

# 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周 午餐食谱(优秀9篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇一

外面的油炸类食物，在制作过程中所用的食用油难免不是已经用过若干次的回锅油。这种反复沸腾过的油中有很多有害物质，准妈妈应该远离。

### 2. 拒绝味重食物

外出就餐所吃的菜往往做不到口味适中，准妈妈应该少吃太咸的食物，以防止体内水钠潴留，引起血压上升或双足浮肿。其他辛辣、调味重的食物也应该明智地拒绝。

### 3. 饭后吃个水果

为了弥补新鲜蔬菜补充的不足，准妈妈最好在午饭后30分钟吃个水果，以补充体内维生素的缺乏。如果办公室清洗不方便，准妈妈可以在早上出门前把水果清洗干净，然后用保鲜膜包裹带到公司。

### 4. 谨慎挑选饮料

饮料应挑选矿泉水和纯果汁一类的，含咖啡因或酒精的饮料对孕期不利，最好不要选择。

## 5. 携带袋装牛奶

在外就餐的上班族准妈妈需要额外补充一些含钙食物。把牛奶带到办公室饮用是个不错的选择。如果办公室没有微波炉加热，别忘了挑选经过巴氏杀菌消毒的的牛奶。

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇二

1、有一种节目叫非诚勿扰，有一种伪装叫非奸即盗，有一种婚姻叫非你不娶，有一种冷漠叫非亲非故，有一种恋情叫非你不可，有一种信任叫非你莫属，有一种思念叫非常想你。——我很喜欢你，但不敢告诉你，怕只怕，说了对你也是一种伤害！

2、幸福是对生活的一种信仰，你认为生活里幸福很多，那么生活里的不行就一定会减少。

3、晒美食时刻，这是我一直在坚持的事情。

4、晚饭只吃了一点点，刚刚突然饿到不行，给自己煮了碗面条，加了个蛋，吃饱喝足睡觉，晚安。

5、所谓吃货，就是吃饱了没事做。

6、脑子这东西并不是人人都有，我为啥一个人吃饭，点2份米饭。

7、吃货女友你值得拥有！

8、我可以一个人，可以一个人走黑夜，可以一个人吃饭，可以一个人看电影，可以一个人逛街，可以一个人旅行。

9、我吃香菇泡面时，都会加点板蓝根，清热，解毒。

10、谁能想到大年夜我一个人在家吃泡面呢。

11、其实，勇气不是你赌气去闯荡，而是你生气时，能够最快速地重建自己的笑容。

12、吃饭不知饥饱，睡觉不知颠倒。

13、一餐一饭，云卷风舒

14、一人一餐一菜一饭一口一口。喜欢拍照，讨厌刷碗。

16、每次想找人陪的时候，就发现有的不能找，有的人不该找，还有的人找不到。

17、对不起，我还是很想你，你早已远去，我却还待在原地。对不起，我还是好想你，怎能说放弃就放弃，我却没有那么勇敢。

18、一个人的午餐，恰碗常德米粉，爽了！居然还有水果送！

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇三

俗话说：“人是铁饭是钢。”可见吃好饭对人的身体是多么重要！我中午在爸爸单位的食堂有餐，每天食堂的叔叔都为我准备了丰盛的饭菜：有白花花的米饭，热腾腾的馒头，油汪汪的馅饼，香喷喷的炒菜……相比之下，我们李老师的饭菜却是另一个样子。

那是一天中午，我在食堂吃完饭，回家拿点钱便去学校的小卖部买冰棍吃。我在楼下玩了一会儿，想回班里去看书，可是教室门锁着，于是我到老师办公室里拿钥匙。我推开门，看见李老师正坐在办公室里，一手那馒头一手拿笔，边吃边聚精会神的批改着作业。桌子上还放着装咸菜的碗和一杯开

水。我愣住了，心想：老师吃得那么简单？还没容的我想，他抬头见是我，问：“你有事吗？”“我来那钥匙。”老师顺手把钥匙递给我。“老师您为什么不到食堂去吃饭？”我奇怪的问。

食堂人多，排队要很长时间。”老师边批改作业边回答。“您天天带饭吗？”

“我们家的人上班上学都带饭”。

现在可以休息，您为什么不休息呢？”

