

## 8. 康养专业群教师（营养类专任教师）岗位试讲内容

### 注意事项：

1. 每位考生试讲时间为 8 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

**教学内容：**项目六 平衡膳食

任务一 平衡膳食的概念与要求

一、平衡膳食的概念

二、平衡膳食的要求

**教学重点：**平衡膳食的要求，可自备教具及自备案例。

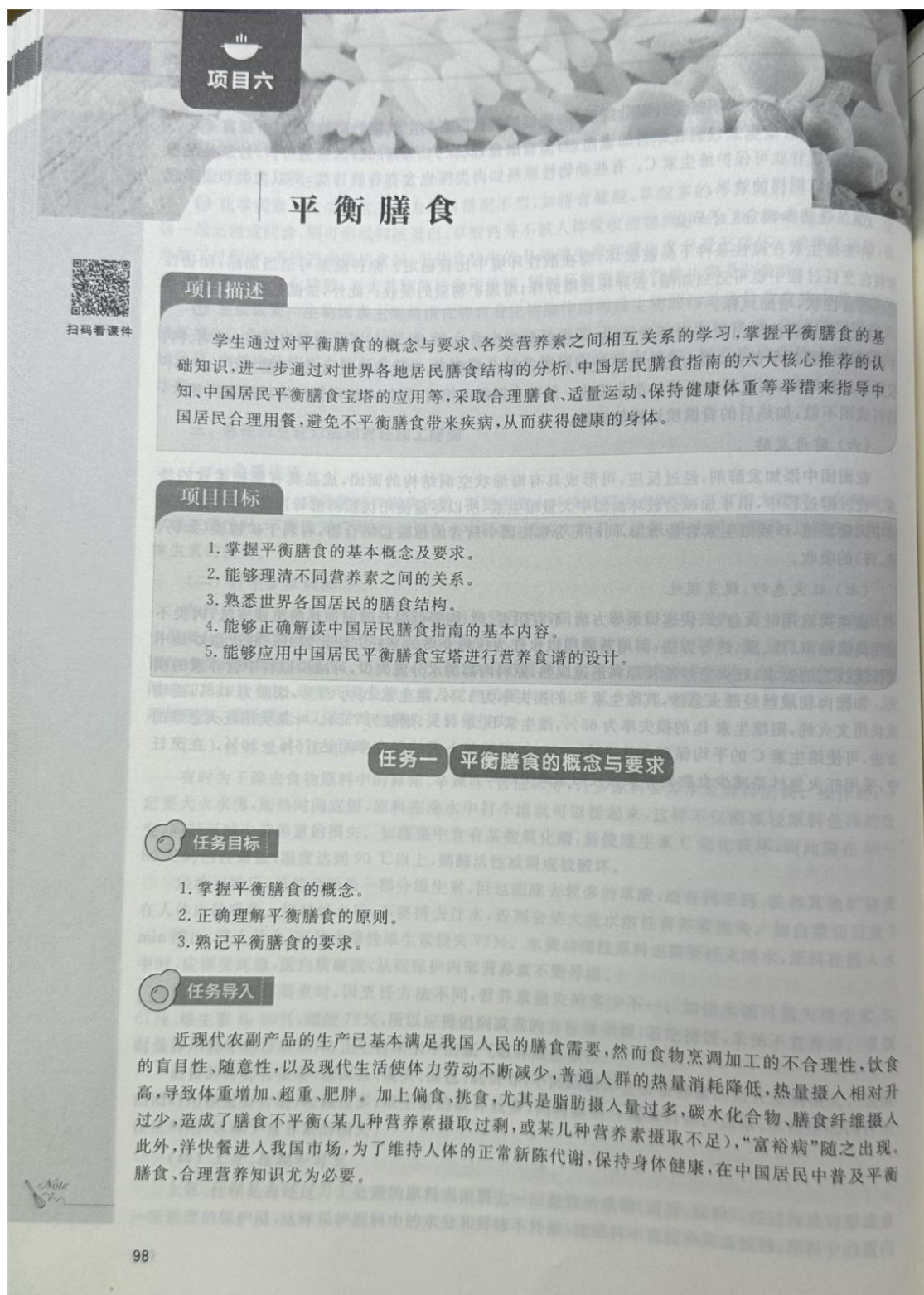
**教材信息：**教材名称《食品营养与配餐》，华中科技大学出版社，2023.08 出版，杨铭铎总主编，赵福振、张栋、许荣华主编。

# 教材封面



# 教学内容：项目六 平衡膳食 任务一 平衡膳食的概念与要求

## 一、平衡膳食的概念 二、平衡膳食的要求





## 任务实施

### 一、平衡膳食的概念

平衡膳食,又称合理膳食,是指根据不同人的年龄、性别、工作性质和生活环境等因素,确定人体对各种营养素的需要,为人体提供足够的热量和适当数量的各种营养物质,通过科学的食物搭配、合理的膳食制度组成的多样化膳食。

平衡膳食有利于人体的健康,反之,若膳食中各种营养素比例失调,将导致某些营养素摄入过多或不足,影响人体的身高、体重、智力等健康指标,使人体处于亚健康或不健康状态。

### 二、平衡膳食的要求

**① 膳食要满足人体对能量和营养素的需要** 人体摄入的能量和各种营养素的种类、数量应与人体的实际需要相符合,以维持机体的新陈代谢、生长发育、修复组织等基本生命活动消耗。例如,膳食中要有充足的热能来源以维持体内外的机能活动;膳食中要有充足的生理价值较高的蛋白质来修补身体组织;膳食中要有丰富的矿物质和维生素来调节生理作用及增强机体的抵抗力;膳食中要有适当的维生素和水分来帮助人体的排泄、维持体内各种生理活动的正常进行。

