少吃腌渍食品

一、教学目标

(一)情感态度培养

培养学生的健康意识，从小养成良好的饮食习惯。

(二)知识经验积累

1、知道常见腌制食品的种类，以及长期大量食用腌制食品造成的不良后果。

2、尽量做到少吃腌制食品，合理饮食。

二、教学重点

了解食用腌制食品造成的不良后果。

三、教学难点

尽量做到少吃腌制食品。

四、教学方法

讲故事 图文介绍 读背歌谣 小组讨论 调查实践

五、教学准备

教师搜集有关资料，制作多媒体课件。

六、教学过程

(一)导入课题

老师知道很多同学都喜欢吃腌制的酸菜、鱼肉等，但是长期大量食用腌制食品，会影响身体健康，所以我们要尽量少吃腌制食品。今天，我们就来了解一下这些食物对人体的影响。

(二)平安故事

1、学生默读故事，思考：故事中的彭婆婆为什么会长出这么多的胆囊结石？

2、学生讨论回答，明确:因为彭婆婆平时喜欢吃腌制食品，久而久之便出现了这样的问题。

(三)阅读“平安指南”，了解腌制食品的危害

1、（播放视频）同学们， 腌制食品种类繁多，有泡菜、腊肉、咸蛋等，因为风味独特，又能增加食欲，受到广大食客的欢迎，可是长期大量地食用腌制食品，会给身体带来危害。

2、（出示课件）大家看看这几幅图，给我们展示的是哪几种腌制食品？（指名学生回答）

3、请大家默读“腌制食品的危害”，说一说：腌制食品给我们带来了哪些危害？（学生交流回答）

4、同学们，长期大量食用腌制食品会减少维生素的摄取和引发许多疾病，对我们人体的危害很大。那么，我们怎样吃腌制食品才能把它们对身体的危害降到最低呢？我们来读读“吃腌制食品有学问”。（指名学生读，齐读）

小结：同学们，为了身体的健康，我们要尽量少吃腌制食品。

（四）读背“平安歌谣”

1、指名学生读，这首歌谣告诉我们什么？（学生交流回答）

2、学生自由读一读，比赛背一背。

3、检查学生背诵情况。

4、学生边拍手边按节奏齐背。

（五）拓展

阅读“平安广角”《腌菜中的亚硝酸盐》，说一说：读完了这篇文章，你知道了什么？

七、演练设计

1、议一议

（1）看图，说说图上一家人，每个人说了些什么？

（2）学生小组交流讨论：你赞成谁的说法，为什么？

（3）小组学生代表阐述观点。教师小结。

2、查一查

（1）以本班同学为对象，查一查，大家吃过哪些腌制食品。

（2）根据调查到的情况填表。

（3）说一说自己有哪些建议。

（4）把调查到的结果和自己的建议在班级里进行交流。