

最新中学生食品安全教育班会教案(模板10篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

中学生食品安全教育班会教案篇一

教学目的：1、使学生认识合理营养及食品安全的重要性。2、使学生能够运用所学知识，设计一份合理的食谱。3、培养学生分析问题、解决问题的能力；并使学生从中体会运用知识解决实际问题的成功与喜悦。

教学重点和难点重点：认识合理营养及食品安全的重要性。

难点：如何根据实际情况设计合理的食谱。

资料

2、搜集与合理膳食和食品安全有关的资料和信息。

课时安排：1课时

合理营养

师：调查班级的早餐用餐情况。学生谈谈什么样的早餐才是营养早餐。

生：讨论交流中。

通过上面几幅图片，可以知道营养均衡对我们来说是非常重要的。青少年正是长身体的时候，对能量和营养的要求比较

高，所以要多吃各种食物，不能挑食偏食。

营养学家将每天摄取的食物进行分类，并按照需求的比例画出中国居民的“平衡膳食宝塔”。请你根据该图按实际情况设计出处青少年的营养早餐和你家人的午餐。

各小组同学制定适合青春期学生的营养食谱。各小组的发言人在全班宣布本小组的营养食谱。

早餐是金，吃好；面包牛奶加鸡蛋。中餐是银，吃饱；一荤两素三碗饭。晚餐是铜，吃少。)

食品安全

学生分别在组内和班内交流自己所搜集的有关食品安全的资料和信息。

一、怎样购买安全食品

师：食品安全确实重要，日常生活中我们在购买有外包装的食品时，应该注意哪些问题呢？请大家拿出带来的食品包装进行讨论交流。

生：阅读食品包装盒上的内容，分组讨论，推举小组代表发言。

生：购买包装食品，应注意包装上的生产日期、保质期、生产厂家、厂址、营养成分是否合理、是否含有防腐剂、添加剂，还要看是否有“食品安全”标志。

师：大家观察得非常仔细，连是否有“食品安全”标志都注意到了。非常好。但假如我们购买的食物没有包装，我们该怎么办呢？如猪肉、鱼、蔬菜等等。

生：就课前询问了解的常识进行组间交流。

生：买肉时，先看是否盖有检疫部门的印章；瘦肉颜色是否鲜红；再用手握一下肉，如果手湿了，说明猪肉被灌了很多水。买鱼要挑选游动灵活、鳞甲完整并且没有污物附着的。蔬菜则先看其颜色是否新鲜，再用手摸一摸是否硬挺，就知道它的新鲜程度了。

二、使用安全卫生的环保袋装食物。学生展示收集的黑、白色塑料袋和环保塑料袋，并分析塑料袋对环境的污染。

三、预防食物中毒

师：菜买回来了，就该开始烹调了。这个过程对食品安全而言同样重要。怎样做才能更好地预防食物中毒呢？下面我们来听听大家的建议。

师：大家分析的很深刻。环境的好坏直接影响着我们的生活质量，要想保证食品对人体无害，应该正本清源，从整治环境，保护环境开始。比如发展生态农业，开发绿色食品等等。你了解绿色食品吗？请阅读教材39页有关资料。

生：阅读，思考，了解绿色食品的积极意义和重要作用。

师：俗话说“民以食为天”，“病从口入”，食品安全关系着每一个人民，我们应当了解相关的常识，用科学知识指导我们健康地生活。

作业：处于青春期的你，为自己设计一份营养的早餐食谱，同时结合父母亲的身体状况，给他们设计一份丰盛的午餐食谱。并说说你这样设计的理由。

中学生食品安全教育班会教案篇二

1、了解生活中的食品安全消费的常识。

2、知道保健食品和药品的不同，以及绿色食品和有机食品的知识。

1. 四人小组讨论：你知道哪些关于食品安全消费方面的知识？

2. 推荐一人进行发言，师相机点评。

3. 给优胜队颁发小礼品。

1、正确选择食品的购买场所。最好到具有经营资格、信誉好的商场或连锁店去购买。

2、注意食品包装标识是否齐全。按照国家规定，食品外包装上必须标明商品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准号等内容。

3、注意选购已获得国家认证的并标注有绿色食品“qs”(食品安全认证)等标志的食品。国家针对绿色食品实行绿色食品使用标志，从2004年4月1日起，对米、面、食用油、酱油、醋五类食品实行市场准入，要求此五类食品必须通过“qs”认证，并在外包装上加贴“qs”标志及准入证号，才能上市销售。

