

# 健康饮食每一天



## 学习目标

- 1.了解健康安全饮食；
- 2.知道一日三餐的正确吃法；
- 3.养成良好的饮食习惯。



## 案例

# 四川泸州发生食物中毒事件，有多人死亡

2022年3月23日晚，四川泸州市纳溪区丰乐镇一户人家办酒席，发生食物中毒事件，有多人死亡。

记者从当地多位知情人处获悉，其余中毒人员经过紧急治疗，目前病情稳定。

来源：环球时报



想一想

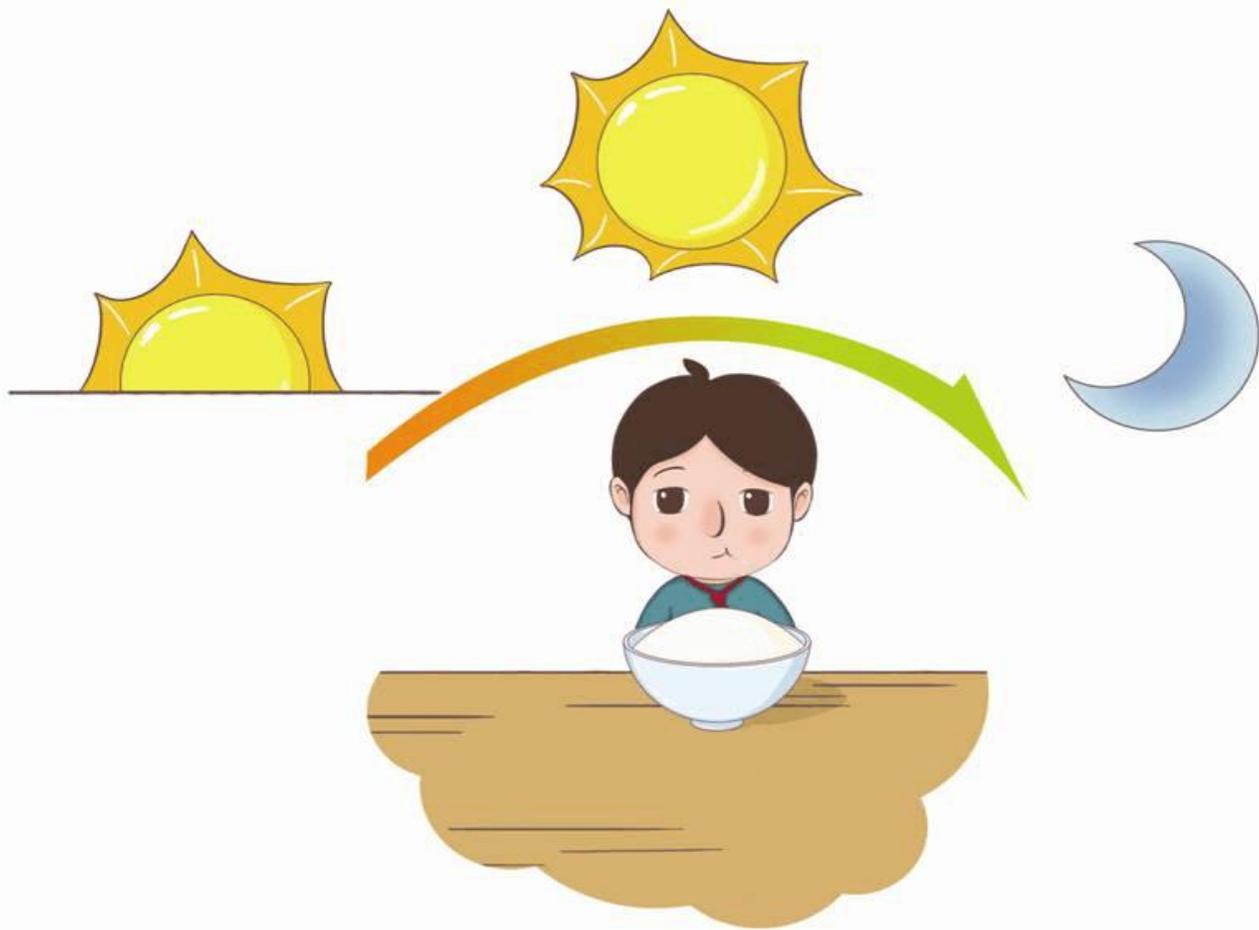
同学们，我们该如何安全、健康地饮食？



# 一、安全、健康饮食



**一日三餐是人体所需能量和营养的主要来源。**



交流

**同学们，我们该如何安排一日三餐？**



吃新鲜卫生的食物。



睡懒觉，不吃早餐



要吃早餐。很多同学因为起床太晚，养成了不吃早餐的习惯，这样会影响身体健康。





早餐要吃好，保证营养均衡。





午餐要健康充足，  
种类尽可能丰富。



晚餐清淡、适量，不宜  
吃得太饱和太晚。



一日三餐按时吃也很重要哦!



