

第一篇：小学生食品安全教育教案

小学生食品安全教育教案一

教育目的：

- 1、使学生了解食品污染的知识，使学生了解食物中毒的相关教育知识。
- 2、教育学生在食品安全工作中的注意事项及预防措施。

教育重点：

对食品污染和中毒的预防

授课内容：

教学过程：

一、图片导入

- 1、多媒体出示一些因食品卫生而出现问题的学生。(有腹泻、腹痛、呕吐等)
- 2、让学生说一说怎样区分问题食品，预防食物中毒。

二、重点讲述

预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖(一月一次)。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到"六不吃"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注认识别食品质量，选择安全的食品是把住"病从口入"的第一关。

- 1、认识食物中毒特征。

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热

- 2、提高自我救护认识

- 3、预防发生食物中毒

- 1、养成优良的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。
- 2、选择新鲜和安全的食品。

- 3、食品在食用前要彻底清洁。
- 4、尽量不吃剩饭菜。
- 5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。
- 6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。
- 7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。
- 8、饮用符合卫生要求的饮用水，不喝生水或不洁净的水。

三、总结

要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，因为它关系到我们全体师生的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要引起注意，如果忽略了这项，其后果不堪设想。

小学生食品安全教案二

教学内容：学习一些食品安全等知识。

教学要求：通过学习有关安全知识，使学生在购买食品时要进行选择和鉴别，使学生安全、健康成长。

教学重点：认识合理营养及食品安全的重要性。

教学过程：

一、谈话引入：

同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。下面就谈谈食品安全要注意什么：

1、正确洗手，是饮食安全第一步。

“湿、擦、搓、捧、干”，人人饭前便后不忘做，病菌不入口。

2、路边饮食、零食拒入口，疾病远离我。

3、不买包装不完整、标示不明的食品，不吃隔餐食品、牛奶。

4、购买眼睛、鳞片明亮有光泽、肉质有弹性、无腥臭味的鱼;呈粉红色具弹性的肉;绝不买头、脚部以及尾扇部变黑、头部快脱落的虾。

5、防交叉污染：买回家中的食物，应分类分区贮放;烹调时，生、熟食分开处理，保持餐具与食器清洁。

6、禽畜类食物先除去内脏、清洗，并依每餐份量个别包装存放冰箱;蔬菜去污、除烂叶，不以一般报纸(可用白报纸)包裹置冰箱内，防油墨食入体内有碍健康。

二、教育学生养成良好的食品卫生习惯。

1、够买食品时要进行选择 and 鉴别，不购买“三无食品”。就是没有商标的食品不能买;没有生产日期的食品不能买;没有厂址的食品不能买。天气炎热，微生物繁殖迅速，食品容易腐败变质，一旦不注意易发生食品中毒，故烹调及保存食物时应特别注意卫生，尤其是厨房环境设施卫生、个人卫生及食品原材料调理都要注意。

2、除了服药预防外，食疗也是方便可行的选择。一根白萝卜、半个橘子皮、三片生姜、两段葱白、一绺香菜，煲汤全家喝，就能够达到增强呼吸道防护能力的作用。

三、发生身体不适怎么办?

1、立即停止食用可疑食品。

2、饮水。立即喝下大量洁净水，稀释毒素。

3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。

5、出现脱水症状(如皮肤起皱、心率加快等)，应尽快将国毒病人送往附近医院救治。

四、 小结:

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖(一月一次)。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到"六不吃"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住"病从口入"的第一关。

小学生食品安全教育三

教学目的:

1、让学生了解食品卫生安全知识，了解街边小吃的危害，认识食物中毒特征，提高自我救护意识，预防发生食物中毒。

2、提高自我防护与救护意识

3、让学生养成良好的卫生饮食习惯，杜绝学生购买不安全的食品，保护自身身体健康，养成良好的饮食规律。 教学过程:

一、情境故事导入

师：民以食为天，我们吃的东西安全吗？多媒体出示（观察日记）：每天放学都会有一种奇怪的现象：部分同学不是向家的方向走去，而是直接走向学校门口的小卖部、小摊买了一些色彩鲜艳、包装简易的小食品。有一次，我亲眼看见老板用脏兮兮的手去拿香肠，同学们只是觉得味道好，可大家知不知道你们的身体正被伤害着。这些东西大多数是三无食品，安全没保证如果长时间吃这些东西，可能造成肥胖症，严重的可能会造成智力下降。师：这篇文章告诉我们什么？生：不应该买校门口的小吃，可能有毒

