

最新初中教学原则 初中教学教学计划(汇总8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

初中教学原则篇一

过去的一年，我们坚持全区教育均衡发展不动摇，坚持内涵发展、教学创新的思路不改变，通过教学改革研讨会、教研组建设等工作，全区教育质量增长方式逐步发生转变，学校工作重心转向教学研究、机制创新、特色建设，教学改革取得初步成果，毕业班工作纳入教学常规，教学质量保持了持续发展。

教学中存在的问题：教师的综合素质、特别是学科素养有待进一步提高，课堂教学的有效性有待强化，以学生自主学习、主动发展为核心的教育教学理念不够突出，学生主动学习的意识有待加强等。

指导思想：贯彻全区教学工作会议精神，本着务实有效的原则，以主题研究、有效解决、整体推进为主要工作策略，以提高教师学科素养为主线，以构建自主有效课堂为突破口，提高教学效益，实现学生自主学习、主动发展的目的。

- 1、贯彻教学工作会议精神，完成学年度工作任务。
- 2、全面落实课程方案，提高课程实施水平。
- 3、加强教师队伍建设，提高教师学科素养。

4、完善学科指导意见，构建自主有效课堂。

5、制定学校教学工作评价方案。

1、提高课程实施水平。各学校要按照要求全面落实课程方案，艺体教学要积极开展形式多样、学生喜闻乐见的各种活动。地方课程和校本课程要做到教师专任、开足课时。地方课程将纳入教学质量检测范围和教育工作的评价体系。进修学校专人负责地方课程的教研活动，保证地方课程顺利实施。各学校要有效开发和利用校内校外课程资源。

2、努力提高教学管理人员水平。教学管理人员的水平，直接影响到学校办学水平。本学期将通过学期初教学工作计划交流、过程中的有效教学成果展示、期末学校重点工作总结交流，以及专题研讨会、主题论坛等活动，提升业务校长、教务主任等人员的业务管理水平。学校教学管理人员要参与到教师教学活动中，在课题研究、课堂教学等方面起到示范带头作用。

3、强化教师队伍建设，提高教师学科素养。

（1）全面提高教师学科素养。初中教师要掌握初中教材，熟悉高中内容，了解学科发展动向。教研员将与教师共同进行专业阅读、课程标准研读、教材解读，学习与学科相关的教学资料和教育教学理论，专题研究教学中的热点、难点问题，提高自身综合素质，逐步形成独特的教学风格。将对初中教师进行教师学科教学能力测试。

（2）加强教师梯度培养。在调查教师的学历、所学专业、教学水平等基本情况下，教研员分层次、有针对性的开展教师培养工作。通过个别指导，任务驱动，搭建平台，使青年教师快速成长为骨干教师，骨干教师逐步形成教学特色，优秀教师向专家型教师发展，使更多的`优秀教师成为名师。提高新教师培养的实效性。开学初针对新教师的实际情况，通过

听课、备课指导、课堂教学观摩等措施，使新教师在短时间内学会备课、上课。

(3) 开展教学研究。围绕教学有效性，引领教师发现、研究、解决教学中的实际问题。问题要明确，研究有过程、有价值、有效果。教研员通过专题讲评、研究成果交流等措施，引导教师进入研究状态。

(4) 继续做好教研组建设工作。各学校根据实际情况，建立不同形式的教研组。全区以教研员为中心，成立以培养教研组长为目的的中心教研组。教研员将参与学校教研组活动，指导教研组优化活动内容和形式，实现教研工作由个别指导向教研组建设的重心转移，提高校本研修有效性。

4、关注学生主动发展，构建有效课堂。

(1) 研究学生，牢固树立“引领学生自主学习、主动发展”的教学理念。学生个体的差异性，智能发展的不均衡性，决定了每个学生都是独一无二的。教师要走进学生的心灵，了解学生个性，研究学生成长和认知规律，激活学生自主发展的内动力，调动学生自主学习的积极性，创造有利于保护学生主动发展的环境，让每一个学生快乐而又有创意的学习、成长。以教师的高期望引领学生实现人生理想，让学生从进步走向进步，从成功实现成功。

