

一、活动主题的提出

原因是我了解到现在很多孩子的生活能力和动手 能力都很差,一些十多岁的孩子甚至连电饭煲和 煤气炉都不会使用, 更不要说做饭烧菜了。连很 多大学生也不会做饭, 自理能力比较差。我们的 日常生活离不开一日三餐,正所谓"民以食为天 ", 让学生对祖国的传统美食有一定的了解, 让 学生亲身到肉菜市场逛逛, 让学生实践一下如何 才能买到又便宜又新鲜的做菜材料,并能自己动 手制作一两款美食,跟同学分享自己的拿手菜, 这是我确立《美食小能手》这一活动主题的目的。

活动的具体目标

- 要求学生了解不同的地方有不同的美食, 学会到图书馆或上网查找、搜集和整理资料, 开展研究活动。
- 让学生懂得如何买菜做饭,主动分担家务活。
- 要求学生向父母、老师或身边的厨师了解 各种菜的烹调技巧。会运用上网、实地考 察、动手实践等方法,开展实践活动。

活动的实施

活动准备阶段(一课时,学生活动时间为一个星期)向学生介绍一日三餐的饮食搭配

一日三餐的饮食搭配

- 早上要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少。
- 早上最好吃一些营养丰富的东西,营养健康的早餐要有足够的碳水化合物、膳食纤维和蛋白质,包括粗粮谷物,蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品。
- 午餐要荤素搭配好,尽量吃饱,为了营养 均衡,应经常变换菜色,不宜吃太油腻的 食物。
- 晚餐可根据自己的喜好,以富含碳水化合物的食物为主,而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。

四大菜系

- 四大菜系为鲁菜、川菜、苏菜、粤菜。
- 一个菜系的形成和它的悠久历史与独到的烹饪特色分不开的。同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。

提出活动要求

老师简单介绍完中国四大菜系后,把学生分成四个活动小组,利用课余时间每个小组负责搜集一个菜系的资料,包括文字资料和图片资料,各组成员自己制定计划,分工合作,可以通过到图书馆,上网或访问酒楼餐厅的厨师等方式获知四大菜系各有什么特色?各有哪些名菜?准备汇报。

板书设计

一日三餐:早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少分组调查研究:鲁菜、川菜、苏菜、粤菜

各有什么特色?

各有哪些名菜?

搜集图片资料和文字资料

活动实施阶段(一课时,活动时间两星期)

- 事先的准备工作:课前一两天让学生把搜集到的文字和图片资料交给老师,做成课件。
- 学生分组汇报对四大菜系的调查(25分钟) 每组推选一名声音响亮的同学作调查汇报, 选举两名写字漂亮的同学到黑板板书。

鲁菜

鲁菜:即山东菜系,由齐鲁、胶辽、孔府三个菜 系组成,是宫廷最大菜系。以孔府风味为龙头。

糖醋鱼



葱爆羊肉



翡翠虾环



锅烧肘子



川菜

• 川菜: 即四川菜系。以成都菜和重庆菜为代表。川菜是中国最有特色的菜系,也是民间最大菜系

。水煮鱼



夫妻肺片



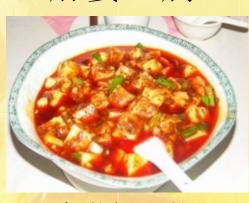
毛血旺



回锅肉



麻婆豆腐



火爆腰花



以上内容仅为本文档的试下载部分,为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文,请访问: https://d.book118.com/866024123033010134