

科学饮食身体棒



学习目标

- ☑ 懂得健康的重要性，爱惜自己的身体；
- ☑ 知道挑食的危害，做到合理饮食。



安全故事

爱挑食的大熊

大熊很爱挑食，而小熊每次都把妈妈夹给他的蔬菜和肉吃得干干净净。

一天，熊妈妈拎来一桶水，然后让他们分别把它提起来。可是，大熊费了好大劲都没提起来，而小熊很轻松地就把水桶拎了起来。因为挑食，哥哥力气居然不如弟弟，大熊羞愧地低下了头。



交流

说一说为什么哥哥大熊不如弟弟小熊的力气大呢？



一、挑食害处多



挑食是一种不好的饮食习惯，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。



交流

有的同学只吃肉不爱吃蔬菜，这样对吗？你平时也会这样吗？



蔬菜和肉类均衡搭配，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、蛋白质、纤维。



同学们要做一个不挑食的好孩子！





情景模拟

我不做挑食的孩子

真难吃，不吃了！



在家里吃饭的时候，你会挑食吗？遇到挑食的孩子，你会怎么劝说他/她呢？

课前准备：老师事先打印一些食物、家常菜的图片。

活动过程：

- 1.假设此时是晚饭时间，妈妈做了一桌子菜，几个同学正在一起吃饭。
- 2.邀请几位同学上台表演，其中一位扮演挑食者，另外的同学进行劝说。
- 3.看看劝说的人，是否能把道理讲通。