师：老师收集了一些“街边的小吃”，让同学们看看这些好吃的背后到底隐藏了什么？

1 烤肉串 ● 烧烤摊挂羊头卖狗肉 ● 廉价火卖 这羊肉串是死猪 ● 亚硝酸盐过多 吃肉串也会中毒 ● 发红肉串可能被染有毒“红粉” 2 麻辣烫 ● “麻辣烫”验出“罂粟底” ● 地沟油做麻辣烫 ● 双氧水发制 ● 福尔马林保鲜 ● 蔬菜肉食竟靠彩灯增色 ● 用病死鸡熬汤加工麻辣烫 师：如果不小心吃了这些食品，会怎样呢？ 生：不舒服、拉肚子、中毒

二、了解垃圾食品和健康食品。

三、如何让健康陪伴我们成长。

1、购买食品时要进行选择 and 鉴别，不购买“三无食品”。就是没有商标的食品不能买；没有生产日期的食品不能买；没有厂址的食品不能买。许多饮料中都含有防腐剂、香精和人造色素等，小学生经常饮用这样的饮料不利于身体健康，所以，最好的饮料是白开水。

养成良好的卫生习惯，如经常剪指甲、饭前便后及时洗手等，预防一些传染病和肠道寄生虫的传播。

生吃的瓜果和蔬菜要洗净，避免农药中毒。

2、坚决不购买学校门口无良小摊贩的食品，做到放学按时回家。

3、养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。

4、其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

四、师总结

同学们，都爱吃零食，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，是否安全，这存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品，保证自己的健康。

小学生食品安全教育四

教学内容： 食品卫生安全知识 教学目的：

让学生了解食品卫生安全知识，认识食物中毒特征，提高自我救护意识，预防发生食物中毒。

教学过程：

一、课前准备：

搜集食品卫生安全的事例和相关知识

二、课程导入：

为什么有的同学长得高高大大，十分健壮，而有的同学长得瘦瘦小小，经常生病。其中很重要的一点和他们的饮食习惯有关。所以饮食也是一门很有讲究的学问，你们想知道里面的知识吗？俗话说“病从口入”，许多疾病都与我们的不良饮食习惯有关。今天就让我们一起在这节饮食卫生安全课中共同研究它吧。（出示课题）

三、进入主题：

（一）问答环节

1. 什么时候吃早餐、午餐、晚餐？（学生分组讨论。）
2. “早上时间太紧张，可以不吃早餐，中午多吃点补回来就好了”（学生分组讨论。）
3. “一日三餐哪一餐最主要？为什么？”（学生分组讨论。） 4. “吃饭时看电视，对吗？”（学生分组讨论。）
5. 昨天食堂的饭菜我很讨厌，就没有吃；今天全是喜欢的，我就猛吃，吃到最后撑得肚子痛。

（二）判断抢答环节

- （1）选择安全食品，选择新鲜、干净、保质期内的食品。（ ）（2）使用符合卫生要求的水。（ ）（3）彻底加热烹调食品，对食品烧熟煮透。（ ）
- （4）煮熟的食品最好立即食用，需贮存时，要冷藏并生熟分开。（ ）（5）经贮存过的食品食前不需再加热。（ ）（6）处理及食用食物时不需要清洁双手。（ ）

四、小结

当然，每个人家庭条件各不一样，所以在吃饭时事先要考虑吃饱肚子，注意荤素搭配，然后，有条件的可以考虑吃得好一点，但最重要的还是不偏食、不挑食。我们养成了良好的饮食卫生习惯，才会有健康的身体，“身体是革命的本钱”。所以从今天起，我们一定要养成良好的饮食卫生习惯。

第二篇：小学生食品安全教育教案

四年级食品卫生安全教案（1）

一、教学目的：

- 1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。
- 2、了解在学校注意一些食品方面的安全。

二、教学形式:

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。

三、教学前准备: 1. 让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。 2. 黑板上书写“食品安全知识竞赛”八个美术字。

四、活动过程: (一)宣布“食品安全主题班会“开始，宣读竞赛规则。

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。

- 1、预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。
- 2、保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。
- 3、做到"六不吃"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。
- 4、要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

(二) 食品安全问题进行知识竞赛。(必答题) 大家按小组进行各轮比赛，下面开始第一回合的比赛。这个回合是必答题，每道题目都有 4 个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加一分，答错不扣分。

1、 绿色食品指什么食品？（C）

A、蔬菜和水果 B、绿颜色的食品 C、安全无污染食品 D 有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃？（A）

A、豆腐和菠菜 B、葡萄和苹果 C、面包和牛奶 D、馒头和豆浆 主持人：好了，第一回合的比赛就此结束，看来战况还满激烈喔！那现在让我们一起来看看比分。,,, (三) 抢答题

