

# 2023年食品安全健康饮食教案(实用19篇)

在高二阶段，教案的编写对于教师的教学效果和学生的学习成果都具有重要意义。下面是一些中班教案的实际应用案例，希望对广大教师有所启示。

## 食品安全健康饮食教案篇一

- 1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。
- 2、了解在学校应注意的一些食品方面的安全。

### 【活动形式】

以问答、竞赛、游戏为形式，以竞赛小组为单位。

### 【活动前准备】

- 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、制作道具、准备奖品。
- 3、选定主持人和参赛队员，搞好班级布置。

### 【活动过程】

一、谈话引入

二、班长宣布“食品卫生安全主题班会”开始，宣读竞赛规则，请主持人上场。

竞赛规则

- 1、全班同学除6名评委和一名主持人外，其余分两组，每组指派4人作为代表进行比赛。
- 2、在活动过程中尊重参赛同学和评委，不能大声喧哗，中途不能无故离开座位，整个活动时间为40分钟。
- 3、在比赛的每一个环节，都要听清主持人所说的答题注意事项，再进行答题。
- 4、竞赛结束后，当场公布比赛成绩，颁发奖品。

主持人：喜欢零食是孩子们的天性，但我们往往在吃得高兴的同时，却忘记了要看看食品是否过期，是否变质。因此，这就存在着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，在生活中还做到以下几点：

- 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。

### 三、食品安全问题进行知识竞赛。（必答题）

主持人：下面进行第一个环节。这个环节是必答题，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3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，现在让我们一起来看看得分情况吧！

#### 四、抢答题

主持人：下面要进行第二轮的比赛，同学们加油呀！这一轮的比赛是抢答题，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以举手抢答。每答对一题加3分，答错不扣分。举手抢答者答错后不再继续抢答，直接进行下一题的抢答。

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）

#### 五、辩论题

主持人：现在是辩论赛环节。小组讨论（可以离开座位和组内其他成员进行讨论交流），每组派一个代表说出你们的意

见和结论，组内其他成员可补充。说得好的小组加5分，次之加3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，辩论赛到此结束了。从双方的辩论中，我们知道了使用一次性筷子、塑料餐具有弊也有利，但总地说来，是弊大于利，应停止使用。现在请评委们对两组同学的辩论情况进行举牌评价。（如成绩相等，则两组各加5分）

“食品卫生安全知识竞赛”到这里就全部结束了，现在让我们一起来看看各组的积分。（算积分）

比赛结果已经出来了，某某组获胜。让我们以热烈的掌声向某某组表示祝贺。

五、唱《食品卫生安全童谣》（大家一边拍手一边念）。

主持人：现在，让我们拍起手来，一起来唱《食品卫生安全童谣》。

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、班主任小结

是呀，“食品安全真重要，病从口入危害大。”通过这节课的学习，大家都懂得了很多食品卫生安全方面的知识，希望同学们今后更加注意食品卫生与安全，吃得开心，吃得健康！

## 食品安全健康饮食教案篇二

食品卫生安全知识。

让学生了解食品卫生安全知识，认识吃营养早餐的重要性，拒绝吃垃圾食品，预防食物中毒，合理搭配膳食营养。教学过程：

### 一、导入

1、情景剧：因不重视早餐出现问题的学生。（有腹泻、腹痛、呕吐等）

2、让学生说一说吃早餐的重要性，知道早餐要干稀搭配，更不能不吃早餐。

### 二、重点讲述

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、认识垃圾食品。

学生自由谈谈平时爱吃的垃圾食物。情景剧：《向垃圾食品说再见》

## 2、认识非垃圾食品。建议多吃此类食品。

### 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、不清洁食物不吃变质剩饭菜

c少吃、不吃冷饮, 少吃、不吃零食

d不要长期吃辛辣食品

e不要随便吃野果，吃水果后不要急于喝饮料特别是水。

f不喝生水，建议喝标准的纯净水。

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。

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。

## 4、认识实物金字塔

a哪些食物该多吃，哪些食物该少吃（参照图片）

b金字塔底的食物多吃，越往上的食物越少吃，交流饮食习惯，保留好的，摒弃不好的。

c建议同学们吧合理搭配膳食的'知识也带回家，教给爸爸妈妈。

三、让学生互相交流，谈谈体会。

四、总结

要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，因食品关系到我们的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要拒绝垃圾食品，合理膳食，才会有健康的身体生活和学习！

## 食品安全健康饮食教案篇三

大班健康活动：食物的旅行

活动背景：随着人民生活水平的提高，家长为孩子提供的饮食也越来越富有营养，但依然有许多家长抱怨孩子不能好好吃饭，孩子的健康不能得到保证，原因是许多幼儿有一些不良的饮食卫生习惯，如：不吃早饭、大量喝饮料、吃冷饮、不定时大便等。为了使孩子们明白食物在体内消化吸收的过程，养成良好的饮食和卫生习惯，学习保护自己的健康，我创编了《小豆子的旅行》教材并设计了本次活动。