4、注意查看食品的生产日期和失效日期。尤其是食品，不仅要查看有效期，更应认真查看是否临近失效日期。

5、购买散装食品，除了要选择标签标注齐全、规范，保质期、生产日期标注真实外，更应注意查看是否有改动迹象。

6、注意食品的色泽。不要过份追求食品的外观过于鲜艳、好看，在食品加工过程中环节越多，添加的成分越多，越容易带来污染。

7、注意保健食品的适用范围。做到科学食用，不要盲目跟风，作为保健食品只适用于特定人群，有调解身体机能的作用。

因此在选购保健食品时一定要仔细看使用说明书，看有无禁忌，同时还应注意保健食品是食品而不是药品，不能把保健食品当做药品来服用，以免影响及时正常就医。

8、提高安全防范意识，擦亮双眼，做到理智消费，科学选购。在购买食品时要注意索要保存购物凭证，出现问题后以便投诉举证，如发现购买到假冒伪劣、过期、变质食品，要及时向有关部门举报或到各地消费者协会投诉，以保护自身合法权益。

食品安全真重要

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。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康

此次活动同学们积极参与，知道了不少关于食品安全消费的常识，那么在此之后，请同学们要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，切实做起来，做一个有知识的健康人！

中学生食品安全教育班会教案篇三

- 1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。
- 2、了解一些食品方面的安全。

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。

1、让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。

2、黑板上书写“食品安全知识竞赛”八个美术字。

（一）宣布“食品安全主题班会“开始，宣读竞赛规则。

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。

1、预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。

2、保持教室、环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。

3、做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。

4、要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

（二）食品安全问题进行知识竞赛。（必答题）

大家按小组进行各轮比赛，下面开始第一回合的比赛。这个回合是必答题，每道题目都有4个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加一分，答错不扣分。

1、绿色食品指什么食品□□c□

a□蔬菜和水果

b□绿颜色的食品

c□安全无污染食品

d□有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃□□a□

a□豆腐和菠菜

b□葡萄和苹果

c□面包和牛奶

d□馒头和豆浆

主持人：好了，第一回合的比赛就到此结束，看来战况还满激烈喔！那现在让我们一起来看看比分。

（三）抢答题

这一轮的比赛是我们大家一起来回答，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以回答。

1、发霉的花生能吃吗？（不能）

2、油炸的食物是不是可以常吃？（不是）

3、方便面是不是可以作为主食？（不是）

4、我们是不是可以天天吃快餐？（不能）

5、能空腹喝牛奶吗？（不能）

（五）《食品卫生安全童谣》（大家一边拍手一边念）。

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。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。

（六）老师小结

要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，因为它关系到我们的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要引起注意，如果忽略了这项，其后果不堪设想。

中学生食品安全教育班会教案篇四

教育目的：

- 1、使学生了解食品污染的知识，使学生了解食品中毒的知识。
- 2、学生在食品安全工作中的注意事项及预防措施。

教育重点：

对食品污染和中毒的预防

授课内容：

一、食品污染

食品污染是怎么回事？食品（食物）从其作物生长到收获、采摘，从生产加工、运输、贮存、销售直到食用前的每个环节中，由于各种条件，多方因素的作用及影响，使原来无毒无害的食品，混进了某些有毒有害的物质，降低了食品的营养价值和卫生质量，人吃了这样的食品就能对人体健康带来不同程度的危害，这叫食品污染。

二、食物中毒

食物中毒是人吃了有毒食物所引起的一类急性疾病的总称。

（一）细菌性食物中毒

细菌性食物中毒，主要发生于温度较高的夏秋季，因为这个时期的气温适合病原菌增殖和产毒，致使病原菌污染食品而发生中毒。动物性食物引起中毒表现为发热、头痛、头晕、食欲不振，继而出现恶心、呕吐、腹泻一日可达7—8次，发烧38—40℃。严重者血压下降抽风、昏迷、重症病人可因心衰、肾衰导致死亡。

预防：加工肉类制品时必须生熟食品分开，保存时要低温贮藏或用盐腌煮肉时肉块不应超过2公斤，厚度不超过8公分，煮沸3小时以上，蛋类要煮沸10分钟以上。前一餐剩下的食物一定要回锅加热后再食用。

