

### 第三节 合理营养与食品安全

#### 教学目标

- 制订合理膳食计划,养成良好的饮食习惯。
- 关注食品安全的基本知识,并认识到环境保护与食品安全之间的联系。

#### 教学重难点

- 重点:1. 理解并运用合理营养的概念,设计符合健康需求的食谱。  
2. 认识食品安全的重要性,并能够在日常生活中践行食品安全的基本原则。  
难点:设计合理膳食的食谱。

#### 教学过程

教学活动	设计意图
<p>一、创设情境 导入新课</p> <p>课件展示:生活中同学们比较喜欢吃的零食图片。</p> <p>年轻人喜欢吃零食,例如泡面、薯条、汉堡等,大家认为零食有营养吗?不注意合理营养和食品安全,会带来严重后果,那么我们如何做到合理营养呢?</p>	通过常见事例,激发学生学习的热情、兴趣。
<p>二、问题引导 探究新知</p> <p>(一)合理营养</p> <p>1. 阅读课本,完成以下问题:</p> <p>①什么是合理营养? ②全面和平衡分别是指什么?</p> <p>学生结合教材回答:</p> <p>①合理营养是指全面而平衡的营养。 ②全面是指摄取的营养物质的种类要齐全;平衡是指摄取的各种营养物质的量要合适,与身体的需要保持平衡。</p> <p>2. 请学生分析教材第 85~86 页,饮食与健康的关系。讨论图片中的做法是否正确。</p> <p>学生思考回答:不正确。不注意合理营养,会出现不良后果。</p> <p>3. 为了让我们很好地做到合理营养,我国的营养学家设计了“平衡膳食宝塔”。</p> <p>学生阅读教材第 87 页,思考:</p> <p>①营养学家将食物分成哪几类?“平衡膳食宝塔”中的食物的比例有什么特点? ②在日常饮食中处于生长发育期的青少年应注意些什么?</p> <p>学生自主学习教材内容,尝试回答问题:</p> <p>①营养学家把食物分为水、谷类和薯类、果蔬类、动物性食物、豆奶类、盐和油;水、谷类和薯类占比最多,盐和油占比最少。 ②青少年每天应多摄取含蛋白质多的食物。</p> <p>4. 出示平衡膳食宝塔图,让学生填写相关内容。</p> <p>5. 为家长设计一份午餐食谱</p> <p>教师提示:</p> <p>①根据“平衡膳食宝塔”中各类食物的比例,不要求计算其中能量的多少以及各类食物的量。 ②设计时应考虑老年人的健康状况和饮食习惯等。</p> <p>设计出的食谱应先在小组内交流,然后进行修改和完善,教师进行答疑指导、点评,同时发出倡议要求学生利用节假日亲自烹饪,为长辈献上一份爱心,将所学知识上升为意识,再将意识转化为行为。</p>	<p>对概念的初步学习相对简单,学生通过自主学习就可以达成。</p> <p>将合理营养的内涵转化为具有可操作性的“平衡膳食宝塔”行动指南的自主搭建。</p> <p>充分调动学生自身生活经验,结合小组同伴补充,逐步完善对于各类食品购买和食用中的安全意识。</p>

<p><b>(二)食品安全</b></p> <p>1. 怎样购买安全食品 根据课前布置,以小组为单位搜集有关食品安全的信息。 教师听取学生收集的资料,引导学生对当前某些相关社会现象进行分析评论,使学生整体感知到食品安全的重要性。</p> <p>2. 师生明确,课件展示答案。</p> <p>3. 关于食品安全的问题,你还有哪些需要补充? 教师引导学生从预防食物中毒、防止食品污染的角度深层次地认识食品安全问题,再次强调保护环境的重要性。 课件展示预防食物中毒和防止食品污染的内容。</p>	
<p><b>三、巩固运用 拓展提升</b></p> <p>(1)有人说有“虫眼”的蔬菜和水果,农药含量少。请你对这种说法作出科学评价。 (2)能用发霉、变质的残羹剩饭或饲料喂养家禽、家畜吗?为什么?</p> <p>学生思考后回答:</p> <p>(1)这种说法不科学。蔬菜、水果上有“虫眼”,不能证明没有喷洒过农药。有了“虫眼”的蔬菜和水果,可能是蔬菜和水果遭遇虫害后又打了农药,也可能是虫子没有被农药杀死。 (2)不能。因为发霉、变质的残羹剩饭不仅影响了家禽、家畜的生长发育,而且人吃了这样的家禽、家畜,也会因有毒物质进入人体而危害自己的身体健康。</p>	

### 板书设计

#### 第三节 合理营养与食品安全

一、合理营养  $\left\{ \begin{array}{l} \text{每日三餐,按时进餐,三餐每日所摄的总能量比例要适当} \\ \text{“平衡膳食宝塔”,每日均摄取相应的五类食物} \end{array} \right.$

二、食品安全  $\left\{ \begin{array}{l} \text{怎样购买安全食品} \\ \text{预防食物中毒,防止食品污染} \end{array} \right.$

### 教学反思

本节课知识注重了结论性评价与过程性评价相结合,不仅关心学生的学习结果,更关注他们在学习活动中所表现出来的情感与态度。评价蕴含整个学习过程之中,让学生在评语中既获得自身素质发展状况的反馈信息,同时也切切实实地感受到了自己被尊重、理解、关心和爱护,让每个学生都获得成功的喜悦。这有利于学生全面素质的提高,有利于学生个性的发展,也有利于学生健康地成长,真正体现以人为本的教学理念。