活动目标：

1. 让幼儿了解各消化器官的功能和食物在人体内消化吸收过程

2. 学习简单的自我保护方法

3. 培养幼儿良好的饮食和卫生习惯

活动准备：

(1) 电脑制作《小豆子的旅行》（或图片及小豆子旅行的故事录音）

(2) 健康知识卡片、消化图、自制健康行为棋

活动过程：

一. 观看“小豆子的旅行”，了解各器官的功能

今天，有颗小豆子要到淘淘的消化器官中去旅行，它会看到些什么，里面会发生什么事呢？请小豆子来告诉我们。

(1) 放第一段食物从口腔到食管的动画。

提问：小豆子从哪里进去？看到了什么？

(2) 放第二段，了解胃的功能。

提问：胃有什么作用？

小豆子在胃里还看见了什么？

我们怎样来保护我们的胃呢？

小结：以后我们要注意，少吃冷、硬的东西，少吃零食，不吃不干净的东西，不能吃得太饱，也不能饿坏了胃，要吃饱早饭少喝冷饮。

（这一部分的目标是让幼儿在了解胃的功能的基础上知道不



良的饮食习惯会使胃生病。)

(3) 放第三段, 提问: 小豆子到哪里去? (小肠) 小肠有什么用呢?

小豆子在小肠里看到些什么呢?

小豆子为什么没有从小门里出去呢?

(这一部分的目标是让幼儿知道食物没有被磨碎就不能被身体吸收利用。)

(4) 第四段录音。

提问: 小豆子又到了哪里呢?

大肠里都是些什么呢? 什么叫

残渣? 能不能让残渣长时间在体内呢?

小结: 我们小朋友要定时大便。

## 二. 分组找顺序排图

(图略)

在观察图片基础上讨论如何保护各消化器官

例: (1) 如何保护牙齿, 保持牙齿的锋利。

(2) 食管旁边有一把小锁, 平时是关闭。如边吃饭边讲, 就会把食物呛入气管。

(3) 大肠里的残渣都是些脏的东西, 所以大便以后要洗手。

（这一部分的目标是通过形象的图片进一步了解各器官的功能及消化的顺序。）

三. 进行健康知识有奖抢答活动，把幼儿分成四队。

准备些图片，上面有的行为是对的，有的是错的，当教师出示图片时马上抢答对还是错？为什么？回答得又多又对者为优胜。

内容有：小摊下吃东西、喝酒。运动后马上喝水，饭后剧烈运动，吃汤饱饭等。 延伸活动：玩健康行为棋，（棋谱上都是一些生活习惯方面的内容）

防食物中毒

（一）教学目标：

- 1、 指导小学生知道变质的食物有害身体健康。
- 2、 学会辨别常见的变质食物和过期食品。

（二）情感目标：

- 1、 培养小朋友注重饮食健康的好习惯。
- 2、 对于食用变质或过期食品不赞同或进行阻止的态度。

（三）行为目标：

- 1、 注重饮食安全，不食用变质或过期食物。
- 2、 对于不健康的饮食行为敢于制止。

教学重点：学会辨别最基本的致人中毒的食物，初步培养健康饮食的意识。 教具准备：

- 1、 自制赋有童趣的食物小录像四段、幻灯四张。
- 2、 各小组卡-通食物头饰若干。
- 3、 本课所需健康食物和相应的变质食物图片，文字条幅。

教学过程：

## 一、 导入新课

小朋友们，大家好！欢迎大家和老师一起步入小学生《防食物中毒》专题课的学习！小朋友们，你们知道吗？我们长得如此健康、强壮，食物在其中可起了很大的作用，下面我们来一起认识一下他们吧！（播放日常食物的自制小录像，引导小朋友们了解各种食物的营养以及作用。）

提问：小朋友们，你最喜欢小录像中的哪种食物？说说看，为什么？（讨论发言）  
板书：教师按学生答复张贴健康食物小图片。

小结：恩，真不错，大豆富含蛋白质，可以另小朋友们营养大脑，长的更聪明；西红柿富含维生素，可以另小朋友们增强抵抗力；大馒头含淀粉，可以让我们长的更健康等等，他们都有益健康。