## 二、养成良好的饮食习惯



交流

同学们，你们有挑食、偏食的习惯吗？  
挑食会给身体带来什么样的危害呢？



挑食是一种不良饮食习惯，会对我们的身体产生很大的危害。



挑食、偏食会造成营养的缺乏，导致营养不良，影响身体生长发育和健康。



零食所提供的能量和营养不如搭配好的正餐全面、均衡。  
所以吃零食的量不宜过多。



暴饮暴食是一种不健康的饮食行为，是引起胃肠道疾病和其他疾病的一个重要原因。



想一想

**除了要能做到不偏食、不挑食，还要注意什么呢？**



# 饭前饭后要注意



饭前不要吃零食



饭后不能剧烈运动



# 养成用餐好习惯



细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。



边吃边玩



专心进食，不说笑打闹，防止异物呛咳。



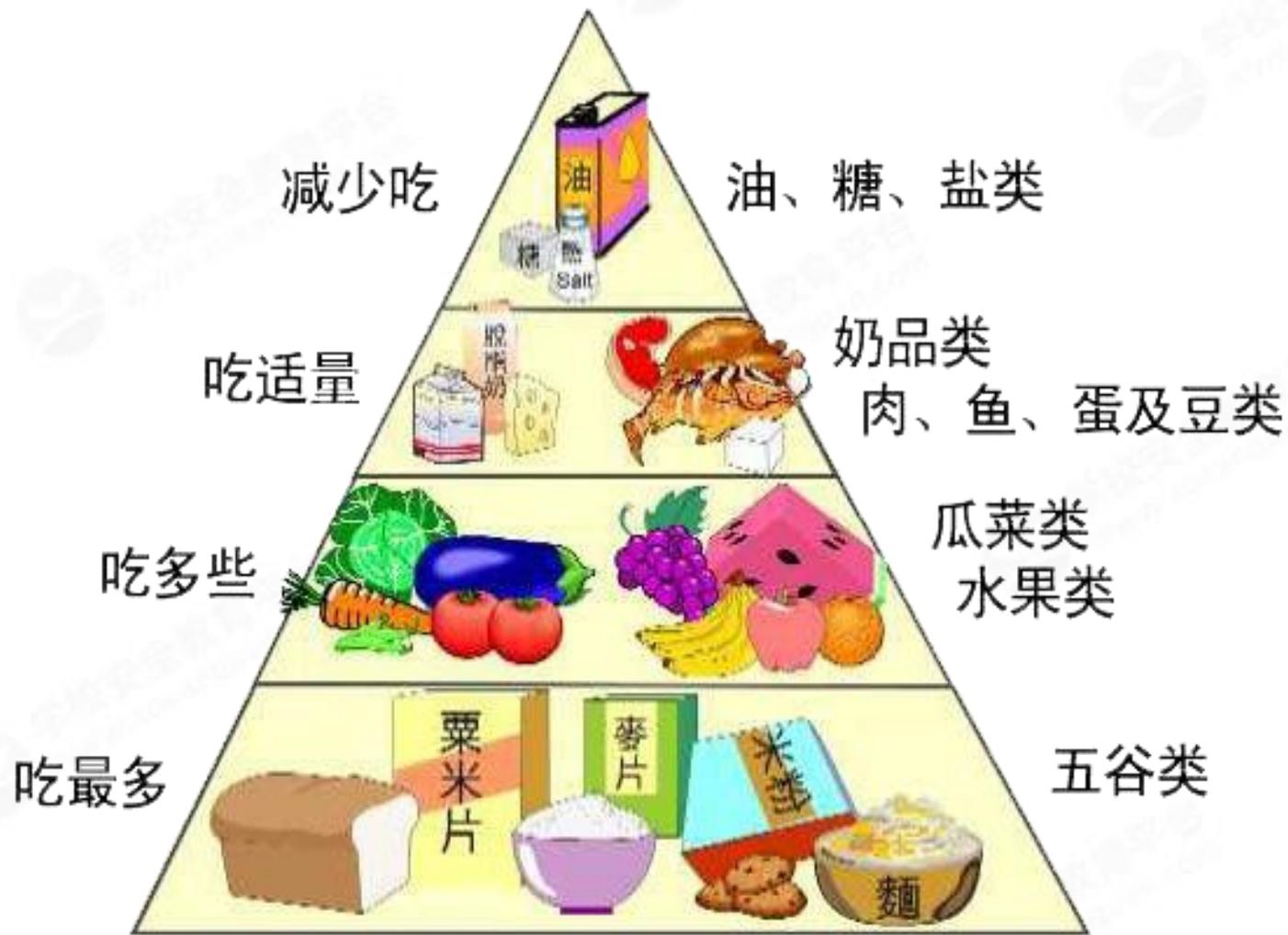
# 科学饮食



少吃高油脂、高糖食品，不吃垃圾食品。



# 健康饮食金字塔



## 安全儿歌

一日三餐，定时定量。

不偏食，不挑食。

早餐吃得好，

午餐吃得饱，

晚餐吃得少。

暴饮暴食最不好，

从小养成好习惯，

身体健康又强壮。



**同学们，通过本节课的学习，  
你们知道如何安全、健康饮食了吗？**





## 随堂测评

**1.关于一日三餐，下列做法正确的是：**

- A.不吃早餐
- B.晚餐很晚吃
- C.一日三餐按时吃

**2.挑食是一种不良的饮食习惯，下列说法正确的是：**

- A.挑食会导致身材矮小、体弱多病
- B.挑食对儿童生长发育没有影响
- C.挑食不会导致身体营养不良

**3.下列哪些食物能给身体发育提供营养物质？**

- A.蔬菜水果
- B.碳酸饮料
- C.膨化食品



参考答案：

1.C 2.A 3.A





随堂测评

4.你认为下面哪位同学吃饭时的行为是正确的?

- A.亮亮吃饭时狼吞虎咽
- B.妮妮吃饭时细嚼慢咽
- C.欢欢吃午饭时和弟弟打闹

5.合理安排一日三餐,我们应该这样做: (多选)

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



参考答案:

4.B 5.ABC



谢谢观看

