

护肠胃 保健康



学习目标

- ☑了解吃饭的基本知识;
- ☑知道可能导致中毒或损害健康的食物有哪些。



案例

一家三口中毒！湖南已发生野生蘑菇中毒事件10余起

2022年6月5日，湖南株洲市某社区发生一起中毒事件：一家三口在食用了自己采摘的野生“白蘑菇”后，出现身体不适，进了医院急诊室。万幸的是，这一家三口中毒不算太深，且医治及时。经过住院治疗先后脱离生命危险。

来源：新湖南



交流

你知道生活中有哪些食物需要我们特别注意吗？



一、东西不能胡乱吃



乱吃东西，可能引发肠道疾病或食物中毒。

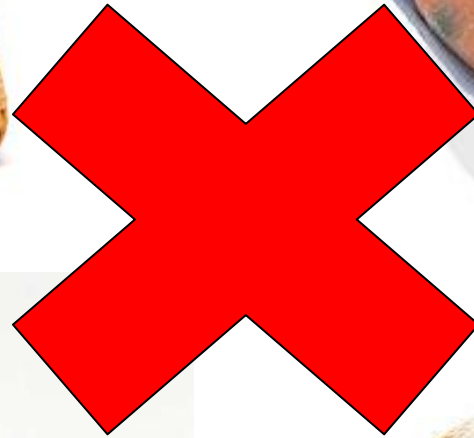




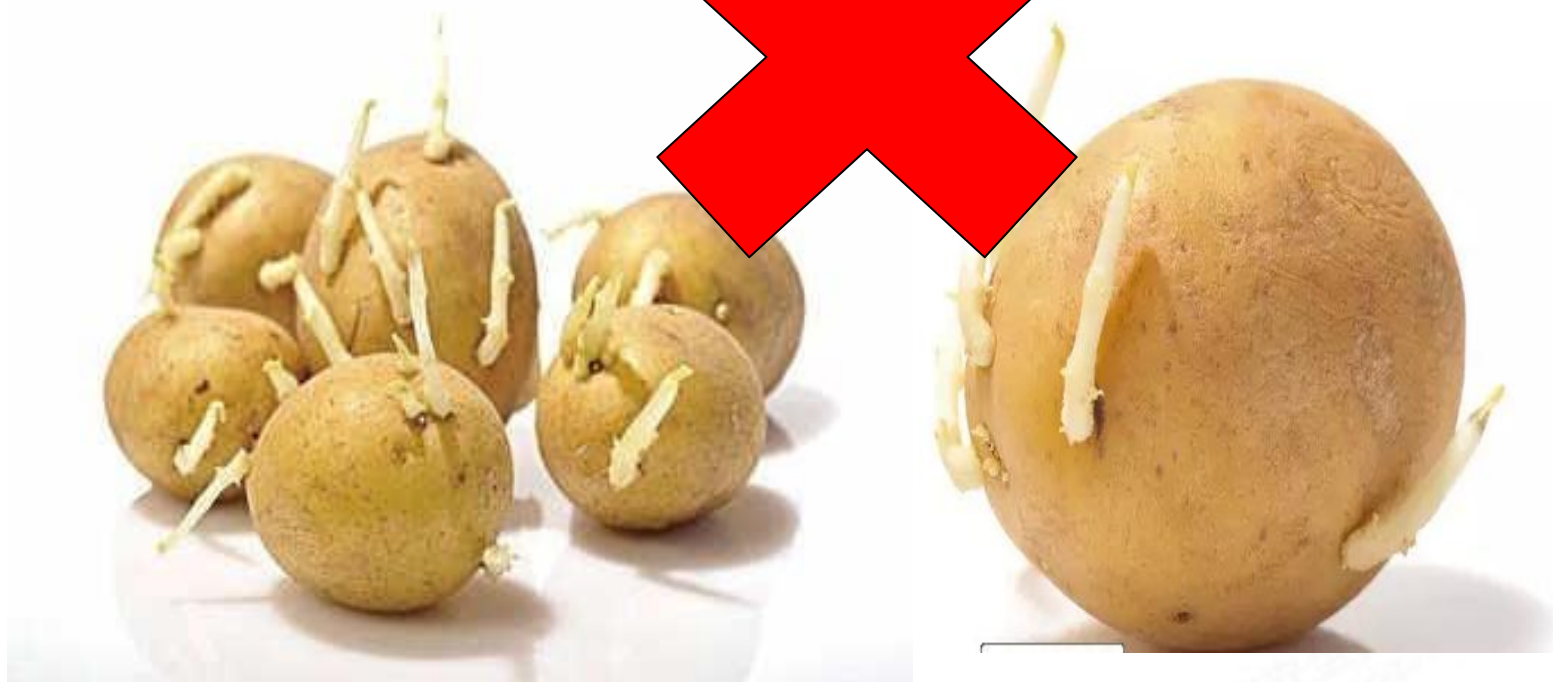
未煮熟的豆角



霉变食物



发芽的土豆