(2) 教学设计要体现以下要素：保护天性，尊重个性，关注差异性，体现开放性，突出自主性，强化探究性，注重合作的有效性，展示师生的创造性。

(3) 教师要精心组织教学过程中的学生活动。教学中给学生留出足够的时间和空间，让学生通过眼睛观察、动手操作、独立思考、讨论质疑、分析归纳、总结提升、展示交流等形式，实现自主学习。让学生经历获得知识的过程，感受成功的喜悦。教师要发挥专业优势，指导学生科学的学习，引导

学生学习和认识学科思想和方法，初步掌握学科思维方式，达到教师有效教学，学生主动发展的目的。

(4) 课堂教学预期的效果：学生爱读书、愿动手、勤思考、善提问、敢质疑、能创新，不唯书、不唯师，只唯实。

(5) 教研员、优秀教师要在构建自主有效的课堂中起示范和引领作用。各学科在总结完善学科教学指导意见的基础上，构建有效课堂教学框架，指导全区有效课堂教学的顺利实施。及时发现学校、教研组、教师的典型经验，开展不同主题的交流展示活动，推广有效教学成果。

5、制定学校教学工作评价方案。在总结过去评价的基础上，加强调研，充分征求各方面建议，结合全区教学工作学校发展性督导评估方案，制定内容比较科学、学校认可、操作性强的学校教学工作评价方案。学习研究学生综合素质评价实施方案，以学生的发展体现教学有效性的落实。

6、加强自身建设，强化服务意识。教研员努力贯彻“四者”的工作理念，准确理解上级文件精神，把握教学发展动向。以“务实、有效”为教研工作原则，做到工作有主线，活动有主题，研究有成果。以学校和教师的需求为工作出发点，为学校 and 教师提供优质服务。

7、求真务实，完成常规工作和上级部门安排的各项任务。

初中教学原则篇二

篮球运动是在快速、激烈、对抗的情况下进行的一项综合性体育活动。其具有竞争性强、趣味性浓等特点，深受广大中学生的喜爱。它能全面锻炼身体，主要是发展学生的跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，培养学生勇敢顽强、机智、果断、团结合作等优良品质。

篮球技术水平的巩固提高依赖于学生对篮球运动的兴趣爱好和基本功的情况的好差，而在基本功的练习当中，因其具有较强的趣味性、实用性，由此也吸引了学生对篮球运动的兴趣。近年来，随着体育教学改革不断深入，篮球教学也应从形式、教学、内容安排上进行改革。从片面追求投篮命中率、力量训练，忽视基本功教学的误区中走出来，重视基本功的教学，使学生通过基本功的篮球技术练习，为提高篮球技术水平打下坚实的基础，使学生终身受益。

基本功的教学在篮球教学中及开展的各种类别的篮球比赛中已日益显出它的重要性。大家看姚明为何能在短短几个时间就能立足于nba并令世界上那些篮球专家们为之震惊和感叹！让我们这些球迷们为他的成功而骄傲、欢呼！他的成功不仅仅来之于他2.26米的身高，很重要的一方面就是他那扎实的篮球基本功技术，这也得于他有好的启蒙教练的培养。所以基本功的教学将贯穿于我们青少年篮球教学及篮球比赛中。

教材内容为篮球（运球、传球和投篮以及基本战术），是《体育与保健》（水平四）的内容。球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、积极进取和拼搏精神。中学篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，基本技术在整个教学内容中比重较大。初中阶段重点是学习和初步了解各种基本动作。因此，将章节重点确定为基本技术动作的掌握，难点基本战术的配合。

