

垃圾食品我不吃



学习目标

1. 能识别常见的垃圾食品；
2. 认识到垃圾食品对身体健康有危害；
3. 科学饮食，培养自觉保护身体健康的意识。

论—论

小朋友们，你们知道哪些食品是垃圾食品吗？



薯条



碳酸饮料



薯片



泡面

以上这些食品你们喜欢吃吗？



这些都是垃圾食品哦！
我们不能吃垃圾食品！



安全故事

馋嘴皮皮猴的梦境之旅

皮皮猴特别喜欢吃方便面、路边小摊上的烧烤等食物。



有一天，皮皮猴在梦里遇到了一个精灵，它要带皮皮猴去垃圾食品王国，那里全是垃圾食品。



皮皮猴被精灵带到垃圾皇宫做国王，它经不住诱惑，摘下皇宫里树上的饮料果和小食品，吃得停不下来。



皮皮猴吃得小肚子越来越大，像一只大气球，而且很痛。这时，皮皮猴掉进了一个兔子洞，兔子先生告诉他，因为他吃了太多垃圾食品才这样的。

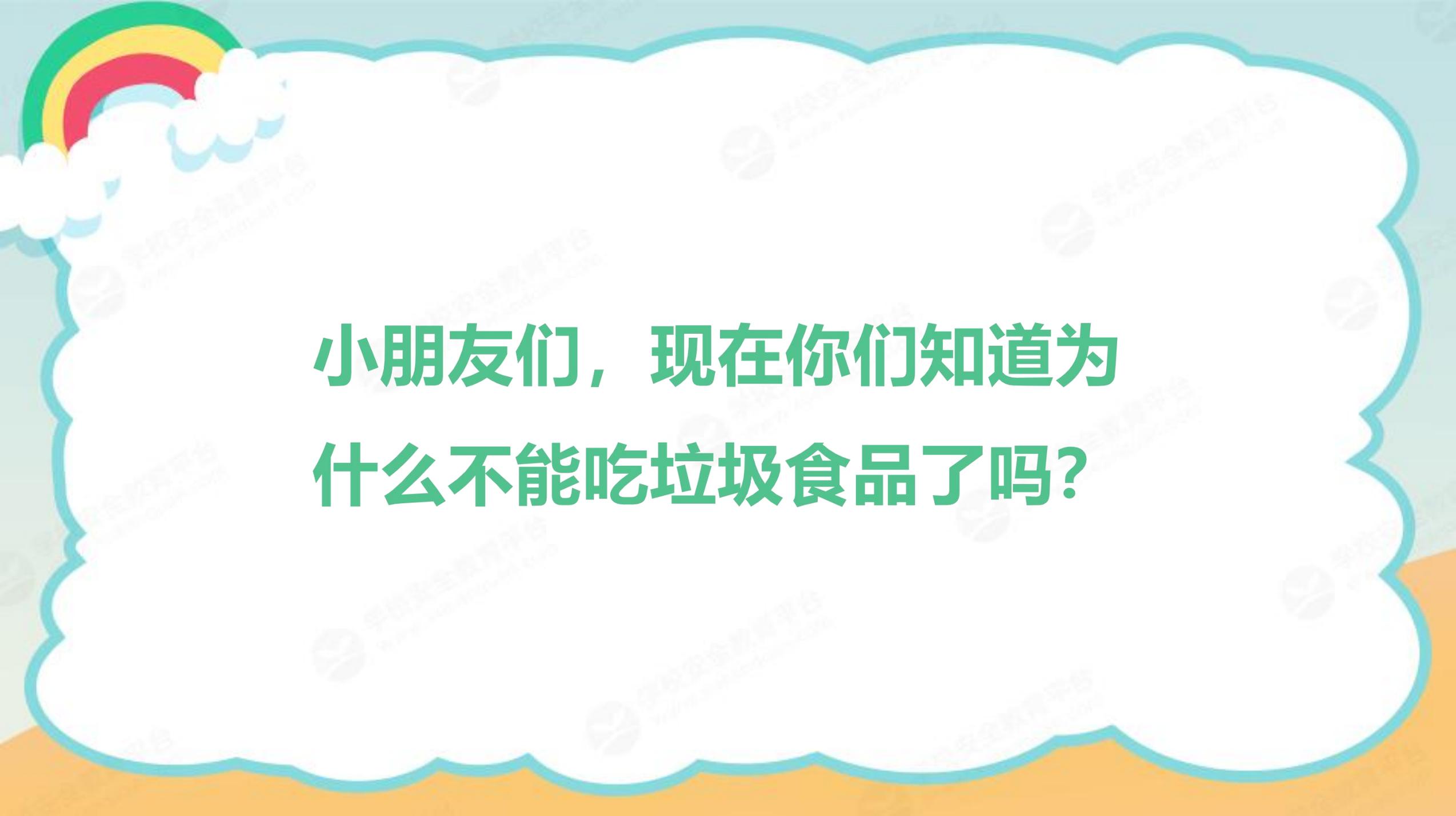


皮皮猴被吓醒了，他很后悔，发誓再也不吃垃圾食品了。



交流

你还记得皮皮猴梦见自己去哪里了吗，发生了什么事？



小朋友们，现在你们知道为什么不能吃垃圾食品了吗？



安全小结

小朋友们要记住，路边的小食品包装精美，价格便宜，很有诱惑力，但都是一些不正规的厂家生产的，卫生条件差，而且里面还有各种添加剂，对身体有害。

自觉拒食垃圾食品，让父母帮助选择营养丰富、绿色健康食品。

大家相互监督，远离垃圾食品，爱护自己的身体。



找一找，认一认

活动准备：

- ◆ 事先将小朋友分成三组，并布置好教室内桌椅等环境，每组一张桌子，一块小黑板；
- ◆ 打印三组食品的彩色图片，每组的数量一样多，里面有一些是垃圾食品，也有一些是健康食品；每一组放在一个工具篮子里。

