

# 吃好一日三餐



## 学习目标

- 1.了解挑食的危害；
- 2.掌握一日三餐的正确吃法，养成良好的饮食习惯。



同学们，一日三餐是人体所需能量和营养的主要来源。



## 交流

很多小朋友都有挑食的习惯。你会这样吗？挑食会给身体带来危害吗？



# 一、挑食危害多



挑食是一种不良饮食习惯，它会对我们的身体产生很大的危害。



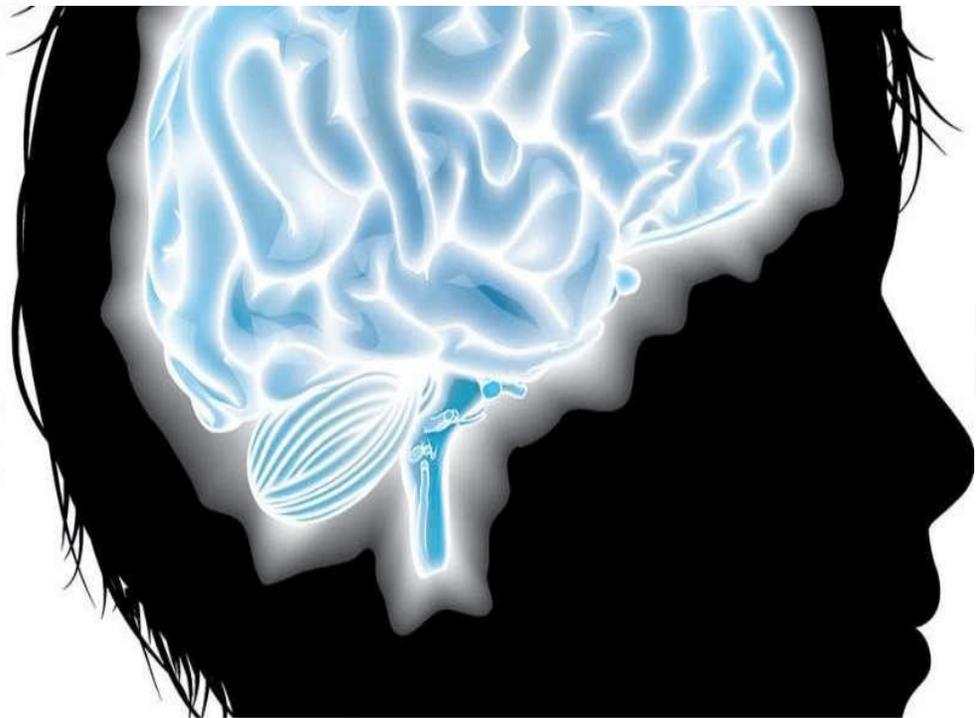
1.挑食会使身体营养不良，导致身材矮小；



2.挑食会导致体弱多病；



### 3.挑食会影响智力发育和肠胃健康。



蔬菜和肉均衡搭配，才能长高长壮！

肉类给我们提供  
脂肪和蛋白质。



蔬菜富含维生素、  
纤维。



论一论

吃好一日三餐除了要  
做到不偏食、不挑食，  
还要注意什么呢？



## 二、一日三餐很重要



睡懒觉，不吃早餐。



很多同学因为起床太晚，养成了不吃早餐的习惯，这会对身体产生很大危害。



# 早餐要吃好



早餐要吃好，体现在食物营养平衡上：不仅有主食（面包、馒头、饼、粥等），还至少要有两种蛋白质食物（蛋、奶、肉、豆制品），以及至少一种蔬菜和水果。



## 早餐要特别重视

不想吃早饭，  
吃点薯片吧。



随便吃点零食，  
保证不了营养和能量。



边走边吃，  
不利于消化和吸收。

来不及了，  
不吃早饭了。



不吃早餐对身体健康有害。



# 午餐要吃饱

午餐的数量要充足，  
主食和菜肴都要吃够，  
食材品种尽可能多一点。  
只有吃对午餐，  
才能确保一天足够的  
营养，满足健康需求。



# 晚餐要适量

晚餐适量，热量低一点，油少一点，不宜吃得太饱，尽量弥补早上和中午没有吃到或没有吃够的食物，比如蔬菜、杂粮和薯类。



一日三餐按时吃也很重要哦!



想一想

**同时，我们还应该养成良好的饮食习惯，你认为要怎么做呢？**



### 三、养成良好的饮食习惯



# 饭前饭后要注意



饭前不吃零食



饭后不剧烈运动



# 养成用餐好习惯



不要狼吞虎咽，  
应该细嚼慢咽。



不要说笑打闹，  
应该专心进食。



# 科学饮食



**少吃高油、高糖、高盐食品，不吃垃圾食品。**



# 健康饮食金字塔





演练

## 养成饮食好习惯

- 1.请同学们对照科学的三餐饮食习惯，自我检查，看看哪些习惯对健康有益，哪些习惯对健康有害。
- 2.分别写下自己的好习惯和不好的习惯，并说明原因。
- 3.教师总结。



**通过本节课的学习，你知道如何吃好一日三餐了吗？**





## 随堂测评

### 1.关于健康饮食，下列说法正确的是：

- A.三餐按时吃
- B.可以挑食
- C.平时多喝饮料少喝水

### 2.关于挑食对身体的影响，下列说法正确的是：

- A.挑食导致儿童身材矮小、体弱多病
- B.挑食对儿童生长发育没有影响
- C.挑食不会出现营养不良

### 3.你认为下列哪个同学的做法是正确的？

- A.鹏鹏早上总是急急忙忙的拿着早餐边走边吃
- B.妮妮吃饭时细嚼慢咽
- C.欢欢吃午饭时和弟弟打闹

参考答案：  
1.A 2.A 3.B





## 随堂测评

### 4.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.偶尔暴饮暴食也没有关系
- C.应该做到不挑食，规律饮食

### 5.要吃好一日三餐，具体应该怎样做：（多选）

- A.早餐要特别重视
- B.午餐要吃饱
- C.晚餐要适量
- D.饿了就要赶紧吃

参考答案：  
4.C 5.ABC



谢谢观看

