

饮食安全与健康



学习目标

- 1.认识健康食品;
- 2.了解食物搭配和存储的要求;
- 3.知道外出就餐的正确选择。



交流

你的一日三餐主要吃些什么？这样搭配合理吗？



你常吃的零食有哪些？你认为它们安全、健康吗？



**同学们，选择零食要健康、适量，
要在两餐之间食用，以不影响正餐
为宜。**



一、认识健康食品





中国居民平衡膳食宝塔(2022)

Chinese Food Guide Pagoda(2022)



论一论

结合学习过的平衡膳食宝塔，分组讨论、评价以下食谱的合理性。

午餐食谱 (三人份量)

炒肉丁、蒸排骨 (排骨500 克)、
清蒸鲫鱼 (鲫鱼400 克)、
炒豆芽 (豆芽250 克)

这份午餐设计合理吗？为什么？



论一论

你平时的三餐都吃些什么？你觉得营养是否均衡？如何改进？
你常吃的零食有哪些？你觉得健康吗？应该如何改进？

	存在问题	改进措施
早餐搭配		
中餐搭配		
晚餐搭配		
常吃的零食		



二、食品安全有学问



案例

新加坡一幼儿园发生集体食物中毒 18名儿童患胃肠炎

2020年12月9日，据新加坡《联合早报》报道，新加坡纽顿一间幼儿园发生食物中毒事件，有18名儿童感染胃肠炎，4人感染沙门氏菌，3人入院。一名家长称，她的两个孩子都出现食物中毒的迹象，先是4岁孩子于4日发烧和呕吐，另一名2岁孩子隔天也发烧和拉肚子。“我住的公寓，也有5个孩子病倒，另一个公寓则有10个孩子出现病症，还有一个是我朋友的孩子。”另一名家长也表示，他3岁的儿子在5日发烧超39℃，出现肚子痛和呕吐症状，他连忙带孩子到医院医治。幼儿园告诉家长，此事件已上报幼儿培育署(ECDA)，幼儿园会每日进行消毒杀菌。

来源：中新网





思考

上面的案例告诉我们，很多食物都含有毒素，你知道哪些食物不宜食用吗？



不宜食用的食品

新鲜的黄花菜



河豚

毒蘑菇



发芽的土豆



想一想

你知道这些常见的食物要如何储存吗？



部分食品的储存要求

牛乳的储存温度(℃)	-10	0	5	10	25	30	37
抗菌期(小时)	240	48	36	24	6	3	2

品名: 切片
配料: 酥油、牛奶、鸡蛋、面粉、水
生产日期:
保质期: 常温 2天 冷藏3天



品 牌 :

名 称 : 草莓酸奶水果燕麦片

配 料 : 燕麦、小麦脆片、大麦脆片、玉米脆片、玉米泡芙、酸奶片、干草莓粒等

规 格 : 500g

原 产 地 :

保 质 期 : 9个月

储 存 方 式 : 常温、干燥、防潮、避光



安全小结



一日三餐应该搭配合理，尽量多样化



正确储存食物



不吃不宜食用的食品



三、外出就餐有讲究



案例

停业整顿 餐馆违规使用液化石油气罐被查

2021年7月，北京市朝阳区高碑店乡综合行政执法队联合高碑店派出所、北花园村巡防队，对北花园小区附近餐饮单位开展燃气安全检查专项整治活动。在本次联合执法中，位于北花园小区六号院5号楼1层的一家餐馆存在多处违规使用液化石油气罐的问题，此餐馆不仅没有设置专用气瓶间，还将不同规格的气瓶放置在厨房内与走廊处。气瓶所处环境潮湿，气瓶调节阀为手动式，且后厨范围内未设置任何通风及燃气泄露报警设备，安全条件堪忧。执法人员当场开具了现场执法文书与责令改正通知书，并对餐厅负责人进行了严肃的批评与教育，要求即刻停业整改，并暂扣不同规格的液化石油气瓶共计3个。

来源：北京青年报



议一议

你知道规范的餐厅应该具备什么条件吗？在餐厅里你是否留意过下面的证书？它们分别代表什么含义？



卫生行政部门对餐馆实行了量化分级，不同级别代表着不同的食品卫生信誉度和食品卫生的风险。

A级：表示优秀，食品卫生信誉度高。

B级：表示卫生规范，食品卫生信誉度较高。

C级：表示卫生合格，有一定食品卫生的风险。

D级：表示卫生不合格。



安全小广播

外出就餐选择有卫生许可证、餐饮经营许可证的餐厅。尽量到卫生信誉高的A、B级餐馆就餐。





演练

- 1.和爸爸妈妈一起整理家里的冰箱或者存放食物的柜子，制作一张食物清单，并附上保质期，贴在冰箱门或柜子门上。
- 2.运用所学的知识，周末为长辈设计一份营养又美味的食谱。和家长一起购买食材，并下厨烹饪。



同学们，想想自己在饮食方面
有哪些需要改进，哪些需要继
续保持，同家人说一说吧。





随堂测评

1.下列哪种食物不能常吃?

- A.方便面
- B.核桃等坚果
- C.全麦面包

2.下列哪些食物对身体发育有帮助?

- A.碳酸饮料
- B.新鲜的蔬菜水果
- C.各种膨化食品

3.下列哪些食物可能引发食物中毒?

- A.色彩鲜艳的野蘑菇
- B.煮熟的黄花菜
- C.煮熟的豆角

参考答案:

1. A 2. B 3.A





随堂测评

4.关于健康饮食，下列说法正确的有？（多选）

- A.挑食会使身体营养不良
- B.食品一旦变质，就不能食用
- C.只吃我们喜欢的食物就可以满足身体的营养需求
- D.生吃瓜果要洗净

5.合理安排一日三餐，我们应该怎样做？（多选）

- A.早餐要吃好
- B.午餐要吃饱
- C.晚餐要适量
- D.饿了就可以暴饮暴食

参考答案：
4. ABD 5. ABC



谢谢观看

