2016-2017学年度第一学期八（4）班卫生健康教案1

饮食卫生

一、教学目的、要求：

    让学生了解饮食卫生的要求，防止“病从口入”，保障身体健康。

二、教学重点、难点

重点： 怎样防止“病从口入”。

难点：养成良好的饮食卫生习惯。

三、教学过程：

有很多疾病是因国我们不注意卫生，吃了不洁的食物或喝了不干净的水而引趣的。这就是人们通常说的“病从口入”。不清洁的东西里有很多人冷冻肉眼看不见的致病物，有些病毒，有些是病菌，致病物广泛存在于空气中和物体上，如粪便、污泥、灰尘、车把扶手、楼梯栏杆、玩具等，都有很多病毒或病菌，我们的双手也沾有不少。这些致病物可以通过多种途径污染食物。春夏季气温高，周围环境卫生差进，苍蝇、老鼠、特别多，它们爬饭、菜、水果污染了。如果我们吃了这些食物，就把病毒或病菌带入体内而得病，有时候，食物是清洁的，但我们的双手很脏，没有洗手就抓食，结果把清洁食物污染了。这样吃东西也会患各各疾病。

注意饮食卫生，是预防疾病很重要的一关。饭前、便 后要用肥皂洗 手，要经常剪指甲。生吃瓜果、最子用流动水先干净，削皮或用荆水浸烫几分钟后再吃。不喝生水，特别是井水和河水，饮食用具也要清洁，不买、不吃变质的食物。剩饭剩菜必需煮沸消毒后再吃。不买街头流动小贩的食物。

四、思考题

1、为什么饭前、便后要洗手？

2、生吃的瓜果要怎样处理？