

不当“垃圾桶”



学习目标

- 1.了解“垃圾食品”的危害；
- 2.能够主动拒绝“垃圾食品”；
- 3.知道如何健康吃零食。



许多学校门口都有小卖部，那里卖的东西好吃又便宜，上学路上或放学后，许多同学禁不住“美食”的诱惑，去买来吃。





交流

这些东西明明很好吃，
为什么人们把它们叫做“垃圾食品”呢？

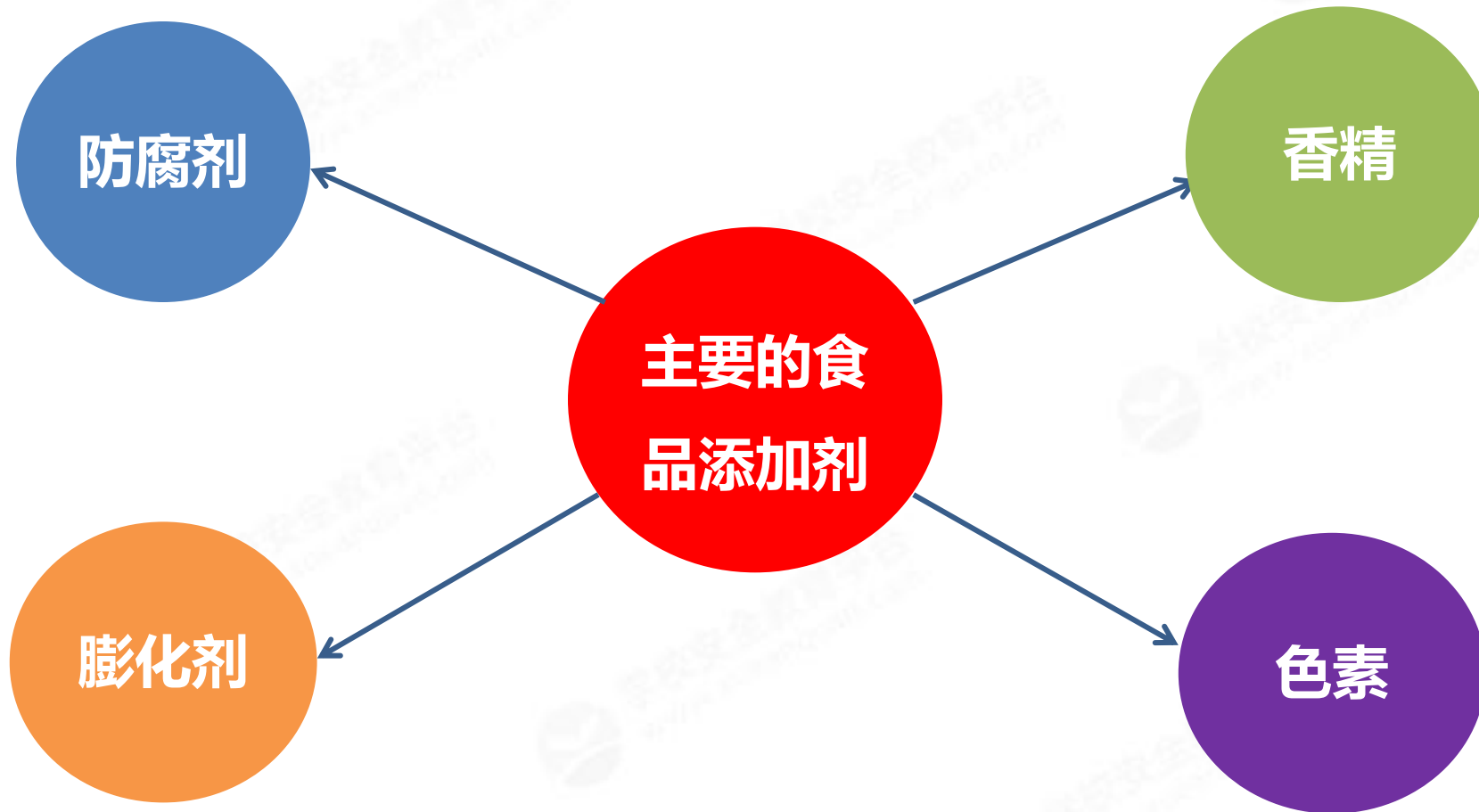


一、“垃圾食品”的危害



你知道吗

有些食品因为加工、贮存或口味的原因，添加了较多食品添加剂。



防腐剂能让食品存放更久





膨化剂让食品变得松脆





香精让食品闻着更香



人工色素让食品看着很诱人



经常食用含有各种食品添加剂的食品会危害我们的健康。





油炸、烧烤食品
会产生有害物质



过量的糖分
和油脂会给
身体带来很
大的负担



**经常食用这类零食，
身体就好像变成了一个“垃圾桶”。**



安全小结

经常食用垃圾食品，我们会患上疾病，比如肥胖、营养不良等。



案例

广西十名学生吃了校外小摊的火腿肠中毒 检测出致毒物为鼠药

某年初冬季节，广西合浦县某小学六年级的一名学生在途经校门外的一处烧烤摊时，购买并食用了一根火腿肠。当天下午2时许，该学生出现头昏、呕吐、抽搐等中毒症状，随即送往县人民医院救治。之后，陆续又有在同一烧烤摊食用火腿肠的学生出现相同症状，一并入院诊治。

经过统计，当天共有类似症状学生十名，其中三名学生属于重症患者。经合浦县食药监、卫计、公安、教育等有关部门配合，当地疾控中心开展了流行病学调查及预防控制工作。其间，相关专家对每一名中毒学生的相关行为、食物谱、发病经过及表现等进行了详细调查。通过流行病学特征和病理学特征的综合分析，初步推断这些学生为神经毒物所致的食物中毒（可能为鼠药或重金属化合物）。

