

学生自我领导力课程之健康生活（六年级）

问题情境：



现代小学生因为饮食习惯而产生的一些肥胖问题日益显著，这已成为社会关注的重点之一。这不仅关乎学生的身体健康，还直接影响到他们的学习状态和生活质量。

问题概述：

一、肥胖率上升现象

数据支持：据国家卫健委发布的《成人、儿童青少年肥胖食养指南（2024年版）》显示，我国6至17岁儿童青少年肥胖率为7.9%，并且这一数字呈逐年上升趋势。而《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》也指出，我国6~17岁儿童青少年超重肥胖率达到了19.0%，相当于每5个中小學生中就有一个超重肥胖。这些数据表明，小学生肥胖问题已经成为一个不容忽视的公共卫生挑战。

二、饮食习惯对肥胖的影响

高糖、高脂肪食物摄入过多：小学生普遍偏爱高热量、高脂肪、高糖的食物，如油炸食品、快餐、零食等。这些食物摄入过多，容易导致能量过剩，进而引发肥胖。同时，小学生蔬菜、水果等富含膳食纤维和维生素的食物摄入量不足，也加剧了肥胖问题的发生。

零食依赖：许多小学生喜欢吃零食，尤其是高糖、高盐的零食，这些零食不仅营养价值低，还容易引发饥饿感，导致正餐时食欲不振，但零食摄入的热量并未减少，从而形成恶性循环。

饮食不规律：部分小学生存在饮食不规律的问题，如不吃早餐、晚餐过晚或过量等，这些不良饮食习惯都会影响身体的正常代谢和能量平衡，增加肥胖的风险。

三、肥胖带来的危害

身体健康影响：肥胖是多种疾病的重要危险因素，包括心血管疾病、糖尿病、高血压等。对于小学生来说，肥胖还可能影响骨骼肌肉发育和认知发展，增加心理问题的风险。

心理健康影响：肥胖小学生可能会因为体型问题而受到同伴的嘲笑或排斥，导致自卑、焦虑等心理问题。这些问题不仅影响他们的学习和社交能力，还可能对他们的未来产生深远影响。

四、解决策略

健康饮食教育：加强小学生的健康饮食教育，引导他们选择营养均衡的食物，减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入。同时，培养他们良好的饮食习惯，如定时定量进餐、不暴饮暴食等。

增加身体活动：鼓励小学生进行适量的身体活动，如课间操、体育课、户外游戏等。这些活动不仅有助于消耗多余的能量，还能促进骨骼肌肉发育和心肺功能的提升。

家校合作：家长和学校应共同关注小学生的体重问题，通过家校合作的方式制定个性化的饮食和运动计划，帮助小学生建立健康的生活方式。

活动体验：

小游戏之合理膳食我知道

【游戏目标】学生学习怎样均衡营养膳食搭配

【游戏过程】

活动一：请两组同学根据图片所示进行情景剧表演，从学生跟医生的对话，揭示：



活动二：知识讲解 技能示范

（一）食物中的七大类营养成分：水 无机盐 糖类 蛋白质 脂肪 维生素 膳食纤维

（二）食物的营养成分及作用：

水：是我们最常见的一种营养物质，占人体大约 60%~70%，是细胞的主要组成成分，水虽然不能为我们提供能量，却是生命最重要的营养物质，参与人体各种生理活动，许多食物中都富含水分。

无机盐：是人体维持正常生理活动所必需的营养物质，例如缺锌会导致儿童味蕾功能下降会造成食欲减弱。

糖类：在大米，小麦，马铃薯和玉米等食物中含量较多。主要包括淀粉，葡萄糖蔗糖，麦芽糖等是人体所需能量的主要来源。

蛋白质：生活中的鱼，瘦肉，牛奶，鸡蛋和豆类等食物中都含有蛋白质，蛋白质是生命的物质基础，为身体提供能量，是构成人体肌肉，内脏头发，指甲和血液的等主要的成分。如果缺乏蛋白质，儿童会发育不良成人会出现贫血肌肉萎缩等现象。

脂肪在植物油，动物油，坚果巧克力等食物中含量较高，是生物体内贮藏能量的主要物质在寒冷时，皮下脂肪既可保温又能产热，对维持体温的恒定有着重要作用。

维生素：水果蔬菜中含有丰富的维生素维生素的种类繁多能促进人体的正常发育，虽然需要的量很少，但是作用极大。

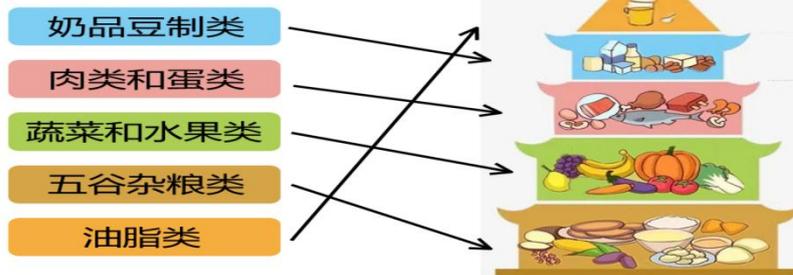
膳食纤维：主要来自植物性食物，不能被人体消化吸收，但能刺激消化腺分泌消化液，促进肠道的蠕动，有利于及时排便。