（二）有毒动植物食物中毒

1、豆角中毒

一般豆角不中毒，但食用没熟透的豆角能引起中毒，原因可能与豆角中含有红细胞凝集素没被加热破坏有关。豆角中毒潜伏期短，最快食后10分钟发病，主要症状为恶心、呕吐、腹泻、头痛、头晕，有的出现胸闷，出冷汗，四肢麻木等。

预防措施：菜豆宜炖食，加工时间要长，可使毒破坏，切不能急炒，更不宜凉拌。

2、芽土豆中毒、毒蘑菇中毒

（三）化学性食物中毒

1、蔬菜不新鲜，腐烂变质时可能产生亚硝酸盐中毒。蔬菜在腌制过程中也能产生亚硝酸盐。制作熟食加过量的发色剂，亚硝酸盐过量引起中毒。

2、有机磷农药中毒

那么怎样预防食物中毒呢？

1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。

2、选择新鲜和安全的食品。

3、食品在食用前要彻底清洁。

4、尽量不吃剩饭菜。

5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。

6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。

7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

8、饮用符合卫生要求的饮用水，不喝生水或不洁净的水。

中学生食品安全教育班会教案篇五

- 1、知道食物含有的主要营养成分以及人需要的营养成分主要来自食物。
- 2、增强好好吃早餐、多喝水和良好的烹饪时好习惯的意识。
- 3、了解健康标志是什么，知道安全饮食的常识。
- 4、培养关注自己饮食健康的责任感，养成良好的饮食习惯。

知道如何健康饮食？

培养关注自己饮食健康的责任感。

1、讨论：小朋友，在你的印象中，你觉得什么样的人健康的？(学生各抒己见)

1、同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，民以食为天，食以安为重。下面请听一个故事。(故事大概内容：一位小朋友每天早上总喜欢睡懒觉，怕上学迟到又没有时间吃早饭，结果才上了第一节课肚子就开始饿得受不了，更别提上课认真听讲了。)

2、小朋友听了这个故事后，有什么话想说？

早餐对我们有多重要呢？

身体缺水时，新陈代谢大大减慢。所以，人必须及时补充水分。要使人体储备足够的水分，你应该每天喝两升水。这包括喝白开水，或在早餐时喝牛奶、下午休息时喝橙汁、晚饭时喝汤等等。

为什么需要这么多的水呢?因为一天下来你会不知不觉地失去两升水的储备。其中，大约有一升水是通过排尿排出体外。另外一升水是通过汗和呼吸排出体外。

不过，即使你吃的是固体食物，你也有可能吸收了同样的水分。比如，多吃水果、蔬菜、鱼、蛋和面包，也能补充一些水分。

零食对任何人都有诱惑力，不吃零食很难做到。如果我们合理选择零食，把握好进食的时间，吃点零食对健康也有好处。有些零食含有身体所需的各种营养素，因此，可以适当吃一点零食。平常我们各异的零食具有不同的功能：

花生：花生中富含维生素b2,多吃些花生，有助于防治口唇干裂、您现在正在睛发红发痒以及脂溢性皮炎等多种疾病。

核桃：核桃中含有丰富的生长素，能使指甲坚固，不易开裂。同时，核桃中富含植物蛋白，能促进指甲的生长。

葵花籽：葵花籽含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，其中亚油酸的含量尤为丰富。亚油酸有助于保持皮肤细嫩，防止皮肤干燥和生成色斑。

无花果：无花果中含有类似阿司匹林的化学特质，可稀释血液的流动，从而使大脑量充足。

奶糖：奶糖含糖、钙，适当进食能补充大脑能量，令人神清气爽，皮肤润泽。

吃零食最好在两顿饭之间，不要在接近正餐的时间吃。临睡前和看电视时吃，都不是好习惯。零食就是零碎食物，因此，不能吃得太多，只能作为生活的调味品，更不能影响正餐的食欲。

良好的烹调能减少食物营养损失;不恰当的烹调,会大大降低食品中的营养含量。比如,有些烹调法损失会损失食物中的维生素,而换一种烹调法能使维生素较好地保留下来。

煮:煮过的蔬菜,会损失百分之七十的水溶性维生素[b族维生素和维生素c]

