|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 题 | 我的健康我负责 | 课 时 | 7 | 课 型 | 新授课 |
| 主备人 | 陈纾悠 | 复备人 | 陈纾悠 |
| 教 学目 标 | 1. 让学生知道健康的食品有哪些，以及健康饮食的重要性。2. 通过互动讨论让学生关注食品安全，平时的饮食要健康科学。3. 培养学生形成健康饮食的习惯，克服垃圾食品的诱惑。 |
| 教 学重难点 | 重点： 健康食品是什么，以及健康饮食的重要性。难点：克服垃圾食品对学生的吸引力。 |
| 教学准备 | PPT |
| 教学过程： | 补充与修改： |
| 1. 课堂导入（5分钟）

大家好呀，今天我们要聊聊一个非常有趣又重要的话题——食物！食物不仅让我们的肚子饱饱的，还能给我们提供成长所需的能量哦！（出示各种各样的食物，通过谈话互动导入课堂。）提问：下面出现的食物哪些是你爱吃的，哪些是你不爱吃的？为什么？（学生分享）小结：大家都爱喝饮料，爱吃油炸的食物，爱吃含糖量高的食物。吃这些东西的时候让人心情愉悦，特别满足。1. 食品安全很重要（15分钟）

情境引入：展示几张学生在校门口购买小摊贩食品的照片，引导学生思考：“你看到了什么？”这些食物看起来很诱人，但你知道它们可能隐藏着什么秘密吗？介绍食品安全的基本概念，强调不干净的食物可能带来的危害。通过简单易懂的语言和图片，介绍两种常见的食品污染源：金黄色葡萄球菌（可能导致食物中毒，如呕吐、腹泻等）和大肠杆菌（可能引起肠道感染）。强调街边小摊贩食品可能存在的卫生问题，提醒学生不要随意购买。师：如果你看到这些食物，你会买吗？你会选吗？吃这些食品还会给我们带来哪些伤害？1. 健康食品我会选（15分钟）

看到这些包装袋你们熟悉吗？这些包装袋与我们平时看到的有什么不一样？解释三无食品。师：我们应该怎么选择经过包装的食品？（学生回答）小结：三无食品不能选，无异味才可选，有颜色的塑料包装袋不能用，胀气、漏气过期的不能买，要到正规商店购买，不要到街头小摊购买。师：这种饮料可以喝吗？为什么？小结：里面的食用合成色素很多。师：如果我们真的要吃零食，我们可以选择怎样的零食呢？（学生小组讨论分享）小结：可经常食用的零食是维生素含量丰富、低油低脂低糖的，比如新鲜的水果、蔬菜。适当食用的是含有少量添加剂的食物，比如果干、海苔片等。限量食用的是添加剂含量较多的但又不含其他营养素的，比如罐头、饮料、蛋糕等。四、总结（5分钟）师：通过本节课的学习，你有哪些收获呢？食品安全真重要，病从口入危害大。良好习惯要养成，食品挑选切注意。“三无”食品莫食用，有害物质在其中。小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。过期食品切注意，吃了危害大又大。变质食品切分清，中毒机率高又高。饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。油炸腌制要少吃，健康危害正面临。零食营养各不同，各有定量要分清。食品安全要注意，我的健康我负责。 |  |
| 施教日期 11 月 18 日 |
| 板书设计 | 教后反思 |
|  |  |