生豆浆不能喝

生豆浆里含有有害物质，未煮熟就饮用，会引发恶心、腹泻等中毒症状。生豆浆加热时，会有很多泡沫上浮，出现“假沸”现象，要用小火再继续煮沸5分钟左右才可饮用。



想一想

爷爷奶奶担心浪费，每次都把吃剩的饭菜直接放冰箱，第二天加热再吃，这样做是否健康呢？





情景模拟

当个小小裁判员

情景创设：

- 老师提前准备一些零食（或图片），如坚果、枣制品、奶制品、辣条、薯条和薯片等食物。
- 将学生分成几个小组，进行讨论后，分别对这些食物进行判定，哪些能吃，哪些不能吃，并说明原因。
- 最后，老师进行点评，选出说得最好的一组。



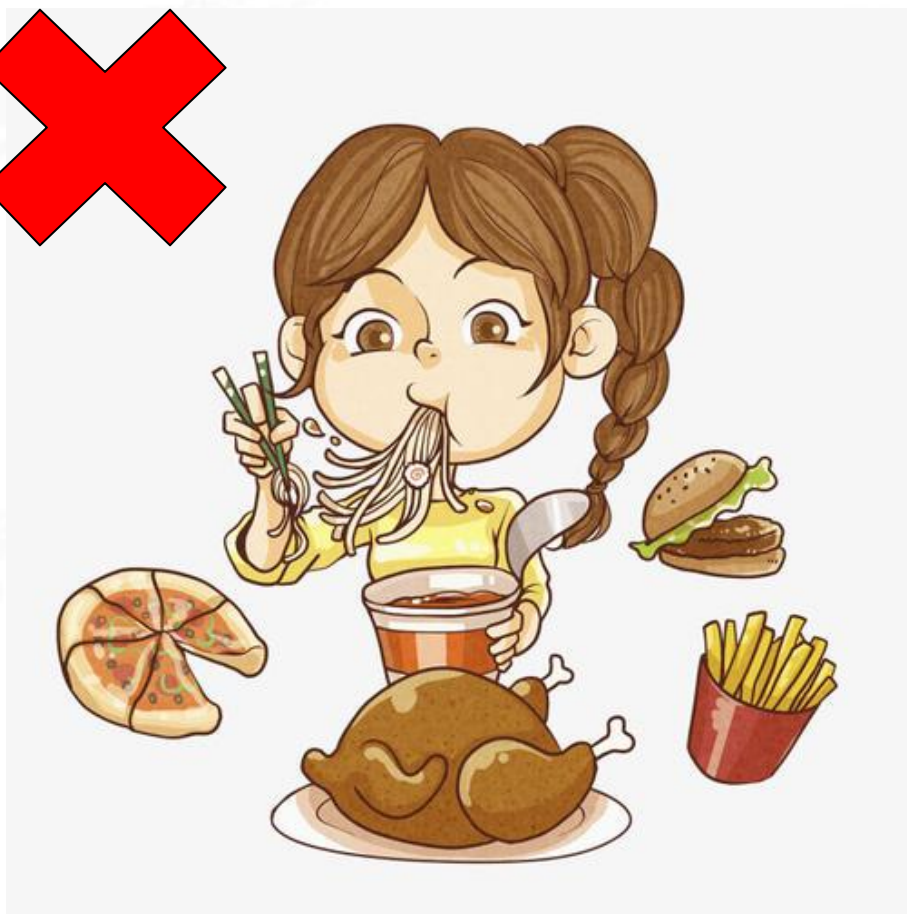
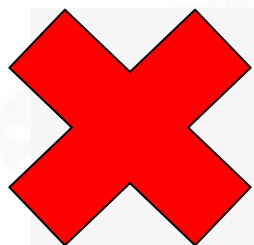
二、吃饭也有大学问