蒸:蒸比煮,能够保留更多的营养成分,但仍会损失百分之三十的水溶性维生素。

微波加热:如果使用较少的水,微波加热能保留部分的水溶性营养成分。

烘和烤:烘烤的高温,会损失维生素c[烘烤家禽类食品,需要彻底烤透。

中学生食品安全教育班会教案篇六

1. 使学生认识合理营养及食品安全的重要性。
2. 使学生能够运用所学知识,设计一份适合自己的合理食谱。
3. 培养学生分析问题、解决问题的能力;并使学生从中体会运用知识解决实际问题的成功与喜悦。

重点:认识合理营养及食品安全的重要性。

难点:如何根据实际情况设计合理的食谱

教师:搜集关于青少年生长发育现状问题、中日青少年身高比较结果、牛奶对人们生活的影响、什么是营养配餐等资料。

学生:

1. 分成小组，选出发言人。
2. 搜集与合理膳食和食品安全有关的资料和信息。
1. 学生阅读教师提供的资料，分小组讨论资料后的相关问题。
2. 教师组织学生进行全班的交流和总结。
3. 学生分别在组内和班内交流自己所搜集的有关合理膳食和食品安全的资料和信息。
4. 各小组同学制定适合青春期学生的营养食谱。
5. 各小组的发言人在全班宣布本小组的营养食谱。

教师：现在许多学校中午为同学们配送营养午餐，但是一些同学少吃或不吃学校配送的午餐，而吃方便面或是汉堡包，更有部分同学到校外的肯德基、麦当劳去吃洋快餐。这种饮食结构是否合理？对同学们的生长发育会产生什么影响呢？让我们一起来阅读几个资料。

学生：阅读资料，小组讨论思考题。

中学生食品安全教育班会教案篇七

- 1、了解合理的饮食营养结构。
- 2、为自己设计营养菜谱。
- 1、你最喜欢吃什么？（幼儿自由发言）
- 2、你觉得哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？怎样最合适？
- 3、每天吃的东西就像宝塔一样，最底层的要多吃，最上面一层要尽量少吃。（观看示意图）

4、吃的最多的应该是什么？（米饭、馒头、面包等）这些是粗粮做的食物，吃了就会有力气。

5、排在第二的是什么？（蔬菜、水果）

6、接下来又是什么？（牛奶、鸡蛋、鱼肉不能吃太多）

7、吃的最少的是什么？（油炸食品、碳酸饮料等）

8、小结：看了营养宝塔，我们知道了哪些应该多吃，应该有一个合理的膳食搭配。

9、延伸活动：

在区角活动里为自己设计一份食谱。

中学生食品安全教育班会教案篇八

1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。

2、了解在学校注意一些食品方面的安全。

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。

1. 让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。

2. 选定主持人和参赛队员，搞好舞台布置。

3. 黑板上书写“食品安全知识竞赛”八个美术字。

主持人：喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。

- 1、预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖(一月一次)。
- 2、保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。
- 3、做到六不吃，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。
- 4、要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是保住“病从口入”的第一关。

主持人：下面进行第一个环节

大家按小组进行各轮比赛，第一、二组为苹果组，第三、四组为荔枝组。下面开始第一回合的比赛。这个回合是必答题，每道题目都有4个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加一分，答错不扣分。

1、绿色食品指什么食品?(c)

a□蔬菜和水果 b□绿颜色的食品 c□安全无污染食品 d有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃?(a)

a□豆腐和菠菜 b□葡萄和苹果 c□面包和牛奶 d□馒头和豆浆

主持人：下面要进行第二轮的比赛，同学们加油呀!这一轮的比赛是我们大家一起来回答，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以回答。

1、发霉的花生能吃吗?(不能)

- 2、油炸的食物是不是可以常吃?(不是)
- 3、方便面是不是可以作为主食?(不是)
- 4、我们是不是可以天天吃快餐?(不能)
- 5、能空腹喝牛奶吗?(不能)

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。说得最好的小组加3分，第二名加2分。

主持人：餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈。

答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。

结论：弊大于利、应停止使用。

主持人：好啦，比赛到这里结束了，现在让我们一起来看看各组的积分。

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。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。

饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。

中学生食品安全教育班会教案篇九

- 1、各种食品包装袋及瓶、罐。
- 2、霉变及变质的食品若干。
- 3、教学挂图。
- 4、培养幼儿动脑思考问题、解决问题的能力。
- 5、帮助幼儿初步建立自我防范和自我保护的意识。