这一轮的比赛是我们大家一起来回答，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以回答。

- 1、发霉的花生能吃吗？（不能）
- 2、油炸的食物是不是可以常吃？（不是）

3、方便面是不是可以作为主食？（不是）

4、我们是不是可以天天吃快餐？（不能）

5、能空腹喝牛奶吗？（不能） (四)辩论题

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。说得最好的小组加3分，第二名加2分。

餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈。 答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。 结论：弊大于利、应停止使用。

(五)《食品卫生安全童谣》（大家一边拍手一边念）。 食品安全真重要，病从口入危害大。 良好习惯要养成，食品挑选切注意。 “三无”食品莫食用，有害物质在其中。 小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。 过期食品切注意，吃了危害大又大。 变质食品切分清，中毒机率高又高。 油炸腌制要少吃，健康危害正面临。 饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。 (六)老师小结

第三篇：小学生食品安全教育教案

四年级食品安全教育教案

第一课时：

一、教学目的：

1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。

2、了解在学校注意一些食品方面的安全。

二、教学形式：

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。

三、教学前准备: 1. 让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。 2. 黑板上书写“食品安全知识竞赛”八个美术字。

四、活动过程: (一)宣布“食品安全主题班会“开始，宣读竞赛规则。

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。

1、预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。

2、保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。

3、做到"六不吃"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。

4、要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

(二) 食品安全问题进行知识竞赛。(必答题) 大家按小组进行各轮比赛，下面开始第一回合的比赛。这个回合是必答题，每道题目都有 4 个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加一分，答错不扣分。

1、 绿色食品指什么食品？（C）

A、蔬菜和水果 B、绿颜色的食品 C、安全无污染食品 D 有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃？（A）

A、豆腐和菠菜 B、葡萄和苹果 C、面包和牛奶 D、馒头和豆浆

主持人：好了，第一回合的比赛就到此结束，看来战况还满激烈喔！那现在让我们一起来看看比分。……

(三) 抢答题

这一轮的比赛是我们大家一起来回答，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以回答。

1、发霉的花生能吃吗？（不能）

2、油炸的食物是不是可以常吃？（不是）

3、方便面是不是可以作为主食？（不是）

4、我们是不是可以天天吃快餐？（不能）

5、能空腹喝牛奶吗？（不能） (四)辩论题

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。说得最好的小组加3 分，第二名加 2 分。

餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈。 答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。 结论：弊大于利、应停止使用。

(五)《食品卫生安全童谣》（大家一边拍手一边念）。 食品安全真重要，病从口入危害大。 良好习惯要养成，食品挑选切注意。 “三无”食品莫食用，有害物质在其中。 小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。 过期食品切注意，吃了危害大又大。 变质食品切分清，中毒机率高又高。 油炸腌制要少吃，健康危害正面临。 饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。 (六)老师小结

第二课时：

一、教学内容： 食品卫生安全知识

二、教学目的：

让学生了解食品卫生安全知识，认识食物中毒特征，提高自我救护意识，预防发生食物中毒。

三、教学过程： （1）图片导入：

1、多媒体出示一些因食品卫生而出现问题的学生。（有腹泻、腹痛、呕吐等）

2、让学生说一说怎样区分问题食品，预防食物中毒。 （2）重点讲述：

预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到"六不吃"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住"病从口入"的第一关。

1、认识食物中毒特征。

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热

2、提高自我救护意识：出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，并及时到医院就诊，同时报告老师。

3、预防发生食物中毒：

A.养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手

2 B.不吃生、冷、不清洁食物 C.不吃变质剩饭菜

D.少吃、不吃冷饮,少吃、不吃零食 E.不要长期吃辛辣食品

F.不要随便吃野果，吃水果后不要急于喝饮料特别是水。 G.剧烈运动后不要急于吃食品喝水。

H.不到无证摊点购买油炸、烟熏食品，尽可能在学校食堂就餐。千万不要去无照经营摊点饭店购买食品或者就餐。

I.不喝生水，建议喝标准的纯净水。从家里所带腌制品在校不能超过2天。 J.谨慎选购包装食品，认真查看包装标识、厂家厂址、电话、生产日期是否标示清楚、合格。查看市场准入标志（QS）：为了保护人们饮食卫生安全，国家质量监督检验检疫局自2002年起，在全国范围内实施食品安全市场准入制度，对出厂食品，经过强制检验合格后，加贴市场准入标志，方便选购。 2002年起，对小麦粉、大米、食用植物油、酱油、食醋等5类食品；2003年下半年，对方便面、膨化食品、罐头、冷饮等10类食品，实施了市场准入制度。

三、总结

要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，因为它关系到我们全体师生的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要引起注意，如果忽略了这项，其后果不堪设想。