活动三：营养搭配要均衡

出示营养宝塔，根据营养宝塔的数值来安排一天的营养膳食。

营养搭配要均衡：

膳食宝塔：



营养搭配要均衡：

成人膳食宝塔：



营养搭配小技巧

儿童青少年处于生长发育的重要时期，饮食应多样化，保证营养齐全，需要注意搭配的技巧。

营养搭配小技巧：

儿童青少年处于生长发育的重要时期，饮食应多样化，保证营养齐全，应做到以下几点

1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配
2. 每天吃新鲜蔬菜水果，深色蔬菜至少占一半
3. 每天吃奶类、大豆或其制品
4. 吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
5. 吃新鲜卫生的食物，采用健康的烹饪方式，做到口味清淡，少盐少油
6. 三餐定时定量，保证吃好早餐，合理选择零食
7. 每天足量饮水，少买少喝含糖饮料

小游戏之我是膳食营养早餐师

【游戏目标】学习膳食营养知识及早餐制作方法,在实践操作中掌握烹饪劳动技能。

【游戏材料】面包片、生菜、火腿、芝士、面包纸

少量蓝莓、生菜、少量圣女果、牛油果 1 个、包心菜 1 个、鸡蛋 2 个、香蕉 1 根、沙拉酱、酸奶 1 瓶、奇异果 1 个、少许燕麦

【游戏过程】

芝士火腿三明治：

【准备工作：把蔬菜水果放水里浸泡 30 分钟，生菜切丝】

1. 放一片面包片做底
2. 把切好的生菜丝放在面包片上
3. 放上一片火腿、芝士（根据自己喜好添加，但是不要超量哦~）
4. 重复一次操作后挤上沙拉酱，再放一片面包片在顶上
5. 用面包纸包裹起来（根据个人需求）
6. 切开即可

彩虹沙拉：

【准备工作：把蔬菜水果放水里浸泡 30 分钟；煮熟鸡蛋；把包心菜切丝；圣女果对半切；牛油果切成粒状；鸡蛋捣碎并加入沙拉酱搅拌；香蕉切片；生菜切丝】

1. 首先拿切好的包心菜放在盘子底下（注意平铺整齐）
2. 按照你喜欢的摆放顺序依次摆放准备好的水果蔬菜（老师的摆放顺序由于考虑到色彩搭配，所以中间是红色圣女果，圣女果两侧分别是香蕉跟蓝莓，其次是拌好的鸡蛋跟生菜，最后是牛油果）
3. 挤上沙拉酱即可

奇异果酸奶杯：

【准备工作：把蔬菜水果放水里浸泡 30 分钟；切三片奇异果，剩余的捣成泥状】

1. 先倒少量奇异果泥到杯底
2. 奇异果片沿着杯子边缘摆放
3. 倒入 300 克酸奶
4. 再次放入剩下的奇异果泥
5. 放入燕麦
6. 撒上少许蓝莓即可

小游戏之我是膳食营养小专家

【游戏目标】通过学习合理膳食标准,培养学生健康饮食,通过实践调查培养学生动手能力,分析解决问题能力。

【游戏材料】表单

【游戏过程】

通过多种渠道收集资料，了解各种不同的蔬菜中所含的营养价值，并完成表：

《膳食营养“我总结”》					
序列	名称	热量/千焦	脂肪/克	蛋白质/克	水分/克

利用周末时间，请同学设计午餐菜谱，问家长要 30 块钱，去采购并学会烧菜，为家人准备一份营养可口的午餐，并完成表：

“营养午餐”我来做 (学生填)					
菜品	价格	热量/千焦	脂肪/克	蛋白质/克	备注

我学会了（总结形式可以多样化，可以绘画、诗歌、感想、绘画等形式）：

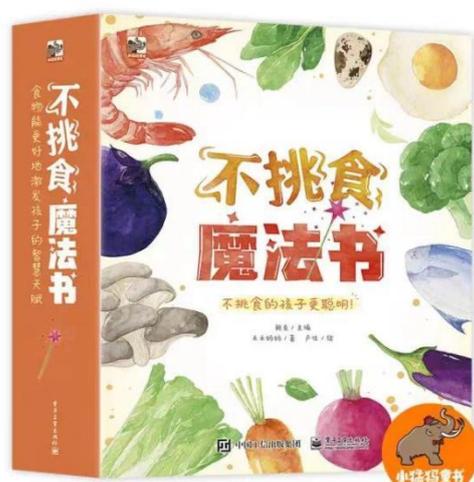
“营养午餐”我来做 评价表 (家长填)						
	5	4	3	2	1	家长批
营养价值						
口味						
采购能力						
实操能力						
总分						

给孩子的建议：

根据自己所学到的膳食营养知识，根据家庭收入情况，设计一周营养又经济的菜谱，并完成表：

一周健康营养食谱							
时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周天
早餐							
午餐							
晚餐							

阅读链接：



《不挑食魔法书》

选择多种孩子不爱吃，但是非常有营养、对身体极有好处的食材。一个食材一本书，将食材拟人化，和各种相宜食材搭配，烹饪出成各种诱人的美食……让孩子首先对这种食材产生兴趣，激发他们探索欲，对这些原本不喜欢的食材有了“一点一点”“尝一尝”的欲望，最终发展到，爱上这个食材，爱上这些菜。随书附赠内容里面提到的菜品，用手绘的形式，将做法画出来，展现给妈妈。

《营养师的健康食品搭配》

本书从日常生活健康饮食的角度出发，目的在于帮助人们正确地搭配和选择饮食。本书综合运用现代营养学、卫生学、医学等现代科学的原理，具体分析了人们在生活当中常见的多种食物的营养价值，并简捷有效地指出了各种食物的药用价值，给人们介绍了不少饮食当中的保健知识。希望此书能成为您科学选择食物的参谋，调配膳食、防病治病的指南，善待生命的饮食明灯！