1、重点：认识食品包装上的生产日期以及安全标志。

2、难点：能够辨别食品的安全，购买健康合格产品。

1、视频（正确购买和不正确购买商品）。

2、食品包装袋若干，发霉食品与安全食品若干。

3、纸，笔，空白墙作为提示墙。

一、开始部分。谈话活动。

一个小女孩去超市买东西，请小朋友帮忙看一看她哪一次买东西的方法是正确的。

二、基本部分。活动展开：观看两个视频，提问：哪一个视频里的方法是正确的，为什么？（需要检查包装袋上的食品安全标志、生产日期、保质期），观看第三个有语音的视频，了解包装袋上的安全信息。

1、看一看，说一说。

(1) 观看图片，认识上面的安全标志、生产日期、保质期、环保标志和识别码

(2) 教师小结：它们可以告诉我们所购买的食品是不是安全的，可不可以放心食用。在保质期内的食品是安全的，过了保质期就坏掉了，吃了可能会生病。和爸爸妈妈去买食品，可以提醒他们注意包装上的生产日期、保质期、生产许可标志。如果你不会计算什么时候过期，可以问问身边的大人。

(3) 提问：如果你在超市买到了不安全的商品，你该怎么办呢？

教师总结：如果你发现哪个超市的商品存在安全隐患，就可以打12315这个电话投诉他，管理超市的工商管理机构就会来调查处理。

2、找一找。

教师出示包装袋，请三到五名幼儿上前找出这些标志，大家验证，教师可以拿出手机扫一扫二维码，演示给孩子看，没有这些标志的是三无产品，我们不能购买。

3、提问：没有包装袋的食品，你怎么来辨别它的好坏呢？出示变质和没有变质的面包，请个别幼儿通过看和闻来辨别它们的安全。

教师小结：在吃食物之前，我们要确定食物是不是安全的，可以先用眼睛仔细地观察一下有没有霉点，是不是变色了，还可以用鼻子闻闻有没有奇怪的味道，比如酸味或者臭味。如果颜色和味道改变，就说明这个食物坏掉了，不能吃了。新鲜牛奶、豆浆在室温下不能放太久。

三、结束部分。食品安全小卫士

小朋友们已经知道了怎么样来辨别食物的安全，那你知道哪些食物是垃圾食品，不能吃吗？现在请你当一名食品安全小卫士，在纸上画出你知道的垃圾食品，画完后贴在我的提示墙上，我将提示墙贴在教室，提醒大家远离这些食品。

中学生食品安全教育班会教案篇十

大班健康活动：食物的旅行

活动背景：随着人民生活水平的提高，家长为孩子提供的饮食也越来越富有营养，但依然有许多家长抱怨孩子不能好好吃饭，孩子的健康不能得到保证，原因是许多幼儿有一些不良的饮食卫生习惯，如：不吃早饭、大量喝饮料、吃冷饮、不定时大便等。为了使孩子们明白食物在体内消化吸收的过程，养成良好的饮食和卫生习惯，学习保护自己的健康，我创编了《小豆子的旅行》教材并设计了本次活动。

活动目标：

1. 让幼儿了解各消化器官的功能和食物在人体内消化吸收过程
2. 学习简单的自我保护方法
3. 培养幼儿良好的饮食和卫生习惯

活动准备：

- (1) 电脑制作《小豆子的旅行》（或图片及小豆子旅行的故事录音）
- (2) 健康知识卡片、消化图、自制健康行为棋

活动过程：

一. 观看“小豆子的旅行”，了解各器官的功能

今天，有颗小豆子要到淘淘的消化器官中去旅行，它会看到些什么，里面会发生什么事呢？请小豆子来告诉我们。

（1）放第一段食物从口腔到食管的动画。

提问：小豆子从哪里进去？看到了什么？

（2）放第二段，了解胃的功能。

提问：胃有什么作用？

小豆子在胃里还看见了什么？

我们怎样来保护我们的胃呢？

小结：以后我们要注意，少吃冷、硬的东西，少吃零食，不吃不干净的东西，不能吃得太饱，也不能饿坏了胃，要吃饱早饭少喝冷饮。

（这一部分的目标是让幼儿在了解胃的功能的基础上知道不良的饮食习惯会使胃生病。）

（3）放第三段，提问：小豆子到哪里去？（小肠）小肠有什么用呢？

小豆在小肠里看到些什么呢？

小豆子为什么没有从小门里出去呢？

（这一部分的目标是让幼儿知道食物没有被磨碎就不能被身体吸收利用。）

(4) 第四段录音。

提问：小豆子又到了哪里呢？

大肠里都是些什么呢？什么叫

残渣？能不能让残渣长时间在体内呢？

小结：我们小朋友要定时大便。

二. 分组找顺序排图

(图略)