第三课时：

一、教学目标：

- 1、知道食物含有的主要营养成分以及人需要的营养成分主要来自食物。
- 2、增强好好吃早餐、多喝水和良好的烹饪时好习惯的意识。
- 3、了解健康标志是什么，知道安全饮食的常识。
- 4、培养关注自己饮食健康的责任感，养成良好的饮食习惯。

二、教学重点：知道如何健康饮食？

三、教学难点：培养关注自己饮食健康的责任感。

三、教学过程：

（一）谈话导入

- 1、讨论：小朋友，在你的印象中，你觉得什么样的人健康的？（学生各抒己见）

2、是啊，过胖、过瘦、面色蜡黄……都不能称为健康的人。看来，一个人的健康直接跟饮食有关，所以，在日常生活中，我们一定要注意健康饮食。（板书课题：吃出你的健康来）学生齐读课题。那如何做到健康饮食呢？

（二）好好吃早餐

1、同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，民以食为天，食以安为重。下面请听一个故事。（故事大概内容：一位小朋友每天早上总喜欢睡懒觉，怕上学迟到又没有时间吃早饭，结果才上了第一节肚子就开始饿得受不了，更别提上课认真听讲了。）

- 2、小朋友听了这个故事后，有什么话想说？早餐对我们有多重要呢？

（三）饭前饭后多补水

3 身体缺水时，新陈代谢大大减慢。所以，人必须及时补充水分。要使人体储备足够的水分，你应该每天喝两升水。这包括喝白开水，或在早餐时喝牛奶、下午休息时喝橙汁、晚饭时喝汤等等。

为什么需要这么多的水呢？因为一天下来你会不知不觉地失去两升水的储备。其中，大约有一升水是

通过排尿排出体外。另外一升水是通过汗和呼吸排出体外。 不过，即使你吃的是固体食物，你也有可能吸收了同样的水分。比如，多吃水果、蔬菜、鱼、蛋和面包，也能补充一些水分。

（四）有节制地吃点零食也不坏

零食对任何人都有诱惑力，不吃零食很难做到。如果我们合理选择零食，把握好进食的时间，吃点零食对健康也有好处。有些零食含有身体所需的各种营养素，因此，可以适当吃一点零食。平常我们各异的零食具有不同的功能：

花生：花生中富含维生素 B2,多吃些花生，有助于防治口唇干裂、眼睛发红、发痒以及脂溢性皮炎等多种疾病。

核桃：核桃中含有丰富的生长素，能使指甲坚固，不易开裂。同时，核桃中富含植物蛋白，能促进指甲的生长。

葵花籽：葵花籽含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，其中亚油酸的含量尤为丰富。亚油酸有助于保持皮肤细嫩，防止皮肤干燥和生成色斑。

无花果：无花果中含有类似阿司匹林的化学特质，可稀释血液的流动，从而使大脑量充足。

吃零食最好在两顿饭之间，不要在接近正餐的时间吃。临睡和看电视时吃，都不是好习惯。零食就是零碎食物，因此，不能吃得太多，只能作为生活的调味品，更不能影响正餐的食欲。

（五）良好的烹调促进健康

良好的烹调能减少食物营养损失；不恰当的烹调，会大大降低食品中的营养含量。比如，有些烹调法损失会损失食物中的维生素，而换一种烹调法能使维生素较好地保留下来。

煮：煮过的蔬菜，会损失百分之七十的水溶性维生素， B 族维生素和维生素 C。蒸：蒸比煮，能够保留更多的营养成分，但仍会损失百分之三十的水溶性维生素。微波加热：如果使用较少的水，微波加热能保留部分的水溶性营养成分。烘和烤：烘烤的高温，会损失维生素C。烘烤家禽类食品，需要彻底烤透。

第四课时：

一、教学目标

- 1、知道食物含有的主要营养成分以及人需要的营养成分主要来自食物。
- 2、增强不偏食、不挑食和注意食物多样性的意识。
- 3、了解食品添加剂的坏处，知道安全饮食的常识。
- 4、培养关注自己饮食健康的责任感，养成良好的饮食习惯。

三、教学准备：

课件（故事录音、课前搜集的资料、短片等）、食物卡片

四、教学过程：

（一）谈话导入

讨论：小朋友，在你的印象中，你觉得什么样的人健康的？

（二）从故事中收获知识

1、同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，民以食为天，食以安为重。下面请听一个故事。（故事大概内容：一位小朋友放学回家，肚皮饿了，狼吞虎咽地吃了很多东西，因为消化不良，后来上吐下泻，被送进了医院。）