“老师笑着说：”我现在改完了就可以多点时间交你们知识，还可以备课！

望着老师那才40岁就过早出现皱纹的消瘦的脸，听着老师那亲切的话语，我的心久久不能平静下来。

以后很多次，我中午吃完饭到办公室那钥匙不是看见他吃馒头就是咸菜。每次看见老师那简单的午餐，我的心里就有一种说不出的滋味。

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇四

教材分析：《营养午餐》的这一内容的设置，是为了系统而有步骤地渗透数学思想方法，尝试把重要的数学思想方法通过学生可以理解的简单形式，透过生动有趣的营养搭配、调配系列活动而呈现出来，进而提高学生用数学解决问题的能力，同时也可以使学生感受数学思想方法的奇妙与作用，逐步形成有序地、严密地思考问题的意识，加强学生综合运用知识解决问题和解决问题策略多样化的能力和意识。

教学目标：

知识技能目标：1、了解健康常识，知道吃好午餐的重要性。

2、会用专家的建议正确地分析午餐菜肴中营养成分，能设计调

配科学、合理午餐食谱。

情感目标：懂得科学、合理营养饮食的重要性，养成良好的饮食习惯。

教学难点：理解“不低于、不超过”的含义

教学准备：整合课件，电脑，白板。

教学过程：

## 一、创设情境，轻松导入

（1）俗话说，民以食为天，每个人都离不开吃。今天，老师准备了很多精美的菜肴图片想和大家一起来欣赏。（出示菜肴图片）

（2）你平时都喜欢吃什么菜？

（3）你昨天中午吃了什么？你认为自己吃得科学、合理吗？

今天我们就来做一回小小营养师。

## 二、小小营养师

### （一）分析菜谱

1、叮叮餐厅推出10款最新菜款，欢迎您的光临。（课件出示）

2、这些菜可以进行如何分类？（肉类和菜类或荤菜和素菜）

3、这些菜中，哪几种你们最喜欢吃？

## （二）初次点菜

1、让学生按照个人喜好，任点三个菜

2、点完三种菜后，请同学们算一算自己所点的菜热量和、脂肪和、蛋白质和各是多少。（填入表格中）。

请三名学生汇报不同的菜谱（菜式热量总和很低、脂肪总和很高和合理的菜谱各一份）。

你对他们所点的菜有没有意见？同学们的话说得有道理吗？

## （三）下面我们就来看一看营养专家是怎么说的

1、出示专家建议。让学生阅读饮食与健康（专家建议）。（课件出示）

2、让学生结合实际说说“不低于”和“不超过”的具体含义。

师：看了营养专家的话，你们知道了什么？

生：我们知道：10岁左右的儿童从每餐午饭中获取的热量应不低于2926千焦，脂肪不超过50克。（生边说师边板书：热量应不低于2926千焦，脂肪不超过50克）

师：其实人体需要的营养成分有很多，但最基本的是热量和脂肪。

3、师：按照专家提供的这两条基本的营养标准，每个同学都检验一下，看看自己刚才点的菜符不符合这两条营养标准。跟同桌同学谈谈自己点的菜为什么符合或为什么不符合标准。

## （四）合理调配

师：那么，你们觉得怎样配菜容易达到这两条标准呢？请各小组讨论解决这些问题：（课件出示）

(1) 如果三道菜点的全是荤菜，热量和脂肪都能符合标准吗？  
（热量能符合标准，但脂肪不符合标准。）

(2) 如果三道菜点的全是素菜，热量和脂肪都能符合标准吗？  
（脂肪能符合标准，但热量不符合标准）

(3) 怎样配菜才容易使热量和脂肪都符合标准？（荤素搭配容易使热量和脂肪都符合标准。）

师板书：搭配

（五）选五个不同搭配上台演示。介绍自己的菜式

哪一种搭配获取的蛋白质最多？

（六）对于班上偏胖或偏瘦同学的饮食习惯，你有什么好的建议？

三、全课总结

1、这节课的学习你有什么收获？

2、本节课的学习对你有什么帮助或启示？

《营养午餐》教后反思：

本节课围绕午餐营养问题设计相应的数学综合应用活动，组织学生调配符合营养标准的午餐，组织学生通过自主探索，合作交流等方式。一方面使学生综合应用简单的排列组合、统计等相关知识解决问题，体会数学在日常生活中的应用价值，增强学生应用数学的意识；另一方面，学生的观念也从纯粹按自己的喜好点菜到考虑菜式的科学与合理性，有效促