- 1、了解篮球运动的锻炼价值，培养学生参加篮球运动的兴趣与爱好。
- 2、参在篮球的游戏比赛中运用所学的篮球的基本技术和简单战术。
- 3、通过篮球活动，发展学生的灵活、机敏、反应快捷，以及速度、力量、耐力等身体素质，促进身体的全面发展。

初中教学原则篇三

近几年来，初中教育的场景在中国的许多城市发生了巨大的改变。教学方法的创新和教学设计的重视，使得学生们在学习中能够更加积极主动，增强综合能力。作为一名初中任课教师，我深刻感受到教学设计在教育中的重要性。在教学的过程中，我不断思考并进行实践，积累了一些心得体会。以下将从课程目标、教学内容选择、教学方法、评价手段和师生关系等方面谈谈初中教学设计的重要性。

首先，制定明确的课程目标是教学设计的关键。在教学设计中，要先明确自己想要学生达到的学科能力和知识体系。明确了学习目标，教师才能够制定合理的教学计划，并从中选取适当的教学内容。这样做不仅可以提高学生学习的效率，还可以激发学生的学习兴趣。例如，在英语课堂上，我把学习目标定为提高学生的听说能力。我通过设计一系列和学生生活相关的话题，使得学生们可以在沉浸式的环境中学习英语，从而达到了课程目标。

其次，合理的教学内容选择是成功的教学设计的基础。教学内容的选择应该符合学生的年龄特点、学习能力和兴趣等方面的需求。只有选择了合适的教学内容，学生才能够更好地理解 and 掌握所学知识。在我的教学设计中，我经常选择与学生生活经验相关的例子，或者引入一些富有趣味性的案例，来吸引学生的注意力。例如，在历史课堂上，我会选择若干个重要的历史事件，然后设计一些情景剧或小品，让学生扮演不同的角色，亲身体验历史，增加学生的参与度。

第三，合适的教学方法是教学设计的灵魂。不同的学科和不同的内容需要采取不同的教学方法。在授课的过程中，我们可以采取讲授、演示、讨论、实验等多种形式。这种多样性可以增加学生的互动性和参与度，培养学生的创造力和批判性思维能力。例如，在数学课堂上，我采用了让学生自主探索的方法，让他们通过问题解决、发现规律等方式学习数学

知识。这种方法不仅激发了学生的学习兴趣，还培养了学生的独立思考和解决问题的能力。

第四，评价手段的选择是衡量教学设计效果的重要指标。评价是教与学的一种反馈形式，它可以帮助教师了解学生的学习情况，发现学生的问题，并及时进行调整和完善。因此，合适的评价手段对于教学设计至关重要。我常常采用多种形式的评价手段，如考试、作业、小组讨论、课堂表现等。这样可以全面评估学生的学习情况，并及时给予反馈和指导，促进学生的个体发展。

最后，建立良好的师生关系是教学设计成功的关键因素之一。我始终坚信，在良好的师生关系下，学生才能够更加积极地学习。在我的教学设计中，我尽量为学生提供富有挑战性和体验性的学习机会，以提高他们的学习热情。同时，我也注重与学生的沟通和互动，了解他们的需求和困惑，并给予及时的关怀和支持。这样的做法不仅让学生感受到师生之间的信任和尊重，也激发了他们更大的学习潜能。

总而言之，初中教学设计是教育中极为重要的一环。清晰的课程目标、合理的教学内容选择、多样的教学方法、合适的评价手段和良好的师生关系都是教学设计成功的关键要素。作为一名初中教师，我将不断总结经验，不断改进教学设计，为学生的成长和发展贡献自己的力量。

初中教学原则篇四

九年级刚开设的新课程，与生活的联系较多，学生学习的热情较高，教师应正确引导，以期在中考中取得好的成绩。本学期担任九年级4个班的化学教学任务，四个班共有学生两百多人。这些学生大多来自农村，基础高低参差不齐，实验班学生相对基础较好一些，学生的学习已经形成了良好的习惯，班级学风较为浓厚，大多数学生都有很强的上进心和学习积极性，有极强的求知欲，这就为本学期的教学提供了较