来源：环球网



二、聪明健康吃零食





正餐是儿童营养的主要来源，在两餐之间可以吃适量的健康零食补充能量，如全麦饼干、低糖面包、坚果等。



1.选择新鲜、天然的食品作为零食。不吃过期、变质的食品。



2.在购买零食时要认真查看生产厂家、生产日期、保质期，不吃“三无”食品。



3.不买过于鲜艳、好看的零食，越鲜艳则色素越多。



健康饮食金字塔



每天活动6 000步

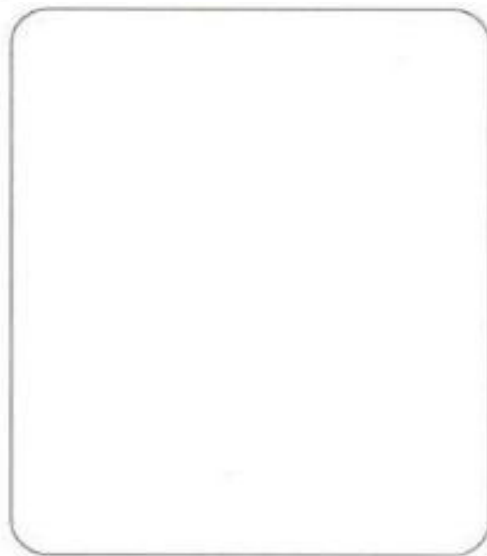




演练

小小设计师

请你来动手设计一个拒绝“垃圾食品”的标志吧！



安全儿歌

吃零食，要注意；
认标志，看日期；
真美味，要天然；
不贪吃，身体棒。



**通过本节课的学习，
你们知道如何选择零食了吗？**





随堂测评

1.琪琪正在超市选购零食，下列行为正确的是：

- A.看到打折的零食马上都买下
- B.购买颜色鲜艳的零食
- C.购买零食时认真查看生产厂家、生产日期、保质期

2. 我们最好选择哪种零食来补充能量：

- A.全麦饼干、低糖面包
- B.薯片、爆米花
- C.方便面、话梅

3.一般在什么时候吃零食比较好：

- A.吃饭前
- B.吃饭后
- C.两餐之间

参考答案：
1.C 2.A 3.C





随堂测评

4.校门口流动小摊贩卖的食品，没有商标和生产厂家。对于这些食品，下列说法正确的是：

- A.这些小食品，味道鲜美，价格便宜，可以购买
- B.这些小食品的卫生缺乏保障，不能买来吃
- C.偶尔吃几次，不会有什么问题

5.杭杭经常去路边摊买烧烤吃，你应该怎么劝说他：

- A.烧烤是“垃圾食品”，不卫生，还含有致癌物质，应该少吃或不吃
- B.吃完饭再去吃就没有关系
- C.什么都无所谓，只要好吃就行

参考答案：
4.B 5.A



谢谢观看