使了学生学生克服偏食、挑食的毛病，养成科学饮食的习惯。

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇五

今天，我看了一个名叫《天堂午餐》的视频，虽然这个视频只有短短的六分钟，但是却告诉了我们一个很深刻的道理，也非常地打动人心，我看了，眼泪已经在眼眶里面了，但是最后还是忍住了。

呀？”“妈，等你老了，我天天烧给你吃！”

过了一会儿，到了12点以后，他的妈妈回来了，她装饭给母亲吃，母亲的手颤抖了。又过了一会儿，他旁边的母亲变成了一个相片，我还不知道这是怎么回事，后来我才知道她的母亲在准备上楼时，头比较犯晕，就倒下了。到了医院，已经不行了。

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇六

今早起床，看了一则短片《天堂的午餐》，看得我好感动，里面的一句话说的很好，“不要说以后，以后会是永远。”以后这个词对于我们来说，是经常脱口而出，无论是对我们父母，爱人，孩子，还是我们身边的朋友，说过了，以后究竟代表的是多长时间，我们谁也说不清，也许是一时，是一天，一年，也许是永远。

在我们小的时候，母亲经常为了我们吃些什么伤透了脑筋，当时真的很不理解母亲为了一顿午餐经常忙的焦头烂额，而我们当时却理解，为了没结束的游戏而不理会她三番五次的呼唤回家吃饭，还会和她发脾气，有时妈妈还会亲切的问我想吃一些什么，我们却总说，随便，现在我也做了妈妈，

偶尔也会问孩子喜欢吃些什么，可孩子还是太小，她也会和我小时候一样说，随便，我理解了，我明白了，如果当时我说出我想吃什么，妈妈一定会很高兴的为我去做，一句随便，听的妈妈心里有多难受。

有时妈妈也会说，什么时候你会给我做一顿饭吃，当时我就说，等我长大以后我一定会给您做饭吃。这一句“以后”妈妈等了好久，好久，可是她还是等到我为她做的那顿饭。父母不希望我们给他们做出多么美味的饭菜，哪怕只是粗茶淡饭他们也会觉得那是世上最美味的东西。“不要说以后，以后会是永远”这句话听着好伤感，听着让人心痛，朋友，不要轻易许诺以后，因为有些人等不起，而我们也许不起以后。

我长大了，结婚了，有了自己的孩子，我和妈妈说的以后，也是我该实现的时候了，可是，妈妈却走了。这个以后，我再也实现不了。我可以给我爱的人，我的孩子做出美味的东西，可是妈妈再也不会为了我的一句以后，回到我的身边，我为她再也做不出她那时幻想出我给她做的饭菜。一句以后，让妈妈等了好久，一句以后让我伤心了好久，一句以后，我们再也承受不起它带来的伤痛，后悔与折磨。

在网上这则短片非常火爆，这只是一个儿子对母亲生前的一个许诺，一种谦悔。我们有多少儿女做不到这一点。还有人说，这只是一种炒作。不知道这些人是怎么想的，说是炒作的人，你对你的父母做没做到这一点呢，你要是做不到，就不要对他人说三道四。不要把别人的事品头论足，做好自己的本职工作，做好自己父母的儿女，做好孩子的父母。做好你自己的一切。不要把自己的好心，都画上商业炒作的味道。

不要轻易说以后，以后我们谁也说不清，它意味着什么。里面也许有幸福，有辛酸，有苦涩，有着太多我们想象不到的东西。

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇七

今天，我看了一个名叫《天堂午餐》的视频，虽然这个视频只有短短的六分钟，但是却告诉了我们一个很深刻的道理，也非常地打动人心，我看了，眼泪已经在眼眶里面了，但是最后还是忍住了。

过了一会儿，到了12点以后，他的妈妈回来了，她装饭给母亲吃，母亲的手颤抖了。又过了一会儿，他旁边的母亲变成了一个相片，我还不知道这是怎么回事，后来我才知道她的母亲在准备上楼时，头比较犯晕，就倒下了。到了医院，已经不行了。

