

课时教学设计

课题名称 合理营养与饮食安全

教材分析	本节课隶属于“人体的营养”主题，新课标要求学生树立健康生活的生命观念，懂得合理膳食，关注食品安全，能够运用生物学知识指导日常生活。 本节是本章的收尾内容，在学习六大营养物质、消化吸收之后，把理论知识落实到现实生活。内容分为两大部分：合理营养、食品安全。通过平衡膳食宝塔、生活实例、食品安全案例，引导学生学会科学搭配饮食，识别生活中的食品安全隐患，提升健康生活意识，落实核心素养。
学情分析	授课对象为七年级学生。 学生已经掌握六大营养物质的作用，日常生活中接触各类美食，对吃饭、零食、食品包装袋有生活经验。但是很多学生存在不吃早饭、挑食、爱吃零食饮料等不良饮食习惯；对“合理营养”缺少系统概念，不会科学搭配膳食；识别食品安全隐患的能力不足。七年级学生好奇心强，喜欢图片、案例、小组活动，适合结合生活实例开展课堂，把课本知识和真实生活联系起来。
教学目标	1. 生命观念：说出合理营养的含义，掌握平衡膳食宝塔内容，认同良好饮食习惯对身体健康的意义；识别生活中的食品安全风险。 2. 科学思维：结合生活实例分析不良饮食带来的健康危害，学会解读食品包装信息，提升分析解决生活问题的能力。 3. 科学探究：小组合作分析平衡膳食宝塔，尝试为青少年设计一份合理食谱。 4. 社会责任：树立健康饮食观念，在生活中自觉做到合理营养、关注食品安全，向家人宣传健康膳食知识。

教 学 重 难 点	教学重点：合理营养的含义；平衡膳食宝塔；食品安全注意事项。 教学难点：根据平衡膳食宝塔设计一份合理的食谱，将理论知识应用到生活实际。
教 学 方 法 与 策 略	教法：情境教学法、案例分析法、多媒体演示法、问题启发法。利用泡面、不吃早饭等生活图片创设情境，设置问题链引导学生思考。 学法：小组合作探究法、读图分析法、讨论归纳法。学生结合图片材料自主讨论，总结知识点，动手设计食谱。
教学过程设计	

(一) 导入新课 (5 分钟)

教师展示方便面图片，抛出问题：方便面很方便，能不能代替正餐？为什么？

学生思考回答。教师总结：方便面淀粉脂肪多，蛋白质维生素少，营养不全面，长期吃损害健康，引出本节课《合理营养与食品安全》。出示本节课学习目标。

(二) 讲授新课 (30 分钟)

模块一：合理营养

1. 合理营养的概念

提问：什么叫合理营养？

学生阅读课本得出：合理营养是全面而平衡的营养。全面指营养素种类齐全；平衡指营养素的量合适，和身体需要保持平衡。

2. 不良饮食习惯的危害

展示四组漫画案例：

①不吃早饭：血糖不足，头晕心慌，听课注意力差。

②不吃蔬菜水果：缺少维生素 C，牙龈出血。

③吃盐过多：容易诱发高血压。

④长期爱吃高热量零食肉类：容易肥胖。

组织学生小组讨论，说一说自己身边还有哪些不好的饮食习惯。教师点拨纠正。

3. 平衡膳食宝塔

展示平衡膳食宝塔图片，小组合作探究：

①摄入量最多的是哪一类食物？（谷类）

②摄入量最少的是哪一类？（油脂类）

教师分层讲解五层食物对应的营养。

补充三餐能量占比：早 30%、中 40%、晚 30%，三餐按时进

食。介绍《中国居民膳食指南》十条基本原则。

课堂小任务：小组合作，设计一份适合初中生的一日三餐食谱。

模块二：食品安全

1.买肉类：要买盖有检疫合格印章的肉。

2.识别有毒食品：发霉变质食物、发芽马铃薯、河豚等，坚决不吃。

3.识别食品包装袋：学会看生产日期、保质期、储存条件。真空包装胀袋，禁止食用。

（三）课堂小结（5分钟）

师生共同梳理知识框架：

合理营养（概念、平衡膳食宝塔、饮食习惯）+食品安全（生活中注意事项），构建思维导图。

（四）随堂训练（5分钟）

使用 PPT 上的练习题，学生当堂完成，核对答案巩固知识点。

1.青少年三餐能量分配；

2.食品包装相关题目，巩固课堂重点。。

板书设计

第三节 合理营养与食品安全

一、合理营养

1.含义：全面、平衡

2.平衡膳食宝塔

最多：谷类 → 果蔬 → 肉鱼蛋 → 奶豆 → 最少：油脂

3.三餐：早 30% 中 40% 晚 30%

二、食品安全

1.买检疫合格肉类

2.不吃变质、有毒食物

3.看包装：生产日期、保质期

教
学
反
思

本节课大量运用学生熟悉的生活实例，课堂参与度较高，学生可以理解合理营养、食品安全的相关知识。课堂小组设计食谱活动，部分学生设计食谱时没有严格按照膳食宝塔，需要教师更多巡视指导。

不足：时间有限，学生分享食谱的时间较短。后续教学可以布置课后作业，让学生回家为家人设计食谱，真正做到把生物知识运用于生活。同时要多结合本地生活实例，进一步强化学生健康饮食的社会责任意识。