在观察图片基础上讨论如何保护各消化器官

例：(1) 如何保护牙齿，保持牙齿的锋利。

(2) 食管旁边有一把小锁，平时是关闭。如边吃饭边讲，就会把食物呛入气管。

(3) 大肠里的残渣都是些脏的东西，所以大便以后要洗手。

(这一部分的目标是通过形象的图片进一步了解各器官的功能及消化的顺序。)

三. 进行健康知识有奖抢答活动，把幼儿分成四队。

准备些图片，上面有的行为是对的，有的是错的，当教师出示图片时马上抢答对还是错？为什么？回答得又多又对者为优胜。

内容有：小摊下吃东西、喝酒。运动后马上喝水，饭后剧烈运动，吃汤饱饭等。 延伸活动：玩健康行为棋，(棋谱上都是一些生活习惯方面的内容)

防食物中毒

(一) 教学目标:

- 1、 指导小学生知道变质的食物有害身体健康。
- 2、 学会辨别常见的变质食物和过期食品。

(二) 情感目标:

- 1、 培养小朋友注重饮食健康的好习惯。
- 2、 对于食用变质或过期食品不赞同或进行阻止的态度。

(三) 行为目标:

- 1、 注重饮食安全，不食用变质或过期食物。
- 2、 对于不健康的饮食行为敢于制止。

教学重点：学会辨别最基本的致人中毒的食物，初步培养健康饮食的意识。 教具准备：

- 1、 自制赋有童趣的食物小录像四段、幻灯四张。
- 2、 各小组卡通食物头饰若干。
- 3、 本课所需健康食物和相应的变质食物图片，文字条幅。

教学过程:

一、 导入新课

小朋友们，大家好！欢迎大家和老师一起步入小学生《防食物中毒》专题课的学习！小朋友们，你们知道吗？我们长得如此

健康、强壮，食物在其中可起了很大的作用，下面我们来一起认识一下他们吧！（播放日常食物的自制小录像，引导小朋友们了解各种食物的营养以及作用。）

提问：小朋友们，你最喜欢小录像中的哪种食物？说说看，为什么？（讨论发言）
板书：教师按学生答复张贴健康食物小图片。

小结：恩，真不错，大豆富含蛋白质，可以另小朋友们营养大脑，长的更聪明；西红柿富含维生素，可以另小朋友们增强抵抗力；大馒头含淀粉，可以让我们长的更健康等等，他们都 有益健康。

板书：在健康食物后板书“有益健康”。

二、 讲授新课

1、 看第二段自制小录像片段《变质的豆豆》，认识如果大豆变质了，对于我们身体的危害。

提问：如果富含蛋白质的大豆变质了，我们吃下去会怎么样呢？（讨论发言）

2、 看第三段自制小录像片段《发芽的土豆》。认识如果土豆发芽了，对于我们身体的危害。

3、 看第四段自制小录像片段《可怕的变质食物》看馒头、青椒、过期的薯条面酱、发霉的火腿面包和存放时间过长的橘子。

提问：小朋友们，你发现了什么？录像中的小朋友吃了变质食物后怎么样了？
板书：从健康食物的底部翻出变质食物，从学生的讨论中总结“有害健康”。

提问：看到有人吃这样的食物，你会怎么做呢？（引导小朋友认识到食用这些食物的危害性，以及敢于阻止不对行为的品格。）

三、联系实际，提高认识，指导行为

1、播放辨析是非的幻灯四张。

提问：小朋友们，上述图片，你认为哪些是正确的，哪些是错误的，要是你，你会怎样做呢？（讨论发言）

小结：看到家人或者朋友食用这样的食物，我们要及时制止，并告诉他变质食物的危害。

2、观看小组表演，《健康家--小乐乐》。

发放食物小头饰，小朋友按小组模仿表演，教师指导小组行为。找示范组表演，大家鼓掌欢迎。

四、总结谈话，扩展话题，提出祝愿

伴着大屏幕“健康歌”的音乐教师小结：

小朋友们，今天我们一起学习了《防食物中毒》这一课，我们可学到了不少的知识，以后我们要谨防病从口入了，不吃变质食物，不吃过期食品，（张贴条幅）养成健康饮食的好习惯，好吗？恩，除了这些我们还要多锻炼身体多运动，把身体养的壮壮的，最后，祝小朋友们身体健康，谢谢小朋友们，再见！