板书：在健康食物后板书“有益健康”。

## 二、 讲授新课

- 1、 看第二段自制小录像片段《变质的豆豆》，认识如果大豆变质了，对于我们身体的危害。

提问：如果富含蛋白质的大豆变质了，我们吃下去会怎么样呢？（讨论发言）

2、看第三段自制小录像片段《发芽的土豆》。认识如果土豆发芽了，对于我们身体的危害。

3、看第四段自制小录像片段《可怕的变质食物》看馒头、青椒、过期的薯条面酱、发霉的火腿面包和存放时间过长的橘子。

提问：小朋友们，你发现了什么？录像中的小朋友吃了变质食物后怎么样了？板书：从健康食物的底部翻出变质食物，从学生的讨论中总结“有害健康”。

提问：看到有人吃这样的食物，你会怎么做呢？（引导小朋友认识到食用这些食物的危害性，以及敢于阻止不对行为的品格。）

### 三、联系实际，提高认识，指导行为

1、播放辨析是非的幻灯四张。

提问：小朋友们，上述图片，你认为哪些是正确的，哪些是错误的，要是你，你会怎样做呢？（讨论发言）

小结：看到家人或者朋友食用这样的食物，我们要及时制止，并告诉他变质食物的危害。

2、观看小组表演，《健康家——小乐乐》。

发放食物小头饰，小朋友按小组模仿表演，教师指导小组行为。找示范组表演，大家鼓掌欢迎。

### 四、总结谈话，扩展话题，提出祝愿

伴着大屏幕“健康歌”的音乐教师小结：

小朋友们，今天我们一起学习了《防食物中毒》这一课，我

们可学到了不少的知识，以后我们要谨防病从口入了，不吃变质食物，不吃过期食品，(张贴条幅)养成健康饮食的好习惯，好吗?恩，除了这些我们还要多锻炼身体多运动，把身体养的壮壮的，最后，祝小朋友们身体健康，谢谢小朋友们，再见!

活动名称：健康宝塔

活动目标：

- 1、了解合理的饮食营养结构。
- 2、为自己设计营养菜谱。

活动准备：合理膳食示意图

活动过程：

- 1、你最喜欢吃什么？（幼儿自由发言）
- 2、你觉得哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？怎样最合适？
- 3、每天吃的东西就像宝塔一样，最底层的要多吃，最上面一层要尽量少吃。（观看示意图）
- 4、吃的最多的应该是什么？（米饭、馒头、面包等）

这些是粗粮做的食物，吃了就会有力气。

- 5、排在第二的是什么？（蔬菜、水果）
- 6、接下来又是什么？（牛奶、鸡蛋、鱼肉不能吃太多）
- 7、吃的最少的是什么？（油炸食品、碳酸饮料等）

8、小结：看了营养宝塔，我们知道了哪些应该多吃，应该有一个合理的膳食搭配。

9、延伸活动：

在区角活动里为自己设计一份食谱。

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，设计一份适合自己的合理食谱。
3. 培养学生分析问题、解决问题的能力；并使学生从中体会运用知识解决实际问题的成功与喜悦。

教学重点和难点

重点：认识合理营养及食品安全的重要性。

难点：如何根据实际情况设计合理的食谱

教学准备：

教师：搜集关于青少年生长发育现状问题、中日青少年身高比较结果、牛奶对人们生活的影响、什么是营养配餐等资料。

学生：

1. 分成小组，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。

教学设计：

1. 学生阅读教师提供的资料，分小组讨论资料后的相关问题。
2. 教师组织学生进行全班的交流和总结。
3. 学生分别在组内和班内交流自己所搜集的有关合理膳食和食品安全的资料和信息。
4. 各小组同学制定适合青春期学生的营养食谱。
5. 各小组的发言人在全班宣布本小组的营养食谱。

教学过程：

教师：现在许多学校中午为同学们配送营养午餐，但是一些同学少吃或不吃学校配送的午餐，而吃方便面或是汉堡包，更有部分同学到校外的肯德基、麦当劳去吃洋快餐。这种饮食结构是否合理？对同学们的生长发育会产生什么影响呢？让我们一起来阅读几个资料。 学生：阅读资料，小组讨论思考题。

资料：

1. 汉堡包造就了美国严重超重超肥的一代，美国政府试图将国民脂肪摄入量从40%降至30%，却非常困难。而目前，洋快餐正在向我国青少年大举进攻。部分青少年偏食洋快餐，那只是摄入了高脂肪、高糖、高热量，而膳食纤维和维生素极少。一旦形成饮食习惯，将影响一代甚至几代人的身体素质。
2. 世界银行的统计表明，仅微量营养素缺乏，对发展中国家经济造成的损失，至少占国民生产总值的3—5%。据介绍，英国和西欧一些国家将1790年至1980年间经济的增长，归功于营养和健康状况的改善。而消除碘、维生素a和铁的缺乏，能提高人群平均智商10至15分。