活动过程：

- ◆ 请小朋友将小组内篮子里的食品图片分类，分出健康食品和垃圾食品，贴在本组小黑板的对应位置上。主讲老师和助教巡视帮助分类有困难的小朋友。
- ◆ 对食品有了了解后，主讲老师和助教一起检查刚刚各队小朋友们的分类是否正确，计算得分。评选并表扬最优小组。



安全对错

我们来看一看，以下这些行为对吗？

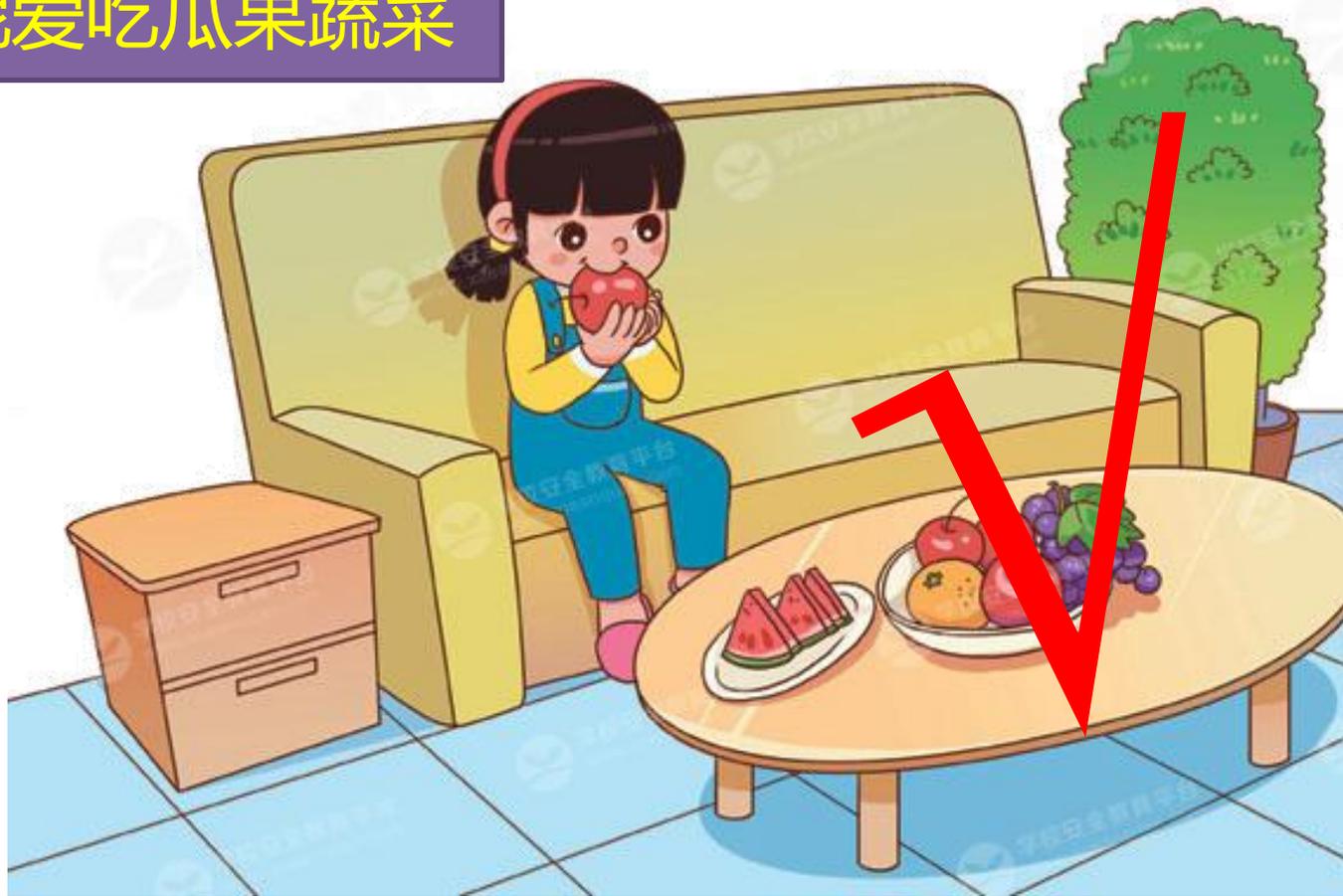
亮亮在路边摊上购买三无产品



安安常吃泡面



妮妮爱吃瓜果蔬菜





安全儿歌

小朋友，拍拍手，我们来把健康找。
健康健康在哪里，就在我们嘴巴里。
水果蔬菜奶蛋肉，营养全面不能少。
荤素搭配要均衡，挑食偏食损健康。
样样食物都爱吃，个子高高身体棒。

垃圾食品我不吃，健康饮食很重要！



随堂测评

1.为了我们的身体健康，应该多吃蔬菜和水果。

A.对 B.错

2.油炸食品和薯片属于垃圾食品，我们应该少吃或不吃。

A.对 B.错

3.小刚特别喜欢吃方便面，经常不吃妈妈做的饭菜。

A.对 B.错

4.小美每天都会喝三瓶饮料，经常不喝水。

A.对 B.错

5.学校门口路边摊上的食物既美味又廉价，我们可以经常买来吃。

A.对 B.错

参考答案：

1.A 2.A 3.B 4.B 5.B

谢谢观看