2、小朋友听了这个故事后，有什么话想说？

3、是呀，我们在吃食物的时候要注意不能暴饮暴食，要细嚼慢咽……这样才能有助于食物的消化。（板书：不能暴饮暴食）

（三）从资料中感受健康

1、课件出示（老师课前搜集的资料）大致内容如下：①食品添加剂的种类及作用；②食品添加剂对人体健康的危害；③什么是绿色食品，绿色食品的标志是什么；④新鲜食物，怎样吃才安全。

2、看了资料后，四人小组合作谈认识，交流感受。

3、全班交流，各组派一位代表交流发言。可以举例，谈亲身体会。

4、“肯德基的苏丹红一号事件”，让我们同学为食品安全担忧；“农药、化肥对农产品的污染”更让同学们震惊；而绿色食品的管理和质量监测又给同学们带来了希望，所以，在平时饮食中，我们要多吃绿色食品，少吃带有色素等添加剂的食品。（板书：多吃绿色食品，少吃带有色素等添加剂的食品）

（四）在自主学习中了解营养

1、给食物分类

讲述：我们每天吃食物有很多很多，老师这里有一些食物卡片，你能把它们分分类吗？（在黑板上贴卡片）

2、了解各类食物的主要营养成分。

3、下面，我们按营养成分再给这些食物分类。（1）同桌合作给食物分类。（2）说一说分类的结果。

4、讲述：在平时，老师发现有些同学不吃肉、只吃蔬菜，有的是只吃肉、不吃蔬菜，长时间这样会有什么结果呢？

(1) 缺少维生素，为什么会营养不良？

(2) 人体到底需要什么营养呢？一起来看大屏幕，看看大屏上幕告诉我们什么。

(3) 提问：人的生长发育需要哪些营养成分？这些营养对身体有什么好处？ (4) 强调挑食的害处

(5) 小结：没有一种食物含有人体所需要的全部营养。为了健康成长，食物要多样化，不偏食很重要。
(板书：食物要多样化，不偏食挑食)

(五) 在实践活动中认识食物的合理搭配

1、在生活中，我们经常会听见一些关于食物中毒或过敏的事件，其中的原因有很多，如：在食物中不小心放入了有害物质，有些食物馊了还在食用等，然而还有一个被人们忽视的原因，那就是有些食物乱搭配。下面请看短片（菠菜和豆腐做汤）

2、看了之后，你知道了什么？

3、出示卡片，讨论：你认为这几份食物的搭配合理吗？请说出你的理由？

4、看来如何搭配食物、合理饮食，也有很多科学知识在里面。这有待于我们今后去慢慢了解。（板书：食物搭配要合理）

(六) 总结：看着板书小结。小朋友通过这节课的学习，我们知道了要做到健康饮食，就不能暴饮暴食，要多吃绿色食品，少吃带有色素等添加剂的食品，食物要多样化，不偏食，同时，还要注意食物搭配要合理。

(七) 课外拓展

制作宣传标语，号召全校学生健康饮食。

第五课时：

一、教学目的：

- 1、使学生认识合理营养及食品安全的重要性。
- 2、使学生能够运用所学知识，设计一份合理的食谱。
- 3、培养学生分析问题、解决问题的能力。

二、教学重点和重难点：

- 1.认识合理营养及食品安全的重要性。
- 2.如何根据实际情况设计合理的食谱。

三、教学准备：

教师：调查班级早餐用餐情况，提供食品安全相关的资料。

学生：

1、分成小组，并选出发言人。

2、搜集与合理膳食和食品安全有关的资料和信息。

四、教学过程：

（一）合理营养：调查班级的早餐用餐情况。学生谈谈什么样的早餐才是营养早餐。

老师：当然，会有一些同学是空着肚子来上课，这样好不好？说说不吃早餐的感受。看图

1、2。（不利于身体的发育和健康）好不容易熬到了放学，回家一看，又是自己不喜欢吃的青菜。你们有没有不喜欢吃的食物呢？看图 5。哪些食物导致他发胖？这位小朋友的食物中缺少什么？会引发什么症状？

通过上面几幅图片，可以知道营养均衡对我们来说是非常重要的。青少年正是长身体的时候，对能量和营养的要求比较高，所以要多吃各种食物，不能挑食偏食。营养学家将每天摄取的食物进行分类，并按照需求的比例画出中国居民的“平衡膳食宝塔”。请你根据该图按实际情况设计出处青少年的营养早餐和你家人的午餐。各小组同学制定适合青春期学生的营养食谱。各小组的发言人在全班宣布本小组的营养食谱。