6~10岁学龄儿童平衡膳食宝塔



科学饮食营养 金字塔



交流

**遇到不爱吃但有利于身体健康的食物，
你知道以后该怎么做了吗？**



二、一日三餐很重要

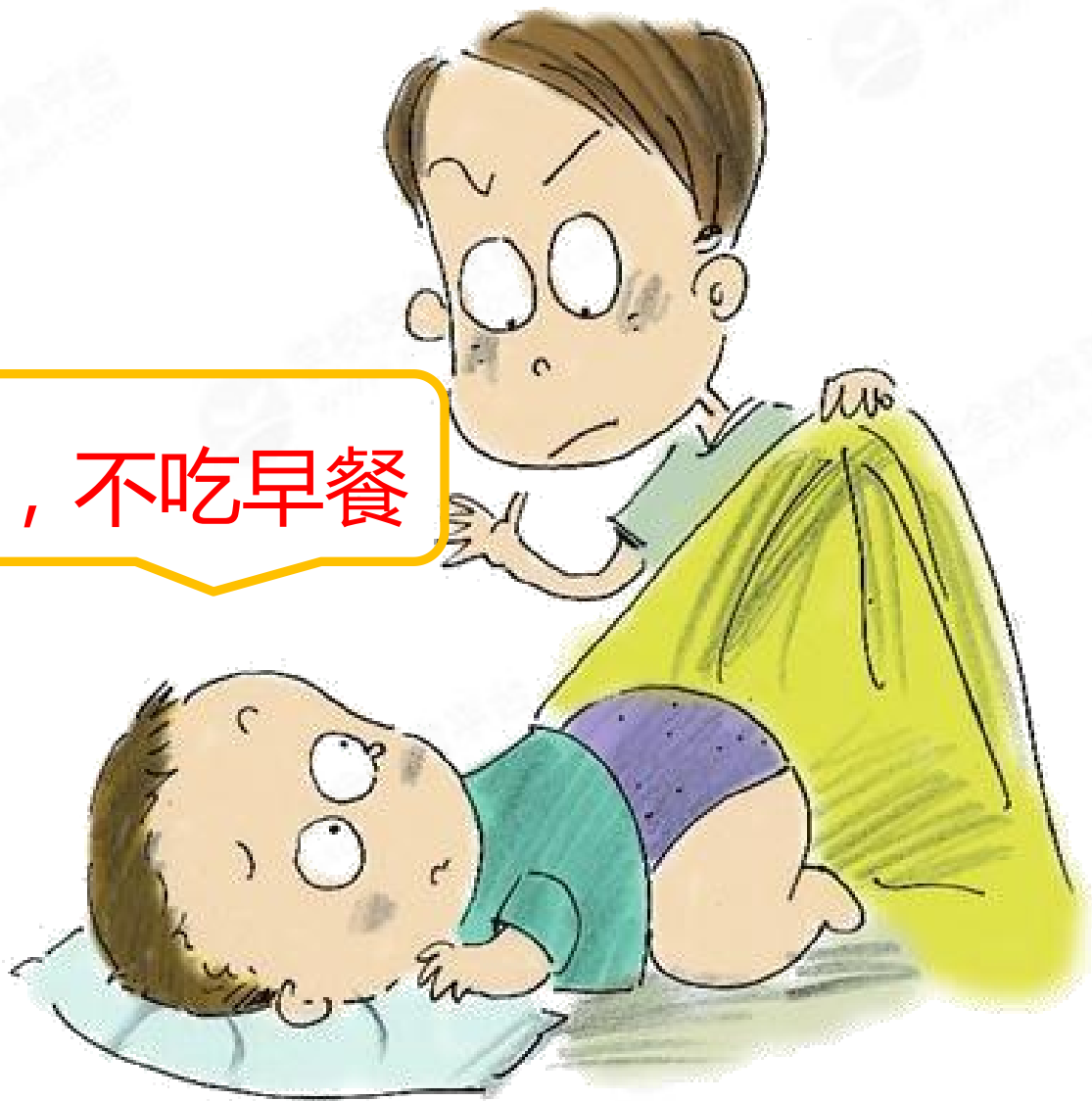




除了不挑食，一日三餐有规律对身体也非常重要，只有这样才能提供身体所需的能量。



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。



安全小广播

饮食有规律，不暴饮暴食，做到

“早餐宜好，午餐宜饱，晚餐宜少”。



三、饮料不能当水喝



安全提问

现在很多同学在口渴时不喜欢喝水，喜欢喝饮料，这种做法是不对的。你知道为什么吗？



1. 饮料不但不能解渴，还会加重身体缺水，导致口渴；



2. 大量喝饮料会导致我们不爱吃饭；



3.饮料中含有大量糖分，很容易造成肥胖，让我们变成小胖子；



4.饮料中所含的人工色素和防腐剂会阻碍我们的生长发育。



案例

9岁男孩不喝水只喝可乐，肾里取出56颗结石

2021年3月，上海一名9岁的男孩肚子痛了两个多月，甚至出现了血尿，到医院一检查，所有人都吓了一跳！男孩的肾脏里，竟然长了密密麻麻的结石！在手术过程，专家从男孩的肾脏里总共取出了56颗结石！

才9岁的孩子结石怎么会这么严重？原来男孩是个80斤的小胖墩，每次运动完出汗特别厉害，但他从来不喝水，只喝可乐！医生说这是典型的“可乐肾”，现在患病的孩子越来越多，这些孩子都有一个共同点：平时饮食不健康，不爱喝水，爱喝可乐等碳酸饮料！医生表示：可乐等碳酸饮料中，含有大量的磷、糖、食品添加剂等物质，不仅会让人发胖，导致血糖升高，还会大大增加患肾结石、肾衰竭及其他肾病的风险。

来源：新浪网



多喝白开水

白开水是最健康的饮品，它具有促进新陈代谢、调节体温、输送营养、清洁内脏、增强免疫力等作用。



安全儿歌



多吃蔬菜身体好

大萝卜，水灵灵，
小白菜，绿莹莹，
西红柿，像灯笼，
黄瓜一咬脆生生。
多吃蔬菜身体好，
壮壮实实少生病。



通过本节课的学习，你知道如何科学饮食了吗？





随堂测评

1.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.偶尔暴饮暴食没有关系
- C.应该做到不挑食，规律饮食

2.挑食是一种不好的饮食习惯，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.挑食不会使身体营养不良

3.关于科学饮食，下列说法正确的是：

- A.一日三餐按时吃
- B.吃饭时只挑自己喜欢的菜吃
- C.可以用饮料来代替水

参考答案：

1.C 2.A 3.A





随堂测评

4.下列最健康的饮品是：

- A.可乐
- B.雪碧
- C.白开水

5.关于饮料，下列说法正确的是：

- A.口渴时不喝水，喝碳酸饮料
- B.常喝饮料对儿童的生长发育没有影响
- C.饮料不能解渴，还会加重身体缺水，更加口渴

参考答案：

4.C 5.C



谢谢观看