保护肠胃健康，让我们先来了解吃饭的基本学问吧！



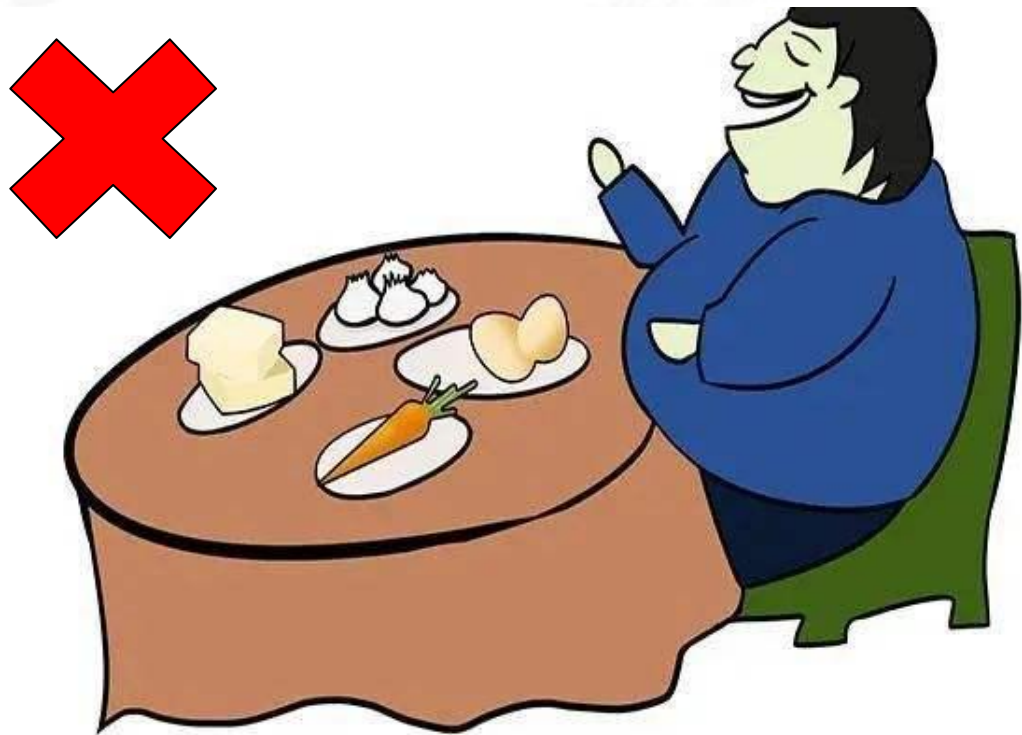
1. **不要吃太多**：吃得太多会导致肠胃消化液分泌增加，造成消化功能负担。



2. **不要吃太晚**：晚饭吃得太晚会导致胃肠道没有时间消化，从而使消化功能出现异常。



3. **饭后不宜马上躺**：刚吃完饭不适合马上躺下，否则会影响肠胃的消化功能。



4. **生冷食物要少吃**：生冷食物吃得太多会刺激肠胃，出现胃痛、腹部不适的情况。



辩一辩

小张喜欢一吃完饭就躺在沙发上看电视，
你觉得他的做法对不对？



找一找

你还知道哪些保护肠胃的小知识，
一起来分享一下吧。



东东的烦恼

有个小朋友叫东东，他也有了和吃饭有关的烦恼，请大家来帮帮他吧！

东东是个品学兼优的四年级男孩，每天都无忧无虑的。可是上学期的体质测评却让东东有了烦恼——由于体重超标，他的体质测评成绩勉强及格。

原来，上学期东东的爷爷奶奶搬来和他们同住。爷爷奶奶害怕孙子吃不饱，每天都给他做很多大鱼大肉，拼命给他盛饭夹菜。每次吃完饭，东东都感觉撑得慌，只想倒在沙发上看电视，动都不想动。没过多久，东东就变成了一个小胖子。

请你用今天学到的知识，劝劝东东和爷爷奶奶，帮东东解决他的烦恼吧！可以演一演哦。

参考解决方法：

- (1) 荤素搭配才能均衡地吸收营养；
- (2) 吃饭不能过量，否则会加重胃的负担；
- (3) 饭后不能马上坐着，否则会影响消化；
- (4) 平时要多锻炼，每天进行适当的运动。



课外小知识

认识肠胃





肠胃是什么？

我们所说的肠胃一般指消化系统的胃和小肠、大肠部分，而胃和小肠是营养吸收的核心。



胃和肠的功能

【A】胃主要是促**消化**，通过胃的挤压和胃酸把食物细化，几乎不吸收营养。

【B】肠是**吸收**营养的主要场所，也有很小的消化作用。



常见的肠胃保养

1. 饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜；
2. 做到定时定量，少食多餐；
3. 要注意忌嘴，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物；
4. 忌暴饮暴食。





讨论

我们平时的饮食习惯中，有哪些是会对肠胃有危害的呢？





随堂测评

1.为了保护肠胃健康，我们应该怎么做：

- A.饭后马上剧烈运动
- B.多吃生冷的食物
- C.一日三餐，按时吃饭

2.关于饮食健康，下列说法正确的是：

- A.变质的饭菜加热以后也可以吃
- B.夏天比较热，可以吃大量生冷食物来降温
- C.吃饭时不要吃过饱，以免造成消化功能负担

3.下列哪些食物对我们的健康有好处：

- A.生水、未洗的瓜果
- B.过期食品、霉变食品
- C.新鲜洗净的蔬菜、瓜果

参考答案：

1.C 2.C 3.C





随堂测评

4. 下列属于良好的饮食习惯的是：

- A. 吃饭时不要吃得太多、太快
- B. 吃完饭后立即剧烈运动
- C. 饭后困了的话立即去睡觉

5. 下列哪种食物可能引起食物中毒：

- A. 发芽的土豆
- B. 煮熟的四季豆
- C. 完全煮沸的豆浆

参考答案：
4.A 5.A



谢谢观看