**② 膳食食物的构成需要多样化** 人们主要通过日常食物中营养素的摄取来满足机体生长发育的需要。据调查,人体需要的必需营养素有近 50 种,但一种天然食物很少能满足人体所需的全部营养素。因此,人类的日常膳食必须由多种食物共同组成,并且各种食物在膳食中都应该有适当比例,食物之间协同作用,取长补短,才能达到平衡膳食。

我国古代学者对平衡膳食曾有完整而科学的论述。如《黄帝内经·素问》提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的配膳原则。这一论述,不仅指出了平衡膳食所应包括的食物种类,还阐明了各类食物在平衡膳食中所应占有的地位。按照现代营养学观点,这 4 条配膳原则的次序应调整为“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助”。在食物的选择上应以对人体的重要性进行排列,从而更能体现食物多样化和平衡膳食的要求。

#### ③ 各种营养素之间比例应适当

(1) 保证蛋白质、脂肪、碳水化合物的摄入比例。我们日常的食物来源中以蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大产能营养素含量最多,三大产能营养素在代谢过程中相互关系也最为密切,主要表现在碳水化合物和脂肪对蛋白质的节约作用。三大产能营养素在供能方面的摄入比例:碳水化合物为 55%~65%,脂肪为 20%~30%,蛋白质为 10%~15%。

成人对三大产能营养素的摄入,在重量上的适宜比例为:

蛋白质:脂肪:碳水化合物=1:0.8:7.5

值得注意的是,碳水化合物的摄入由谷类、薯类等淀粉类食物供给为主,应控制饮酒、食用糖及其制品的摄入;脂肪摄入以植物油脂为主,动物性脂肪的摄入要适当;脂肪中饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸之间,要以不饱和脂肪酸摄入为主,这样可满足机体对必需脂肪酸的需要。

(2) 保证必需氨基酸的比例。平衡膳食中的蛋白质所含人体必需的 8 种氨基酸,种类齐全,数量充足,比例适当,此外还应含有一定比例的非必需氨基酸。在考虑氨基酸比例时,除必需氨基酸外,还应考虑非必需氨基酸。一般认为理想的食物蛋白质比例为必需氨基酸:非必需氨基酸=4:6。

(3) 膳食中氮、钙、磷的比例要适当。各种营养素在体内代谢过程中,相互间会有促进作用,也会有抑制作用,膳食中矿物质也需要保持一定的平衡。根据我国膳食习惯,儿童膳食中 N、Ca、P 的比例为:

N:Ca:P=(5~7):(1~2):1



成人膳食中 N、Ca、P 的比例为：

$N : Ca : P = 12 : 0.66 : 1$

此外，膳食中必需微量元素之间比例也应重视。

(4) 保证其他营养素的比例平衡。膳食中所包含的各种营养素在体内可以相互转变，彼此既有促进作用，又有制约作用，平衡膳食的关键在于保证这些营养素之间的平衡。如摄入适量膳食纤维促进胃肠道蠕动对营养素的消化吸收是有利的，过量则会干扰营养素的吸收，起到相反作用。

**④ 合理烹调，促进食物的消化吸收** 对食物进行合理的烹调加工，不仅能保证饭菜的色彩协调、香气宜人、滋味鲜美，还可以保持大脑皮层的适度兴奋，促进人的食欲，有利于食物的消化吸收，并且能减少因烹调方法不当而使营养素损失。较长时间炖制更有利于营养素的保存，也更有利于水溶性维生素的消化吸收。

**⑤ 建立合理的膳食制度** 平衡膳食是通过膳食人群的食物组成及个人每日、每月、每年实际摄入的食物来实现的。针对用膳者的生理状况、活动内容等情况，制订合乎实际的膳食制度，将全天的食物定时、定量、定质地分配到每一餐中，从而达到平衡膳食。日常每餐食用的混合食物在胃内停留时间一般为 4~5 h，因此，两餐间隔以 5~6 h 为宜，一日三餐是比较适宜的，但特殊人群可根据需要适当进行调整或增加餐次。如果膳食制度不合理或无规律，会造成消化系统功能紊乱，进而影响合理膳食的实现。

## 任务二 营养素之间的相互关系

### 任务目标

1. 掌握产能营养素之间的相互关系。
2. 能够理解微量营养素之间的相互关系。
3. 了解其他营养素之间的相互关系。

### 任务导入

人类为了维持生命与健康，保证正常的生活与劳动，每天必须摄入一定数量的食物，并利用这些食物以获取各种营养素和能量来满足人们的需要。这些营养素具有提供能量、构成机体组织及调节生理功能的作用，但并非所有营养素都同时具有上述功能，在代谢过程中，各种营养素必须比例适宜才能起到协同作用，发挥最大的营养功效，当其中任何一个环节发生障碍时，都将对机体造成不利的影 响。各种食物所含营养素均不相同，人们必须合理膳食才能达到平衡营养、促进健康的目的。

### 任务实施

人体是一个整体，食物中的各种营养素在人体内也是以一个整体的形式对人体发挥各种生理功能。各种营养素在人体内，既相互配合，又相互制约，在消化、吸收、利用、储存、降解、排泄等方面都密切相关。因此，要达到膳食平衡，就必须充分考虑各种营养素之间的相互关系。

#### 一、产能营养素之间的相互关系

产能营养素是指在人体内能产生能量的碳水化合物、脂肪、蛋白质。这三种营养素之间的关系，主要表现在碳水化合物和脂肪对蛋白质的节约作用。三大产能营养素占总能量的比例分别为：碳水



维生素 C  
补充过量  
的坏处

Note