不是。肥胖不仅不等于营养过剩，而且是营养缺乏的主要表现。

教学目的：

指导学生学习一些有关食品安全等知识，使学生懂得安全的重要，在购买食品时要进行选择 and 鉴别。从而树立安全意识，从精神上远离安全隐患，加强自身的素质培养，使学生安全、健康地成长。

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。

二、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。

三、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。

四、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），应尽快将中毒病人送往附近医院救治。

五、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。

## 教学目标

- 1、增强好好吃早餐、多喝水和良好的烹饪时好习惯的意识。
- 3、认识事物中毒，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。

## 教学重难点

- 1、知道如何健康饮食，了解食品安全。
- 2、培养关注自己饮食健康的行为意识。

## 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）

### 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。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，结果才上了第一节课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

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

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：

### 五、认识食物中毒的危险

#### 1、认识食物中毒特征。

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热，严重时危及生命，致死。

#### 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

(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)不到卫生差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。

(7)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]

### 六、食品安全知识竞赛

大家按小组进行各轮比赛，男女各为一组。

选择题：

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

抢答题：

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：餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。

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。

七、总结

要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证我们同学们的身体健

## 食品安全健康饮食教案篇四

- 1、知道食品袋上有生产日期和保质期，要食用新鲜的食物。
- 2、了解几种常见的保存食物的方法，如冷藏、冷冻、干燥、罐装等。
- 3、了解食品的保质期及它的作用，知道应该在保质期内实用食品，激发幼儿的食品卫生意识。

数个食品外包（多品种），牛奶包装，教室里面的各种废旧物品

1、谈话导入师：老师今天的身体有点不舒服，我的肚子有点疼，你们知道怎么回事吗？

引导幼儿讨论：你发现食品袋上有什么？包装上为什么要注明生产日期和保质期。

教师小结：在购买食品时要注意看清外包装上的生产日期和保质期，这样可以保证我们吃上新鲜、卫生的食物。

教师激发幼儿的调查兴趣。

你在哪里找到保质期？

师生小结：一般来说，饮料的保质期都在哪里？（瓶口上）盒子包装的保质期在哪里啊？（盒子底部）口袋食品的保质期在哪里啊？（口袋边上）原来他们的位置都不一样的啊（师：那保质期的时间是不是都是一样的呢？回家的时候你们看看再告诉我。）

我们知道食品袋上有生产日期和保质期的作用，所以我们买东西要认真看保质期和生产日期。也了解几种常见的保存食

物的方法，如冷藏、冷冻、干燥、罐装等。

## 食品安全健康饮食教案篇五

通过本次活动，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

（一）谈话导入： 孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们的心灵洒满阳光，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

### （二）情境表演

1. 《跳皮筋》 小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。 师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？（生充分说） 生：小芳不合群，说别人。因为小芳说她，嘲笑她，她受不了。 师：面对这种情形，应该怎样解决呢？ 生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。（生充分说） 师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2. 《上课铃响了》： 上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王

小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？

为什么？（生充分说） 生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！

师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面（出示）我们一起来看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

同学之间 学会友好，不嘲笑缺点。 学会尊重，不欺小凌弱。 学会宽容，不斤斤计较。 学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。

（出示）

（三）．说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

（3）选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。 生：遇到这种情况我会这样做： 生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关



爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

#### （四）、出示《小学生的心理健康标准》

- （1）具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- （2）能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- （3）能承受挫折；
- （4）能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- （5）人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- （6）具有健康的生活方式与生活习惯；
- （7）思维发展正常，并能激发创造力；
- （8）有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

（六）、师总结： 同学们，多一份宽容，就多一份理解，多一份理解，就多一份尊重，多一份尊重，就多一份自信。多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友，相知、相伴。请欣赏歌曲《永远是朋友》。

#### （七）、欣赏歌曲《永远是朋友》

## 食品安全健康饮食教案篇六

- 1、知道小食品有优劣之分，知道不能随便吃东西。
- 2、知道一些辨别优劣食品的方法。

3、知道要到正规的商家购买食品，不能在小摊贩上购买不正规的食品。

1、幼儿从家带小零食。

2、准备对比性较强的x种食品。

3、由劣质食品引起幼儿生病的图片若干。

一、出示图片导入

提问：

1、图上的小朋友怎么了?(生病了)

2、为什么会生病呢?

导入故事《贪吃的xx□□

二、教师讲述故事《贪吃的xx□

边看图片边讲述，讲完后提问：

1□xx怎么了?(生病了。)

2、为什么会生病呢?(乱吃东西。)

3、他吃的东西在哪儿买的?(小摊贩上。)

4、他都买了哪些食品?(劣质的方便面，没有生产日期的果冻，面包，还有一些黑黑的辣丝等。)

5、这些东西能吃吗?为什么?