好的教学素材，也对老师的教学工作提出较高的要求；普通班有的是因为没有养成良好的学习兴趣，有的是因为在生理上有一定的不足，而导致这些学生对学习产生了厌倦情绪，这就给教学工作的开展带来了较大的难度，对于不同这样差距比较大的学生，在本学期的教学工作中要做好每一个学生的工作，因材施教，使他们喜欢学化学，爱学化学，在各自原有的基础上不断发展进步。

九年级的化学教材为新教材，分为上下两册，其中上册为本期的教学内容，它由五个单元组成：

第一单元 开启化学之门 从三个方面向学生介绍了化学是一门以实验为基础的自然科学，通过一些日常生活中的化学现象将学生带入化学的殿堂，从而很自然地接受这门新的课程，并激发了学生的学习兴趣。

第二单元我们身边的化学 首先从学生最熟悉的物质空气着手，研究了空气的组成，学习了空气中与人生命息息相关的一种气体——氧气，并探究了氧气的实验与工业制法。学习，并探究了二氧化碳的制法，学习了自然界的水 从水的组成，又对水的净化与水资源保护进行了分析。

第三单元物质构成的奥秘 这一单元抽象地向学生介绍了物质的微观构成，使学生学会去理解物质是怎样构成的，为今后的探究打下基础。

第四单元燃烧 燃料 从燃烧的现象开始，去探究燃烧的条件，同时得出灭火的方法。让学生从身边去发现化学知识，了解燃料的种类以及燃烧对环境的影响。

第五单元金属与矿物 研究和认识金属及化合物的性质、制备、存在的用途。

(1) 理论知识联系生产实际、自然和社会现象的实际，学生

的生活实际，使学生学以致用。激发学生学习化学的兴趣。培养学生的科学态度和科学的学习方法，培养学生的能力和创新精神，使学生初步运用化学知识解释或解决一些简单的化学问题。

(2) 重视基础知识和基本技能，注意启发学生的智力，培养学生的能力。使学生学习一些化学基本概念和基本原理，学习几种常见的元素和一些重要的化合物的基础知识，学习一些化学实验和化学计算的基本技能，了解化学在实际中的应用。

(3) 培养学生的科技意识、资源意识、环保意识等现代意识，对学生进行安全教育和爱国主义教育。

(1) 重视基本概念的教学

化学基本概念的教学对于学生学好化学是很重要的。在教学中，既要注意概念的科学性，又要注意概念形成的阶段性。由于概念是逐步发展的，因此要特别注意遵循循序渐进，由浅入深的原则。对于某些概念不能一次就透彻地揭示其涵义，也不应把一些初步的概念绝对化。在教学中要尽可能做到通俗易懂，通过对实验现象和事实的分析、比较、抽象、概括，使学生形成概念，并注意引导学生在生活和学习中应用学过的概念，以便不断加深对概念的理解和提高运用化学知识的能力。

(2) 加强化学用语的教学

元素符号、化学式和化学方程式等是用来表示物质的组成及变化的化学用语，是学习化学的重要工具。在教学中，要让学生结合实物和化学反应，学习相应的化学用语，结合化学用语联想相应的实物和化学反应。这样，既有利于学生记忆，又有利于加深他们对化学用语涵义的理解。还应注意对化学用语进行分散教学，通过生动有趣的学习活动和有计划的练习，使学生逐步掌握这些学习化学的重要工具。

(3) 重视元素化合物知识的教学

元素化合物知识对于学生打好化学学习的基础十分重要。为了使学好元素化合物知识，在教学中要注意紧密联系实际，加强直观教学，实验教学和电化教学，让学生多接触实物，多做些实验，以增加感性知识。要采取各种方式，帮助他们在理解的基础上记忆重要的元素化合物知识。在学生逐步掌握了一定的元素化合物知识以后，教师要重视引导学生理解元素化合物知识间的内在联系，让学生理解元素化合物的性质，制法和用途间的联系，并注意加强化学基本概念和原理对元素化合物知识学习的指导作用。

