## 合理选择零食

## 云南省昆明市第一中学附属小学 李瑞迪

**设计理念：**

班里有很多孩子在日常生活中都有吃零食的习惯，甚至达到了只吃零食不吃饭的程度。许多家长也抱怨这种不良习惯极大地影响了孩子的健康成长。因此，希望通过“合理选择零食”主题班会的召开，让孩子树立正确的饮食观、健康观，并了解合理选择零食与自身健康成长的关系。

**活动目标：**

1. 通过活动，了解班级学生吃零食的情况，宣传和引导大家正确看待吃零食的利与弊，加强对于三无食品与有害零食的防范；
2. 在活动过程中对学生进行健康意识教育，并从中体验自我成长与社会的关系；
3. 引导学生们用科学知识、科学的方法学会探究，以此增强学生的健康意识、自我保护意识、食品安全意识。

**活动形式：**小组讨论

**活动准备：**制作本课的多媒体课件、调查问卷

**活动过程：**

1. 聊一聊

师：孩子们，你们平时喜欢逛超市吗，你们逛超市喜欢买些什么？

师：今天老师就带着你们去逛超市，买零食。

（课件出示日常生活中超市的零食货架图片，用琳琅满目的零食吸引学生的注意力，教师板书：零食）

1. 选一选

老师拿出准备好的零食卡片，请学生选择自己喜欢的零食。（请几位同学到讲台上选择，其他同学在老师准备好的作业单中进行选择。）将选择好的零食放进自己的购物篮中。

师：说一说你的购物车里都有什么？你为什么选择这些零食呢？

1. 议一议

师：说说这些零食对我们的身体有好处吗？（四人小组进行讨论，再派代表发言）

1. 辩一辩

师：零食就是我们在三餐以外所吃的食物，也包括大家在放学时在校门口购买的这些食品。（课件展示校门口小贩售卖食品的场景图）

师：你们平时会购买这写东西吃吗？我们一起来观看视频。

（视频内容：据记者调查学校门口售卖的三无食品具有很大的安全隐患）

师：你们还会选择吃这些三无食品吗？为什么？

师：我们尽量选择吃一些安全的食品。（板书：安全）

1. 研一研

师：在平时生活中，我们选择零食的时候除了注意食品安全还应该注意什么呢？

举例：

例如：选择多喝牛奶、果汁，这样可以促进我们的身体健康成长。

（板书：健康）

例如：选择一些坚果类的零食，这样可以给我们的身体补充营养。

（板书：营养）

1. 想一想

师：看看大家所选择的零食，我想请大家思考：零食在什么时候吃才合适呢？

牛奶可以晚上睡前喝，提高睡眠质量。

水果可以饭前一个小时吃，补充维生素。

巧克力可以运动前吃，添加糖分，增强耐力------

师：大家在选择健康、安全的零食也需要在恰当的时间食用，不然就会对自己身体造成伤害。

（播放视频案例：过度食用零食，以及没有选择恰当的时间吃零食，会对自己的身体造成伤害。）

1. 小结

师：我们正处于长身体的重要时期，对能量以及各种营养要素的需求量比较大，所以我们要吃得安全、吃得健康、吃得营养，我们要学会合理选择零食。（板书：合理选择）

1. 活动

师：看来大家都学会了正确合理地选择零食，如果我们有机会重新选择，你还会选择你购物车当中的零食吗？

活动：结合这节课的学习，看看自己之前选择的零食，现在你是否还会继续选择它吗？把你认为健康、安全、营养的零食放到黑板上的购物车里。（一边贴，一边集体体验）

师：很高兴，现在大家都选择了一些安全、健康、营养的零食，你们真正地学会了合理选择零食，我为你们点赞！

**板书设计：**

合理选择零食

安 全

健 康

营 养