6、医生对xx是怎么说的?(xx的病是他贪吃，乱吃造成的，小

朋友要吃干净有营养的食品，不能购买小摊贩上的“三无”产品，吃了不干净或细菌超标的食品就会引起人的身体不适的。)

7□xx后来是怎么做的?(再也不多吃乱吃东西了。)

### 三、怎样辨别小食品的优劣呢?

教师出示一件劣质的小食品和一件正规厂家生产的小食品，引导幼儿观看：

- 1、看外包装图案。(是否鲜艳清晰。)
- 2、看生产日期，保质期，生产厂家。
- 3、看里面的物品，优劣进行比较。
- 4、比较这些物品的购买处。

教师小结简单的辨别食品优劣的方法。

### 四、幼儿拿出自己带来的小食品。

- 1、引导幼儿查看外包装，进行初步辨别。
- 2、打开以后，看，闻。
- 3、介绍自己小食品的购买处。

### 五、教师总结。

劣质食品对人体的危害。如何辨别食品的优劣以及如何购买优质食品。

# 食品安全健康饮食教案篇七

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。

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。

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。

(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。

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、不吃腐朽变质食物、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)

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

## （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”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。

（五）班主任小结

# 食品安全健康饮食教案篇八

活动目标：

- 1、认知目标：通过真实的案例及生活场景让幼儿懂得随便乱吃东西的危害性。
- 2、能力目标：提高自我保护的意识及应对安全事件的能力。
- 3、情感目标：引导幼儿乐于探索、交流与分享，激发幼儿的想象力。

活动准备：

- 1、物质准备：一个铁制五角星、真实案例《卡在喉咙里的五角星》；课件《进餐时》、《肚子为什么疼》；情景表演《好吃的鱼》；一些不可食用的食物图片；每组一小筐（内有图片如：幼儿一边走一边喝水、吃饭时在说笑、吃大量的雪糕、把铅笔放入口中等）；音乐。
- 2、精神准备：生活中注意不能乱吃东西。
- 3、知识准备：幼儿知道哪些东西特别危险，不能放入口中。
- 4、环境准备：留一面带有边框的主题墙。

活动过程：

一、兴趣导入。

1、播放“120急救车”声音

师：“发生什么事啦？”（幼儿大胆猜测，相互交流）

2、出示一枚小小的铁制五角星，说：“要想知道发生什么事，

那就让这小小的五角星告诉你？”

## 二、故事导入

### 1、讲述故事《卡在喉咙里的五角星》

2、提问：“医生从龙龙气管里取出了什么？为什么会这样？医生对龙龙说了什么？你还知道哪些东西特别危险，不能放入口中？”

## 三、课件及情景表演深入。

### 1、课件《进餐时》

内容：幼儿在吃饭时，有的在说笑，有的在扔饭，有的嘴里含着饭在玩玩具，跑闹。

观看后讨论：小朋友这样做，对吗？为什么？

小结：人在吃饭时，饭宝宝都要经过气管，再到胃，如果吃饭时说话，疯闹，饭宝宝就会走错路，也就容易呛伤，严重者饭卡在气管里，会因为喘不上气来而死亡。所以小朋友吃饭喝水时，一定要安静，不能说笑，打闹。