（早餐是金，吃好；面包牛奶加鸡蛋。中餐是银，吃饱；一荤两素三碗饭。晚餐是铜，吃少。）

（二）食品安全：上节课老师安排了大家收集有关食品安全的资料，现在有哪些同学愿意把自己的收获和大家分享的？

学生分别在组内和班内交流自己所搜集的有关食品安全的资料和信息。

1、怎样购买安全食品

食品安全确实重要，日常生活中我们在购买有外包装的食品时，应该注意哪些问题呢？请大家拿出带来的食品包装进行讨论交流。

阅读食品包装盒上的内容，分组讨论，推举小组代表发言。

购买包装食品，应注意包装上的生产日期、保质期、生产厂家、厂址、营养成分是否合理、是否含有防腐剂、添加剂，还要看是否有“食品安全”标志。

假如我们购买的食品没有包装，我们该怎么办呢？如猪肉、鱼、蔬菜等等。学生就课前询问了解的常识进行组间交流。

6 买肉时，先看是否盖有检疫部门的印章；瘦肉颜色是否鲜红；再用手握一下肉，如果手湿了，说明猪肉被灌了很多水。买鱼要挑选游动灵活、鳞甲完整并且没有污物附着的。蔬菜则先看其颜色是否新鲜，再用手摸一摸是否硬挺，就知道它的新鲜程度了。

2、使用安全卫生的环保袋装食物。学生展示收集的黑、白色塑料袋和环保塑料袋，并分析塑料袋对环境的污染。

3、预防食物中毒

这个过程对食品安全而言同样重要。怎样做才能更好地预防食物中毒呢？下面我们来听听大家的建议。

蔬菜水果用清水浸泡或削皮后才能吃。浸泡的时候加点盐，可以杀死虫卵，能把菜里的农药洗出来；发了芽或变绿了的土豆应去芽、削皮、充分浸泡后才能烹调；四季豆、扁豆等豆类一定要煮熟透了才能吃，否则会中毒；有毒的蘑菇（一般色彩鲜艳）不能食用；受潮霉变的食物，尤其是玉米、花生，能生长一种强烈致癌的物质；同样的，路边烧烤和油炸食品（尤其是用反复煎炸后的油来炸的食品），也会产生致癌物质！

4、了解绿色食品

环境的好坏直接影响着我们的生活质量，要想保证食品对人体无害，应该正本清源，从整治环境，保护环境开始。比如发展生态农业，开发绿色食品等等。你想了解绿色食品吗？阅读，思考，了解绿色食品的积极意义和重要作用。

五、总结和作业：

为自己设计一份营养的早餐食谱，同时结合父母亲的身体状况，给他们设计一份丰盛的午餐食谱。并说说你这样设计的理由。

第六课时

教学目的：让学生了解食品卫生安全知识，认识食物中毒特征，提高自我救护意识，预防发生食物中毒。 教学过程：

一、导入

1、有些学生在吃了一些食品之后会有腹泻、腹痛、呕吐等现象。

2、让学生说一说怎样区分问题食品，预防食物中毒。

二、重点讲述

预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到"六不吃"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住"病从口入"的第一关。

1、认识食物中毒特征。

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热

2、提高自我救护意识

出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，并及时到医院就诊，同时报告老师。

3、预防发生食物中毒

a 养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手 b 不吃生、冷、不清洁食物 c 不吃变质剩饭菜

7 d 少吃、不吃冷饮,少吃、不吃零食 e 不要长期吃辛辣食品

f 不要随便吃野果，吃水果后不要急于喝饮料特别是水。 g 剧烈运动后不要急于吃食品喝水。

h 不到无证摊点购买油炸、烟熏食品，尽可能在学校食堂就餐。千万不要去无照经营摊点饭店购买食品或者就餐。

i 不喝生水，建议喝标准的纯净水。从家里所带腌制品在校不能超过2 天

j 谨慎选购包装食品，认真查看包装标识、厂家厂址、电话、生产日期是否标示清楚、合格。查看市场准入标志（QS）：为了保护人们饮食卫生安全，国家质量监督检验检疫局自2002 年起，在全国范围内实施食品安全市场准入制度，对出厂食品，经过强制检验合格后，加贴市场准入标志，方便选购。 2002 年起，对小麦粉、大米、食用植物油、酱油、食醋等 5 类食品；2003 年下半年，对方便面、膨化食品、罐头、冷饮等 10 类食品，实施了市场准入制度。

三、让学生互相交流，谈谈体会。 第七课时

目的:

1、使学生了解食品污染的知识，使学生了解食物中毒的知识。

2、学生在食品安全工作中的注意事项及预防措施。 重点:

对食品污染和中毒的预防 授课内容:

一、食品污染

食品污染是怎么回事？食品（食物）从其作物生长到收获、采摘，从生产加工、运输、贮存、销售直到食用前的每个环节中，由于各种条件，多方因素的作用及影响，使原来无毒无害的食品，混进了某些有毒有害的物质，降低了食品的营养价值和卫生质量，人吃了这样的食品就能对人体健康带来不同程度的危害，这叫食品污染。