初中教学原则篇五

教学心得是教师在教学过程中的自我反思和总结，对于提高教学质量和效果至关重要。教学心得可以帮助我们发现教学中存在的问题并加以解决，同时也可以帮助我们找到有效的教学方法和策略，提高学生学习的积极性和主动性。在初中教学中，我也积累了一些教学心得，下面将结合具体的教学经验谈一谈我在初中教学中的体会。

第二段：加强引导和鼓励学生的积极性

在初中教学中，学生正处于青春期，他们的思维方式和学习态度会有一些变化。因此，作为教师，我们需要更加关注学生的个体差异，并加强对学生的引导和鼓励。在课堂上，我会采用多种方式激发学生的学习兴趣，例如利用多媒体教学、情景模拟、小组讨论等方法。同时，我也会在教学中注重学生的思维训练和创新能力培养，通过开展一些有趣而具有挑战性的学习活动，帮助学生充分发挥自己的思维能力和创造力。

第三段：注重巩固和拓展学生的基础知识

初中阶段是学生知识体系的重要阶段，掌握扎实的基础知识对于学习后续的内容至关重要。在教学中，我会注重对基础知识的巩固和拓展，通过开展一些复习和巩固知识的活动，帮助学生夯实基础。同时，还要注重拓展学生的知识面，培养学生的综合分析能力和跨学科思维，通过鼓励学生读一些经典文学作品、参加知识竞赛等方式，帮助学生在各个学科上取得更进一步的突破。

第四段：注重培养学生的学习方法和能力

初中学习是学生学习和能力发展的重要时期，因此，我们教师需要注重培养学生的学习方法和能力。在教学中，我会引导学生培养良好的学习习惯，例如合理安排时间、总结复习方法等。此外，我还会教授一些学习策略，例如如何做好笔记、如何有效阅读等，帮助学生提高学习效果。同时，我也会注意培养学生的自主学习能力，通过开展一些小组合作学习和课外拓展活动，锻炼学生的团队协作能力和自主解决问题的能力。

第五段：运用多种评价方式提升教学效果

在初中教学中，评价对于教学的改进和提高具有重要作用。因此，我会运用多种评价方式提升教学效果。除了传统的笔试形式，我还会采用口头评价、学生自评以及课堂观察等方式进行评价，帮助学生更好地了解自己的学习情况，发现不足，并及时改进。同时，我也会注重对学生进步和努力的肯定，及时给予鼓励和奖励，激发学生的学习动力。

总结：

初中教学是一项复杂而又充满挑战的任务，只有不断反思和总结，积累教学心得，才能提高教学质量和效果。通过加强对学生的引导和鼓励、注重巩固和拓展学生的基础知识、培养学生的学习方法和能力，并运用多种评价方式提升教学

效果，我们能够更好地开展初中教学工作，助力学生成长发展。

初中教学原则篇六

在初中教学工作中，我积累了一些经验和体会。教学并不只是传授知识，更重要的是培养学生的兴趣和素质，在这过程中，我意识到了自己的不足，但也在不断的探索中加深了对教育的认识和理解。

首先，作为一名初中教师，我深知教学方法的重要性。在课堂上，我注重灵活运用多种教学方法，例如讲解、示范、讨论等，以激发学生的学习兴趣。有时我会设计一些趣味性的游戏和实践活动，让学生在轻松的氛围中学习，提高他们的学习效果。同时，我也注重将抽象的知识转化为生动有趣的事例，以帮助学生更好地理解 and 记忆。

其次，我认识到了学生的个性对教学的影响。每个学生都有不同的学习方式和特长，我们不能一概而论，而应该针对不同的学生制定个性化的教学方案。在课堂上，我会有意识地与每位学生保持良好的互动，了解他们的学习状态和需求。同时，我也会在教学中注重培养学生的自主学习能力，让他们养成良好的学习习惯和自我管理能力，以提高他们的学业成绩和综合能力。