### 2、课件《肚子为什么疼》

观看图片：

- (1) 老鼠、苍蝇叮咬过的食物。
- (2) 过期的食物。
- (3) 腐烂变质的食物
- (4) 假冒、劣质的食物。



(5) 没洗干净的食物。

提问：这些东西你吃过吗？说一说，这些东西为什么不能吃？

小结：大街上的烧烤的东西特别不卫生，而且吃了容易致癌。吃水果之前一定要洗干净。

买食物一定要有质量安全标志，保制期内的食物。一些腐烂变质，老鼠、苍蝇叮咬过的假冒、劣质的食物不能吃，否则会食物中毒的。

### 三、游戏判断对错

1、上幼儿园时，没有生病的小红非要妈妈帮她带药到幼儿园。

小结：不生病时，不能随便吃药，否则也会对身体造成伤害。而且爸爸、妈妈的药更不能吃，有可能造成中毒，后果非常严重。

2、邻居的小哥哥给了小妹妹一个很小的果冻吃。

3、夏天来了，天气太热，我喝了饮料，又吃雪糕。

小结：夏天天气虽然很热，但也尽量少吃雪糕，因为雪糕太凉容易让胃宝宝难受的。

4、小朋友拿了一个玻璃球放在嘴里玩。

小结：玻璃球是危险物品，千万不要放在嘴里玩，容易出危险。

## 食品安全健康饮食教案篇九

：食品卫生安全知识。

：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。

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。

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。

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。

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。

## 食品安全健康饮食教案篇十

- 1、进一步巩固幼儿正确洗手的方法及吃东西前要洗手。
- 2、初步了解什么的“地沟油”,并学会拒绝路边的小吃。

3、懂得卫生、健康的饮食对身体的重要性。

正确洗手的步骤图、猫妈妈和小猫的图片、小狗妈妈和小狗的图片、小吃（烧烤串、羊肉串等）图片、地沟油的图片。

2、提问：如果小朋友们不洗手就拿东西吃会怎么样？（引导幼儿说说洗手的重要性）

3、小结：我们要做勤洗手、讲卫生的健康的小朋友

二、教师讲述故事《猫妈妈的小吃》，引导幼儿理解路边小吃好吃但不卫生的道理

1、教师语言导入激发幼儿参与活动热情“可是呀，有一个小朋友，他很讲卫生，吃东西前都有洗手，可是有一天他生病了，肚子疼。你们想知道为什么吗？”

2、教师边讲述《猫妈妈的小吃》，边依据故事情节出示猫妈妈和小猫的图片、小狗妈妈和小狗的图片和小吃（烧烤串、羊肉串等）的图片。

1) 提问：小狗为什么生病了？当小狗想买猫妈妈的小吃时，狗妈妈说了什么？（引导幼儿根据故事内容回答）

2) 提问：当小猫想吃妈妈的小吃时，猫妈妈说了什么？（引导幼儿根据故事情节回答）

三、师幼讨论：怎样让我们身边的人知道吃路边不健康的小吃的危害？

1、请小朋友回家告诉自己的朋友和亲人。

2、制作食品安全、健康的标志，让更多人知道。

## 食品安全健康饮食教案篇十一

1、了解合理的饮食营养结构。

2、为自己设计营养菜谱。

1、你最喜欢吃什么？（幼儿自由发言）

2、你觉得哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？怎样最合适？

3、每天吃的东西就像宝塔一样，最底层的要多吃，最上面一层要尽量少吃。（观看示意图）

4、吃的最多的应该是什么？（米饭、馒头、面包等）这些是粗粮做的食物，吃了就会有力气。

5、排在第二的是什么？（蔬菜、水果）

6、接下来又是什么？（牛奶、鸡蛋、鱼肉不能吃太多）

7、吃的最少的是什么？（油炸食品、碳酸饮料等）

8、小结：看了营养宝塔，我们知道了哪些应该多吃，应该有一个合理的膳食搭配。

9、延伸活动：

在区角活动里为自己设计一份食谱。

## 食品安全健康饮食教案篇十二

1、了解生活中的食品安全消费的常识。

2、知道保健食品和药品的不同，以及绿色食品和有机食品的

知识。

1. 四人小组讨论：你知道哪些关于食品安全消费方面的知识？
2. 推荐一人进行发言，师相机点评。
3. 给优胜队颁发小礼品。

1、正确选择食品的购买场所。最好到具有经营资格、信誉好的商场或连锁店去购买。

2、注意食品包装标识是否齐全。按照国家规定，食品外包装上必须标明商品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准号等内容。

3、注意选购已获得国家认证的并标注有绿色食品“qs”（食品安全认证）等标志的食品。国家针对绿色食品实行绿色食品使用标志，从2004年4月1日起，对米、面、食用油、酱油、醋五类食品实行市场准入，要求此五类食品必须通过“qs”认证，并在外包装上加贴“qs”标志及准入证号，才能上市销售。

4、注意查看食品的生产日期和失效日期。尤其是食品，不仅要查看有效期，更应认真查看是否临近失效日期。

5、购买散装食品，除了要选择标签标注齐全、规范，保质期、生产日期标注真实外，更应注意查看是否有改动迹象。

6、注意食品的色泽。不要过份追求食品的外观过于鲜艳、好看，在食品加工过程中环节越多，添加的成分越多，越容易带来污染。

7、注意保健食品的适用范围。做到科学食用，不要盲目跟风，作为保健食品只适用于特定人群，有调解身体机能的作用。因此在选购保健食品时一定要仔细看使用说明书，看有无禁

忌，同时还应注意保健食品是食品而不是药品，不能把保健食品当做药品来服用，以免影响及时正常就医。

8、提高安全防范意识，擦亮双眼，做到理智消费，科学选购。在购买食品时要注意索要保存购物凭证，出现问题后以便投诉举证，如发现购买到假冒伪劣、过期、变质食品，要及时向有关部门举报或到各地消费者协会投诉，以保护自身合法权益。

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。

此次活动同学们积极参与，知道了不少关于食品安全消费的常识，那么在此之后，请同学们要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，切实做起来，做一个有健康的健康人！

## 食品安全健康饮食教案篇十三

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

对食品污染和中毒的预防

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。

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。

总结：只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证我们同学们的身体

健康。

幼儿园教学目的：指导学生学习一些有关食品安全等知识，使学生懂得安全的重要，在购买食品时要进行选择 and 鉴别。从而树立安全意识，从精神上远离安全隐患，加强自.....

