

**相关教材内容**

北京版生物教材《生物学》七年级上册第四章《生物的营养》第三节 人和动物的营养 人和动物需要多种营养物质

**学习准备**

北京版生物教材《生物学》七年级上册、北京版生物教材《生物学》七年级上册知识内容储备、7-4-3微课视频

**学习过程**

**【任务一】**请观看《合理膳食均衡营养》微课，完成以下内容：

1. 充分燃烧小麦籽粒后剩下的灰分是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。
2. 用洁净的纱布包裹面团在清水中揉搓，向白色的溶液中滴加碘液，观察到的现象是溶液变\_\_\_\_\_\_，说明溶液中含有\_\_\_\_\_\_\_\_\_， 纱布内的物质主要是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。
3. 人体内的供能物质是\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_，其中\_\_\_\_\_\_\_\_\_是主要能源物质，\_\_\_\_\_\_\_\_\_是备用能源物质。
4. 请在横线上写出缺乏的营养物质：

夜盲症\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 缺铁性贫血\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 佝偻病\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 坏血病\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

神经炎\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 骨质疏松\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 脚气病\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. 青少年应注意均衡营养，合理搭配膳食．某同学的午餐食物如下，这些食物中含维生素较多的是（ ）
2. A.米饭 B.鸡腿 C.蔬菜 D.土豆
3. 根据食物金字塔，我们摄食最多的食物应该是（ ）

A.牛奶、鸡蛋 B.牛肉、羊肉 C.豆类 D.谷类

1. 在招待客人就餐时，不该在食谱中出现的是（ ）

A.清炖鲫鱼 B.粉蒸牛排 C.干锅鸡丁 D.红烧野生娃娃鱼

**【任务二】**完成课后测

1. 在日常生活中，你一天食物的构成成分中，下列哪种占的比例最大（ ）  
   A.糖类 B.蛋白质 C.脂肪 D.维生素
2. 长期以精米、精面为主食而副食很单调的人，唇和口角等容易发生炎症，这是因为食物中缺少（ ）

A.蛋白质 B.葡萄糖 C.无机盐 D.维生素B1

3.下列哪项不符合平衡膳食的基本要求（ ）

A.食物多样，肉类为主 B.多吃蔬菜水果

C.常吃奶类豆类 D.食用保质期内不变质食品

4.请根据所学知识，简述下列现象的原因。

（1）某同学有一段时间，每到傍晚的时候就看不清东西，但吃了一段时间的胡萝卜后，这种现象就消失了。原因是胡萝卜中含有胡萝卜素，它在人体内可转化成\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，可治夜盲症。

（2）某人每天早晨刷牙时，牙龈都会出血，而且经常发现皮下青一块紫一块的。原因可能是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

（3）吃牛肉、黄豆、猪的肾脏及粗粮等可以治脚气病。那是因为\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

（4）有一个小朋友，经常吃钙片，但还是得了佝偻病。分析其原因可能是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。