活动名称：健康宝塔

活动目标：

1、了解合理的饮食营养结构。

2、为自己设计营养菜谱。

活动准备：合理膳食示意图

活动过程：

1、你最喜欢吃什么？（幼儿自由发言）

2、你觉得哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？怎样最合适？

3、每天吃的东西就像宝塔一样，最底层的要多吃，最上面一层要尽量少吃。（观看示意图）

4、吃的最多的应该是什么？（米饭、馒头、面包等）

这些是粗粮做的食物，吃了就会有力气。

5、排在第二的是什么？（蔬菜、水果）

6、接下来又是什么？（牛奶、鸡蛋、鱼肉不能吃太多）

7、吃的最少的是什么？（油炸食品、碳酸饮料等）

8、小结：看了营养宝塔，我们知道了哪些应该多吃，应该有一个合理的膳食搭配。

9、延伸活动：

在区角活动里为自己设计一份食谱。

教学目的：

1. 使学生认识合理营养及食品安全的重要性。

2. 使学生能够运用所学知识，设计一份适合自己的合理食谱。

3. 培养学生分析问题、解决问题的能力；并使学生从中体会运用知识解决实际问题的成功与喜悦。

教学重点和难点

重点：认识合理营养及食品安全的重要性。

难点：如何根据实际情况设计合理的食谱

教学准备：

教师：搜集关于青少年生长发育现状问题、中日青少年身高比较结果、牛奶对人们生活的影响、什么是营养配餐等资料。

学生：

1. 分成小组，选出发言人。
2. 搜集与合理膳食和食品安全有关的资料和信息。

教学设计：

1. 学生阅读教师提供的资料，分小组讨论资料后的相关问题。
2. 教师组织学生进行全班的交流和总结。
3. 学生分别在组内和班内交流自己所搜集的有关合理膳食和食品安全的资料和信息。
4. 各小组同学制定适合青春期学生的营养食谱。
5. 各小组的发言人在全班宣布本小组的营养食谱。

教学过程：

教师：现在许多学校中午为同学们配送营养午餐，但是一些同学少吃或不吃学校配送的午餐，而吃方便面或是汉堡包，更有部分同学到校外的肯德基、麦当劳去吃洋快餐。这种饮食结构是否合理？对同学们的生长发育会产生什么影响呢？让我们一起来阅读几个资料。 学生：阅读资料，小组讨论思考题。

资料：

1. 汉堡包造就了美国严重超重超肥的一代，美国政府试图将国民脂肪摄入量从40%降至30%，却非常困难。而目前，洋快餐正在向我国青少年大举进攻。部分青少年偏食洋快餐，那只是摄入了高脂肪、高糖、高热量，而膳食纤维和维生素极少。一旦形成饮食习惯，将影响一代甚至几代人的身体素质。

2. 世界银行的统计表明，仅微量营养素缺乏，对发展中国家经济造成的损失，至少占国民生产总值的3—5%。据介绍，英国和西欧一些国家将1790年至1980年间经济的增长，归功于营养和健康状况的改善。而消除碘、维生素a和铁的缺乏，能提高人群平均智商10至15分。

不是。肥胖不仅不等于营养过剩，而且是营养缺乏的主要表现。

教学目的：

指导学生学一些有关食品安全等知识，使学生懂得安全的重要，在购买食品时要进行选择 and 鉴别。从而树立安全意识，从精神上远离安全隐患，加强自身的素质培养，使学生安全、健康地成长。

教学过程：

一、谈话引入：

同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。

二、谈谈食品安全要注意什么？

1、正确洗手，是饮食安全第一步。

“湿、擦、搓、捧、干”，人人饭前便后不忘做，病菌不入口。

2、路边饮食、零食拒入口，疾病远离我。

3、不买包装不完整、标示不明的食品，不吃隔餐食品、牛奶。

4、购买眼睛、鳞片明亮有光泽、肉质有弹性、无腥臭味的鱼；呈粉红色具弹性的肉；绝不买头、脚部以及尾扇部变黑、头部快脱落的虾。

5、防交叉污染：买回家中的食物，应分类分区贮放；烹调时，生、熟食分开处理，保持餐具与食器清洁。

6、禽畜类食物先除去内脏、清洗，并依每餐份量个别包装存放冰箱；蔬菜去污、除烂叶，不以一般报纸（可用白报纸）包裹置冰箱内，防油墨食入体内有碍健康。

三、教育学生养成良好的食品卫生习惯。

1、够买食品时要进行选择 and 鉴别，不购买“三无食品”。就是没有商标的食品不能买；没有生产日期的食品不能买；没有厂址的食品不能买。天气炎热，微生物繁殖迅速，食品容易腐败变质，一旦不注意易发生食物中毒，故烹调及保存食物时应特别注意卫生，尤其是厨房环境设施卫生、个人卫生