## 食品安全健康饮食教案篇十四

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、不吃腐烂变质食物、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

### (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。

## 食品安全健康饮食教案篇十五

- 1.掌握什么是“垃圾食品“、“三无食品“、“腐烂变质食品“，掌握吃了这些食品会危害健康。

2. 通过看一看、摸一摸、闻一闻等多种感官活动，掌握辨别“垃圾食品”、“三无食品”、“腐烂变质食品”的具体方法。

3. 增强对安全食品的自我意识，拒绝“垃圾食品”、“三无食品”、“腐烂变质食品”，提高自我保护能力。

## 二、活动准备

1. 在家长的配合下，让幼儿简单了解食品安全方面的知识。

2. 课件、垃圾食品、腐烂变质食品、“三无”食品若干包和其他安全食品若干包、装食品的篮子若干个。

## 三、活动过程

（一）应邀做客，激发兴趣小朋友们，在你们平时吃的食品中，你们有没有注意过它的外包装呢？知不知道它是关于什么的食物？今天我收到了小熊寄来的邀请函，它邀请我跟你们一起去他家做客，它要把它最喜欢的食品分给我们吃，那我们就一起去看看吧！

1、观看视频课件画面一，认识垃圾食品。

2、观看视频课件画面二，引导幼儿观察食品外包装，认识“三无”食品。

教师分发一些食品给幼儿，并提醒幼儿认真观察食品的外包装，并进行对比，再引导幼儿观察卫生条件极差的食品生产小作坊后告诉幼儿在这种环境下生产出来的食品就是“三无”食品。再由喜洋洋通过讲解进行小结，进而使幼儿明确什么是合格和“三无”食品。

3、观察视频课件画面三，认识腐烂变质食品。

小熊又拿出它最喜欢的水果、鸡蛋（其中有些开始腐烂变质）请客人吃。再一次提出问题：“这些食物有何不同？”幼儿进行观察后讨论，然后进行总结：像这种开始腐烂有异味颜色不鲜艳的食品就是腐烂变质食品，上面有大量有害细菌，不能食用。

#### 4. 观察视频课件画面四，认识健康的食品。

教师出示健康食品的图片及标志，告诉幼儿什么样的食品是健康的。

（三）采购食品，游戏巩固创设超市货架情境。食品架上混合放着垃圾食品、三无食品、腐烂变质食品和一些安全食品，幼儿分成三个小组进行食品分类采购比赛，看哪一组采购的食品又多又安全。教师以食品检验员的身份参与游戏。

#### 四、活动延伸

请小朋友们回家后和爸爸妈妈一起看一看、找一找生活中还有哪些食品是“垃圾食品”、“三无食品”和“腐烂变质食品”。

## 食品安全健康饮食教案篇十六

### 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，预防食品中毒。

#### (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

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。

### 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。

## 食品安全健康饮食教案篇十七

- 1、了解食品卫生与饮食安全相关知识。
- 2、能运用所学知识分辨安全食品和不安全食品。
- 3、养成良好的饮食卫生习惯，

1、情景表演

2、知识竞赛



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、准备有关食品安全的ppt课件。

3、各种袋装食品。

活动(一)激趣导入：

1、教师谈话：同学们，你们平时最喜欢吃什么？（生答：吃辣皮），有个叫小明的同学他也喜欢吃辣皮，瞧，他来了！

2、学生表演微型情景剧《好痛快》。

3、师问：看到刚才这个情景，你有什么想说的？（生自由回答）

4、师小结：喜欢零食是我们的天性，但往往只顾着吃得高兴却忘记要看看食品是否过期、是否变质，这对我们的健康造成一定的危害。请同学们在享受零食时记住一定要选择安全放心的食品。（板书课题：我的食品我作主）

5、举例：来看看我们经常吃的辣条是怎么制作出来的吧？  
（观看辣条制作的图片）

6、看完这些图片，你还敢吃辣条吗？生活中我们怎样吃得最卫生、安全？选择食品时要注意什么？（小组讨论，选择小组汇报，其他小组补充）

7、师小结：大家知道的真多，生活中我们要做到“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“三无”食品）。

活动(二)知识巩固

让我们来争当“安全小卫士”吧！小朋友们快快来，来当安全小卫士。一看商标可完整，二看厂家地址清，三要看清保质期。不吃腐烂变质物。饭前便后要洗手，小摊小贩莫相信。食品安全最重要，良好习惯要养成。