此外，教学过程中的评价也是十分重要的。在初中教学中，我注重多元化的评价方式，包括考试、作业、小组合作、讨论等。这样可以全面了解学生的学习情况，及时发现问题并给予帮助。同时，我也重视对学生的正向反馈，鼓励学生努力，提高他们的学习动力和自信心。

另外，我还意识到教育不仅仅是培养学生的学术能力，还要关注他们的素质教育。在课堂上，我注重培养学生的团队意识和合作精神，通过小组活动和合作项目，让学生学会与人

合作、分工合作、倾听他人的意见，培养他们的沟通能力和协作能力。同时，我也会组织一些文化活动和社会实践，让学生了解社会、拓宽眼界，培养他们的社会责任感和国际视野。

最后，我深刻体会到教师的自身素养对学生教育的重要性。我们作为教师，在教学过程中，不仅仅是知识的传播者，更是学生的榜样和引导者。我们要具备高尚的师德师风，始终做到知行合一，言传身教，以身作则。同时，教师也要不断学习和更新自己的知识，跟上时代的步伐，才能更好地引领学生，培养他们的创新思维和终身学习的意识。

总而言之，在初中教学工作中，我不仅仅是传授知识，更是肩负着培养学生的使命。通过灵活多样的教学方法、个性化的教学模式、多元化的评价方式，以及注重素质教育和教师自身修养的认识和实践，我相信我会越来越好地完成自己的教育事业。同时，我也会不断学习和探索，不断提高自己的教学水平，为学生的成长和发展贡献自己的力量。

初中教学原则篇七

通过实验教学培养学生观察问题、思考问题和分析问题的能力及小组的协作精神。让学生通过现象观察事物的本质，从而认识和揭示自然科学规律，培养学生严谨的治学态度和追求真理的意识，切实让素质教育落实到实处。

1. 倡导以科学探究为主的多样化的学习方式。
2. 使学生有亲身经历和体验，同时能够树立实事求是的科学精神。
 1. 演示实验必须按大纲要求开足，教师在课堂上用演示的方法面向全体学生进行实验。通过观察实验现象，使学生能够获得感性的认识和验证，以加深对理论知识的理解。若有条

件可改成分组实验，增强学生的切身体验。

2. 学生分组实验，也要按教学大纲的要求把学生实验全部开齐。对于学生实验，若能当堂看清实验结果的须在实验室里教师指导下进行，教师监督学生对每个实验达到操作规范、熟练的程度；培养他们浓厚的生物学兴趣和语言表达能力。

1. 制定出本学期实验教学进度计划，并写明实验目录，写明实验的日期、班级、节次、名称，教学中按计划安排实验。

2. 任课教师须将实验通知单提前送交实验室，实验教师必须将每个实验用到的仪器、药品以及其他有关事宜提前准备好，做到有备无患。

1、让学生在实验过程中明确相互协助的重要性，培养学生在实验过程中团结合作的精神。

2. 要教育学生遵守实验规则，爱护财务，节约用水、电、药品，从而养成勤俭节约的美德。

初中教学原则篇八

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、培养关注自己饮食健康的责任感，养成良好的饮食习惯。

1、讨论：同学们，在你的印象中，你觉得什么样的人健康的？(学生各抒己见)

2、是啊，过胖、过瘦、面色蜡黄……都不能称为健康的人。看来，一个人的健康直接跟饮食有关，因此，在日常生活中，

我们一定要注意健康饮食。(板书课题：吃出你的健康来)学生齐读课题。

那如何做到健康饮食呢？

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：一位同学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、同学们听了这个故事后，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。因此，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。例如，多吃水果、蔬菜、鱼、蛋和面包，也能补充一些水分。

入党积极分子思想汇报唐朝历代皇帝简介列表顺序

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。

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。例如，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。