虽然这个视频只有短短的六分钟，但是却告诉了我们一个很深刻的道理：我们报答自己的母亲一定要趁早，不能推迟，要是你没有趁早报答自己的母亲，却等母亲去世时，再去报答那就已经迟了。俗话说：“谁言寸草心，报得三春晖。”我们一定要趁早报答自己的母亲，不能想视频的最后写的：“当你想起来时，你就已经失去了永远……”。

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇八

今天中午，爸爸说要带我去吃犇腾牛排，我开心极了！

汽车行驶了一个多小时后终于到了餐厅门口。我迫不及待地跑下车，向电梯飞奔过去，爸爸跟在我身后一起走进了电梯。

不一会儿，我们走出了电梯，看到有很多桌子、椅子，还有许多服务生，他们正在一旁说笑，其中一位服务员向我们走来，他把我们带到了一个靠窗的位子，随手把菜单递给了我爸爸，爸爸看了好久才对服务员说：“来一份犇腾牛排要7分

熟的，加一点胡椒粉，再来一份美式牛排，8分熟，也加胡椒粉，再来一份鱼排，加甜酱，然后再一份美味面包。”服务生快速地记下了，并且很有礼貌地说：“先生，请稍等，牛排马上来。”爸爸对我说：“你先去拿点水果。”于是我跑到水果区，拿了我喜欢吃的.火龙果、西瓜、柚子还有香蕉片……又给爸爸拿了几片西瓜和柚子，我迅速地拿了几根小牙签，就跑回了位子。

牛排上来了，只见爸爸从桌子上拿起了一张大的餐巾纸，摊开后，挡在了自己的胸前，我也只好有样学样，后来爸爸告诉我这样做的原因是因为牛排刚煎过，会有油溅起来，所以要挡在胸前。

开始吃了，我左手拿叉右手拿刀，先把叉子放在了牛排的边上，再把刀在牛排上切了几下，这样就可以拿叉子叉着吃了，我和爸爸吃了一半牛排后，鱼排和脆面包还有果汁也上桌了，我拿起了一块鱼排，蘸了一点甜酱咬了一口，哇，真好吃，外脆里嫩的！我又咬了一口面包，面包脆脆的，软软的。

今天的午餐真好吃！

## 午餐计划教案 职场孕妇午餐吃孕妇一周午餐食谱篇九

最近，一部让人深思的短片《天堂午餐》深深地感动着我。

让我回想了好久好久……

忘不了，在牙牙学语的时候，在我学走路的时候，都是妈妈在一字一句地教我说话，拉着我的手，让我一步一步走稳；儿时，都是妈妈的呼唤，让我从贪玩中跑回家来吃饭；上小学，是妈妈把我送到学校的门口；上中学，妈妈每天都看着我出门；我穿上军装，离开家的那个晚上，是妈妈守着我，过了不眠之夜，醒来的时候，妈妈不声不响地准备了我最喜

欢吃的炸元宵。冒着漫天大雪，把我送到学校的门口，看着我登上了军车；第一次休假回来的那个晚上，妈妈又是高兴地度过了一个不眠之夜；哥哥们穿上军装，妈妈也是那么的高兴，也是那么的舍不得。当我们的立功喜报寄回家的时候，当街道上的大爷大妈们敲锣打鼓给我家报喜的时候，最开心的就是我的妈妈。

人们说，不养儿不知父母恩。是啊，当我看到儿子会走路，会说话，上小学，上中学，上大学，每看到儿子一点一滴成长的时候，除了发自内心的高兴之外，我也体会到了妈妈那时的心情……如今，我们都长大了，生活也过好了。可是，让人心碎的是，把我带到这个世界上，疼爱我的妈妈却早已离开我们了。

妈妈曾经去过哥哥的部队。舰艇训练的情景妈妈记忆犹新。妈妈也好几次想来我的部队看看，想看那战鹰起飞的雄姿，看看那鹰击长空的豪情，看看那江南水乡的秀美。

妈妈几次想来，都是由于各种事儿给耽误了。这也成了我非常遗憾的事儿。

在又一个母亲节来到的时候，仅以这篇观后感，献给在天堂里的妈妈，祝您过得安详，平安！