二、食物中毒

食物中毒是人吃了有毒食物所引起的一类急性疾病的总称。

（一）细菌性食物中毒

细菌性食物中毒，主要发生于温度较高的夏秋季，因为这个时期的气温适合病原菌增殖和产毒，致使病原菌污染食品而发生中毒。动物性食物引起中毒表现为发热、头痛、头晕、食欲不振，继而出现恶心、呕吐、腹泻一日可达7—8次，发烧38—40℃。严重者血压下降抽风、昏迷、重症病人可因心衰、肾衰导致死亡。

预防：加工肉类制品时必须生熟食品分开，保存时要低温贮藏或用盐腌煮肉时肉块不应超过2公斤，厚度不超过8公分，煮沸3小时以上，蛋类要煮沸10分钟以上。前一餐剩下的食物一定要回锅加热后再食用。

（二）有毒动植物食物中毒

1、豆角中毒

一般豆角不中毒，但食用没熟透的豆角能引起中毒，原因可能与豆角中含有红细胞凝集素没被加热破坏有关。豆角中毒潜伏期短，最快食后10分钟发病，主要症状为恶心、呕吐、腹泻、头痛、头晕，有的出现胸闷，出冷汗，四肢麻木等。

预防措施：菜豆宜炖食，加工时间要长，可使毒破坏，切不能急炒，更不宜凉拌。

2、芽土豆中毒、毒蘑菇中毒

（三）化学性食物中毒

1、蔬菜不新鲜，腐烂变质时可能产生亚硝酸盐中毒。蔬菜在腌制过程中也能产生亚硝酸盐。制作熟食加过量的发色剂，亚硝酸盐过量引起中毒。

2、有机磷农药中毒

那么怎样预防食物中毒呢？

1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。

2、选择新鲜和安全的食品。

3、食品在食用前要彻底清洁。

4、尽量不吃剩饭菜。

5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。

6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。

7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

8、饮用符合卫生要求的饮用水，不喝生水或不洁净的水。

第八课时

一、活动目的

1、了解识记食品安全常识，养成良好的卫生习惯。树立食品安全意识，关心时事，珍爱生命，关爱健康。

2、在学校注意一些食品方面的安全。

二、活动内容

以问答竞赛游戏为主讨论为辅的形式，分男女两组。

三、活动准备:

1. 让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。 2. 选定主持人和参赛队员，搞好舞台布置。 3. 食品安全知识竞赛。

4. 收集“阜阳奶粉”等假冒伪劣食品恶性事件的有关新闻内容。 5. 分别从小摊上和大超市里购买一些食品。 6 准备一盆水以及洗手液、毛巾等物品。

四、活动过程:

(一) 主持人宣布“食品安全与卫生”主题班会活动开始。请班主任讲话。 班主任：同学们！今天我们班举行以“食品安全与卫生”为主题的班会活动。各位同学已经经过自己的实际调查或查阅资料了解了有关“食品安全与卫生”的知识。希望大家把自己看到的，听到的，想到的与学到的知识带进今天的课堂，达到相互交流、提高安全自护的目的。

(二)、新闻导入。“阜阳奶粉”等假冒伪劣食品恶性事件的有关新闻报道视频。

主持人：喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否合格，是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们听一段有关“阜阳奶粉”等假冒伪劣食品恶性事件的有关内容。

主持人：触目惊心的数字，不由得让人对奶粉望而却步。其实，又岂止奶粉存在黑幕？其实危险就在我们身边！（把准备好的几样食品拿出来）下面，请各位同学一起判断一下什么样的食品才是合格的以及那些不合格的食品会出现在什么地方？ 学生谈到的情况有：某些食品没有合格证，没有生产日期，过期，没有成分说明等等。这些食品经常会出现于街头食品小店，路边摊点，流动摊点等。 主持人：下面进行下一个环节

(三) 食品安全问题进行知识竞赛。(必答题)

9 大家按小组进行各轮比赛，男女各为一组。下面开始第一回合的比赛。这个回合是必答题，每道题目都有 4 个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加一分，答错不扣分。

1、 绿色食品指什么食品？（C）

A、蔬菜和水果 B、绿颜色的食品 C、安全无污染食品 D 有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃？（A）

A、豆腐和菠菜 B、葡萄和苹果 C、面包和牛奶 D、馒头和豆浆

主持人：好了，第一回合的比赛就到此结束，看来战况还满激烈喔！那现在让我们一起来看看比分。……
（抢答题）

主持人：下面要进行第二轮的比赛，同学们加油呀！这一轮的比赛是我们大家一起来回答，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以回答。