及食品原材料调理都要注意。

2、除了服药预防外，食疗也是方便可行的选择。一根白萝卜、半个橘子皮、三片生姜、两段葱白、一绺香菜，煲汤全家喝，就能够达到增强呼吸道防护能力的作用。

四、发生身体不适怎么办？

1、立即停止食用可疑食品。

2、饮水。立即喝下大量洁净水，稀释毒素。

3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。

5、出现脱水症状（如皮肤起皱、心率加快等），应尽快将中毒病人送往附近医院救治。

五、小结：

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。

教学目标

1、增强好好吃早餐、多喝水和良好的烹饪时好习惯的意识。

3、认识事物中毒，了解健康标志是什么，知道安全饮食的常识。

4、培养关注自己饮食健康的责任感，养成良好的饮食习惯。

教学重难点

- 1、知道如何健康饮食，了解食品安全。
- 2、培养关注自己饮食健康的行为意识。

教学过程

一、谈话导入

- 1、讨论：小朋友，在你的印象中，你觉得什么样的人健康的？（学生各抒己见）

二、好好吃早餐

- 1、同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待。下面请听一个故事。（故事大概内容：一位小朋友每天早上总喜欢睡懒觉，怕上学迟到又没有时间吃早饭，结果才上了第一节课肚子就开始饿得受不了，更别提上课认真听讲了。）

- 2、小朋友听了这个故事后，有什么话想说？

早餐对我们有多重要呢？

三、饭前饭后多补水

身体缺水时，新陈代谢大大减慢。所以，人必须及时补充水分。要使人体储备足够的水分，你应该每天喝两升水。这包括喝白开水，或在早餐时喝牛奶、下午休息时喝橙汁、晚饭时喝汤等等。

为什么需要这么多的水呢？因为一天下来你会不知不觉地失去两升水的储备。其中，大约有一升水是通过排尿排出体外。另外一升水是通过汗和呼吸排出体外。

不过，即使你吃的是固体食物，你也有可能吸收了同样的水分。比如，多吃水果、蔬菜、鱼、蛋和面包，也能补充一些水分。

四、有节制地吃点零食

零食对任何人都有诱惑力，不吃零食很难做到。如果我们合理选择零食，把握好进食的时间，吃点零食对健康也有好处。有些零食含有身体所需的各种营养素，因此，可以适当吃一点零食。平常我们各异的零食具有不同的功能：

五、认识食物中毒的危险

1、认识食物中毒特征。

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热，严重时危及生命，致死。

2、提高自我救护意识

出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，并及时到医院就诊，同时报告老师。

3、预防发生食物中毒

(1)养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。

(2)选择新鲜和安全的食品。

(3)食品在食用前要彻底清洁。

(4)尽量不吃剩饭菜。

(5)不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起

中毒。

(6) 警惕误食有毒有害物质引起中毒。

(7) 不到卫生差的小摊贩处购买食物。

(8) 饮用符合卫生要求的饮用水，不喝生水或不洁净的水。

(7) 谨慎选购包装食品，认真查看包装标识、厂家厂址、电话、生产日期是否标示清楚、合格。查看市场准入标志“qs”

六、食品安全知识竞赛

大家按小组进行各轮比赛，男女各为一组。

选择题：

1、绿色食品指什么食品 c

a蔬菜和水果 b绿颜色的食品

c安全无污染食品 d有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃 a

a豆腐和菠菜 b葡萄和苹果

c面包和牛奶 d馒头和豆浆

抢答题：

1、发霉的花生能吃吗？（不能）

2、油炸的食物是不是可以常吃？（不是）

3、方便面是不是可以作为主食？（不是）

4、我们是不是可以天天吃快餐？（不能）

5、能空腹喝牛奶吗？（不能）

辩论题：餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。

答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。

结论：弊大于利、应停止使用。

七、总结

要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证我们同学们的身体健