

健康饮食好习惯



学习目标

- 1.了解食物的种类；
- 2.知道健康饮食的好习惯有哪些；
- 3.养成良好的饮食习惯。



一、了解食物的种类





谷 类



蔬菜类



水果类





奶 类



鱼、肉、蛋类



油、糖类



中国居民平衡膳食宝塔



想一想

1. 同学们，你昨天吃了哪些食物？
2. 它们分别属于膳食宝塔中的哪一类？



议一议

**食物的种类那么多，
哪些食物要少吃或不吃呢？**



交流

和同学一起制定健康饮食计划，养成良好的饮食卫生习惯。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐							
中餐							
晚餐							



二、养成良好的饮食习惯



案例

吃了隔夜薯条，2岁男童亚硝酸盐中毒

2020年5月，江苏常州 2 岁男童乐乐因为吃了隔夜的炸鸡薯条，突然腹痛、呕吐、全身皮肤呈乌紫色，家长赶紧把他送到常州市儿童医院，经检查竟然是亚硝酸盐中毒。

来源：北晚新视觉网





讨论

下列同学的饮食习惯会对身体造成什么影响？



1. 暴饮暴食



2. 只吃自己喜欢的食物



3.早上不吃早餐就去上学;



4.偏爱吃快餐，贪吃汉堡、薯条等。



安全小结

- 1.要平衡膳食。
- 2.要定时定量。
- 3.一日三餐很重要。
- 4.少喝饮料，多喝白开水。
- 5.水果最好饭前一小时食用。
- 6.不挑食，不偏食，不暴饮暴食。



论一论

你觉得用自己的筷子给别人夹菜卫生吗？



安全链接

甲型病毒性肝炎，简称甲型肝炎、甲肝，是由甲型肝炎病毒引起的以肝脏炎症病变为主的传染病。一般情况下，日常生活接触传播是散发性发病的主要传播方式。





思考

你觉得不良饮食习惯对儿童的健康成长有哪些影响？



表1 6岁~18岁学龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值

单位为Kg/m²

年龄 (岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0~	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5~	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0~	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5~	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0~	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5~	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0~	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5~	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0~	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5~	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0~	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5~	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0~	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5~	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0~	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5~	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0~	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5~	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0~	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5~	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0~	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5~	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0~	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5~	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0~	24.0	28.0	24.0	28.0



安全提问

请家人帮你测量身高和体重，并根据公式计算你的体重指数。

体重指数 = 体重 ÷ (身高 × 身高) =

我的体重指数 = ÷ (×) =



安全小结

对照测量结果，结合你的饮食习惯，和家人一起找一找存在的问题，并在生活中加以改正。如果你已经养成了健康饮食的好习惯，请坚持做下去！

你在健康意识方面存在的问题：

你已有的健康饮食习惯：



**同学们，
今天所学的内容都记住了吗？**





随堂测评

1.关于饮食，下列说法正确的是：

- A.偶尔挑食没关系
- B.一日三餐按时吃
- C.平时多喝饮料少喝水

2.下列哪些食物对身体发育有帮助：

- A.蔬菜水果
- B.碳酸饮料
- C.膨化食品

3.关于科学饮食，下列说法正确的是：

- A.只要是自己喜欢的就可以随便吃
- B.偶尔暴饮暴食没有关系
- C.应该做到不挑食，规律饮食

参考答案：
1.B 2.A 3.C





随堂测评

4.最健康的饮品是:

- A.可乐
- B.雪碧
- C.白开水

5.合理安排一日三餐, 我们应该做到: (多选)

- A.早餐要好
- B.午餐要吃饱
- C.晚餐要适量
- D.饿了就要暴饮暴食

参考答案:
4.C 5.ABC



谢谢观看