活动（三）实践运用看，老师今天给大家准备了一些食品，让我们来动手分一分，哪些是安全的，哪些是不安全的，并说出你的理由。请组长上来领取食品。（小组讨论，个别小组展示）

活动（四）总结梳理

师小结：大家真厉害，能够准确的分辨安全食品和不安全食品。真不愧是食品安全小卫士！如果让你去宣传食品安全知识，你会怎样来提醒大家呢？下面，分小组进行讨论，设计一条关于食品安全的温馨提示或者警示语。

健康从不吃零食开始（板书）

活动（五）拓展延伸

- 1、争当食品安全小卫士，把今天学到的知识讲给家长和朋友听。
- 2、自制一张食品安全宣传卡片。要求图文并茂，主题鲜明。

## 食品安全健康饮食教案篇十八

- 1、通过活动，让学生了解当前的食品安全现状；
- 2、让学生在生活能养成爱干净的习惯，具备讲究卫生的意识；

让学生真正明确食品安全的重要性，饮食要讲究的必要性。

## （一）教师引导：

食品安全是一个关乎生命的重要话题，也是一个迫在眉睫的话题。说起食品安全，我们的许多同学会有这样的想法：食品安全是食品安检部门和大人们的事，和我们无关；其实，食品安全与我们息息相关，关系到我们的人生安全，是每个公民的事，也是每个公民必需知道和注意的事。

（二）我们面临的食品安全问题有哪些？（先让学生讨论他们所知道的食品安全问题有哪些）

1、食品中农药残留的危害。指导学生了解食品中农药残留的各种表现及危害，请学生分别举出生活中的相应例。使学生认识到农药残留在食品中人类健康的危害，明确目前食品中农药残留的危害无处不在的危机现状。

2、滥用食品添加剂的危害。

网上以有不少不到揭示出很多无牌、无良的商家为图谋利而不顾人们的生命安全，滥用色素、香料等添加剂；观察图片及阅读材料，了解滥用食品添加剂的主要表现和危害。

3、食品包装容器与设备的危害观察图片及阅读材料，知道在日常生活中，食品与我们人类的关系是最为密切的。食品包装机械作为食品的“贴身衣物”，其在原料、辅料、工艺方面的安全性将直接影响食品质量，继而对人体健康产生影响。20xx年以来，我国收到国外关于我国出口食品包装容器、包装材料含有有毒有害物质的预警通报，这些通报主要集中在重金属、苯、微生物、二氧化硫等有毒有害物质超标的问题上。长期食用“毒包装”中的食物，可能导致各种疾病，例如胆结石，重金属、苯中毒。暗藏“杀机”的食品包装，对消费者的健康构成了潜在威胁，不得不引起我们足够的重视。

（三）面对这些问题，我们应该如何做？（让学生讨论，得出结论）

食用经过检测的合格产品或有机农产品在食用食品时我们可以做到的：

- 1、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒。
- 2、尽量少吃或不吃剩饭菜；如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒。
- 3、不吃无卫生保障的海产品，如生鱼片、生贝类等，避免细菌性食物中毒。
- 4、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品（这类食品如制作不当会产生有毒物质）。

不光顾无牌无证的小贩。

在我国，在各个街头巷尾几乎都可以看见不少无牌无证的流动小贩，尤其在学校附近，对于这些无牌小贩，我们必须做到：

- 1、到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。
- 2、购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。
- 3、仔细查看产品标签。食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。

少使用塑料制品

现在我们使用的塑料包装袋，塑料瓶罐等，大部分是用不可

降解的聚乙烯生产的，这些包装物就会释放一些有害的物质到食品当中，食后危害身体，被抛弃到大自然后，会对环境形成“污染”。我们每天能做到的有：

- 1、尽量使用环保袋。
- 2、不使用不可降解的快餐盒。
- 3、不随手乱扔塑料包装物。
- 4、尽量购买用纸包装的物品。
- 5、购买塑料瓶饮料时要看瓶底安全标签，尽量使用自己的水壶。
- 6、多喝白开水，白开水是最好的“饮料”；一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于少年儿童的健康。

#### （四）教师总结：

通过我们今天的讨论，大家知道了在我们日常生活中部分食品存在的危害，以及哪些食物对身体有益，让我们大家都行动起来，拒绝街边小吃，养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；我想只要我们细心观察和学习，我们就能健康地成长，健康地学习和生活。

#### 《食品卫生安全童谣》

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。

## 食品安全健康饮食教案篇十九

1、使学生了解食品污染的知识，使学生了解食品中毒的知识。

2、学生在食品安全工作中的注意事项及预防措施。

### 对食品污染和中毒的预防

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。

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。

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物中毒，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。

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)，应尽快将中毒病人送往附近医院救治。

刚才同学们都把自己的亲身体会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。