



食物营养	/3
饮食卫生	/9
饮食安全	/13



食物与健康

简介

一、教学内容

- 1、简单食物的营养搭配。
- 2、饮食卫生的基本知识。
- 3、食品安全的简单知识。

二、教学目标

- 1、能够进行简单食物的营养搭配。
- 2、了解饮食卫生的基本知识。
- 3、了解食品安全的简单知识。



食物营养



学习要求

- ① 能够将食物进行简单的分类
- ② 区分食物有营养还是没有营养
- ③ 能够简单对食物进行营养搭配

一、看一看，食物金字塔。



同学们正在长身体的时候，每天的饮食要合理搭配，营养均衡。



二、观察认识。

主食类



肉蛋类

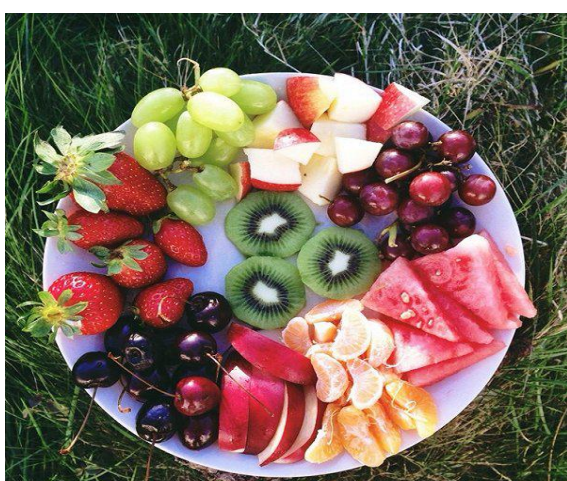




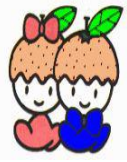
蔬菜类



水果类



有营养的一顿饭应该由主食、肉类或蛋类、果蔬等组成。



练一练

一、请同学们制作一份自己一日三餐的菜谱

早餐			
午餐			
晚餐			



二、连连看，哪些食物有营养。



营养丰富



营养少





三、听一听，读一读

健康饮食儿歌

白米饭呀喷喷香，蔬菜水果味道好，
 豆奶制品不可缺，畜禽肉类要适量，
 早睡早起勤锻炼，身体健康长得高。

四、生活体验

周末在家为全家人设计一份一日食谱，并简单记录自己周末在家吃过哪些食物。

	早餐	午餐	晚餐
星期六			
星期日			



学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出有营养的食物					
2、能够说没营养的食物					
3、能够搭配营养的一日三餐					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



饮食卫生



学习要求

- ① 能够区分可以生吃和不能够生吃的食物
- ② 了解饮食卫生的简单知识
- ③ 养成良好的饮食卫生习惯

一、想一想。



小明这样做对不对？为什么？



蔬菜瓜果要洗干净才能吃

二、观察认识。



蔬菜瓜果要洗净



吃东西前要洗手



水产品要做熟才吃



吃新鲜的食物

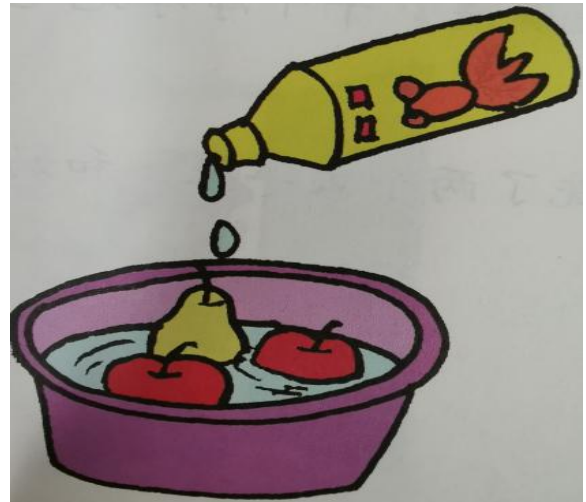


练一练

一、做一做，大家一起洗水果。



①将苹果放入清水中



②放入果蔬清洗剂清洗



③搓去苹果上的污渍



④用清水冲洗干净苹果



二、看一看，圈一圈，把能够生吃的食物圈出来。



三、听一听，读一读。

饮食卫生歌

饮食卫生记心头，饭前一定要洗手，用餐时间不嬉笑，细嚼慢咽消化好，
无证摊贩东西脏，不洁食品不进口，自带午饭要加热，生吃瓜果要洗净。



学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出可以生吃的食物					
2、能够说出不可以生吃的食物					
3、能够正确清洗瓜果					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



饮食安全



学习要求

- ① 能够辨别食物新鲜还是不新鲜。
- ② 了解基本的饮食安全知识。
- ③ 养成良好的饮食习惯。

一、想一想



这个小朋友吃了什么？发生了什么事情？



二、观察认识。



发霉长毛的食物不能吃



发芽的土豆不能吃

过期的食物不能吃

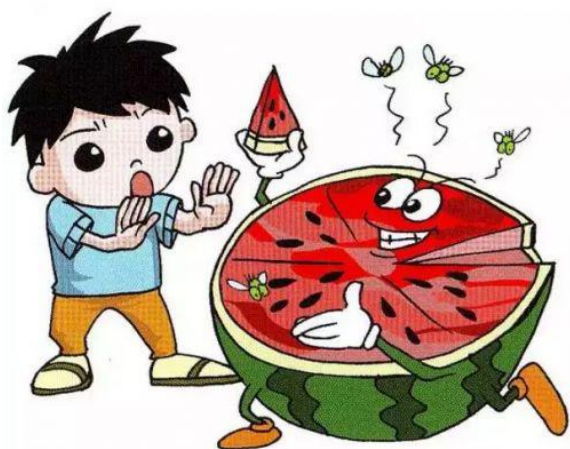


有虫的食物不能吃

有异味的食物不能吃



三、养成好习惯



不吃变质过期食物



零食适量吃



不暴饮暴食



不挑食不偏食



练一练

一、下面的小朋友谁做得对？谁做得不对？



()



()



()



()



()



()

二、生活体验

周末回家和爸爸妈妈检查家里的食物，和爸爸妈妈说一说要注意哪些饮食安全。



学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够区分食物是否新鲜					
2、能够说出食品安全知识					
3、能够养成健康的饮食习惯					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					