1、发霉的花生能吃吗？（不能）

2、油炸的食物是不是可以常吃？（不是）

3、方便面是不是可以作为主食？（不是）

4、我们是不是可以天天吃快餐？（不能）

5、能空腹喝牛奶吗？（不能）（辩论题）

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。说得最好的小组加3分，第二名加2分。

主持人：餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈 答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。 结论：弊大于利、应停止使用

主持人：好啦，比赛到这里结束了，现在让我们一起来看看各组的积分。

（四）全体总动员——洗手演示。

主持人：我们大家都知道病从口入，除了刚才同学们所讲的安全标识以外，我们在日常生活中应该养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，那么究竟怎样洗才能把手洗干净呢？请A同学为我们作示范，大家一起伸出手来试一试。 ①先把双手放在水里浸湿。

②用洗手液将手心和手背都擦遍。 ③搓搓手腕，搓搓手背，再搓搓手心。 ④用清水将手上的泡泡洗干净。 ⑤最后用干净的毛巾把收擦干。

（五）班主任小结

刚才同学们都把自己的亲身体验和想法及时地和同学进行了交流。通过这次班会，我们大家都懂得了乱吃不卫生的食品会影响身体健康的道理。同学们也都表达今后不再乱买零食的决心。

通过讨论，我们知道了如何去选购安全的食品，并练习了怎样洗手。希望每位同学养成讲卫生的好习惯，使我们的身体更健康、大脑更聪明。

第九课时 教育目的：

- 1、使学生了解食品污染的知识，使学生了解食物中毒的相关教育知识。
- 2、教育学生在食品安全工作中的注意事项及预防措施。

教育重点：

对食品污染和中毒的预防

授课内容：

教学过程：

一、图片导入

- 1、多媒体出示一些因食品卫生而出现问题的学生。(有腹泻、腹痛、呕吐等)
- 2、让学生说一说怎样区分问题食品，预防食物中毒。

二、重点讲述

预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖(一月一次)。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到"六不吃"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注认识别食品质量，选择安全的食品是把住"病从口入"的第一关。

- 1、认识食物中毒特征。

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热

- 2、提高自我救护认识

- 3、预防发生食物中毒

- 1、养成优良的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。
- 2、选择新鲜和安全的食品。
- 3、食品在食用前要彻底清洁。

- 4、尽量不吃剩饭菜。
- 5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。
- 6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。
- 7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。
- 8、饮用符合卫生要求的饮用水，不喝生水或不洁净的水。

三、总结

要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，因为它关系到我们全体师生的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要引起注意，如果忽略了这项，其后果不堪设想。

第十课时 教学目的：

- 1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。
- 2、了解在学校注意一些食品方面的安全。

二、班会形式：

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。

三、班会前准备: 1. 让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。 2. 选定主持人和参赛队员，搞好舞台布置。

3. 黑板上书写“食品安全知识竞赛”八个美术字。

四、活动过程: (一)班长宣布“食品安全主题班会“开始，宣读竞赛规则，请主持人上场。

11 主持人：喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。

1、预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。

2、保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。

3、做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。

4、要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

主持人：下面进行第一个环节

(二) 食品安全问题进行知识竞赛。(必答题) 大家按小组进行各轮比赛，第

一、二组为苹果组，第

三、四组为荔枝组。下面开始第一回合的比赛。这个回合是必答题，每道题目都有4个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加一分，答错不扣分。

1、 绿色食品指什么食品？（C）

A、蔬菜和水果 B、绿颜色的食品 C、安全无污染食品 D 有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃？（A）

A、豆腐和菠菜

B、葡萄和苹果

C、面包和牛奶

D、馒头和豆浆

主持人：好了，第一回合的比赛就到此结束，看来战况还满激烈喔！那现在让我们一起来看看比分。……

(二) 抢答题

主持人：下面要进行第二轮的比赛，同学们加油呀！这一轮的比赛是我们大家一起来回答，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以回答。

1、发霉的花生能吃吗？（不能）

2、油炸的食物是不是可以常吃？（不是）

3、方便面是不是可以作为主食？（不是）

4、我们是不是可以天天吃快餐？（不能）

5、能空腹喝牛奶吗？（不能） (三)辩论题

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。说得最好的小组加3分，第二名加2分。

主持人：餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈。 答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。 结论：弊大于利、应停止使用。

主持人：好啦，比赛到这里结束了，现在让我们一起来看看各组的积分。(四)《食品卫生安全童谣》（大家一边拍手一边念）。 食品安全真重要，病从口入危害大。 良好习惯要养成，食品挑选切注意。 “三无”