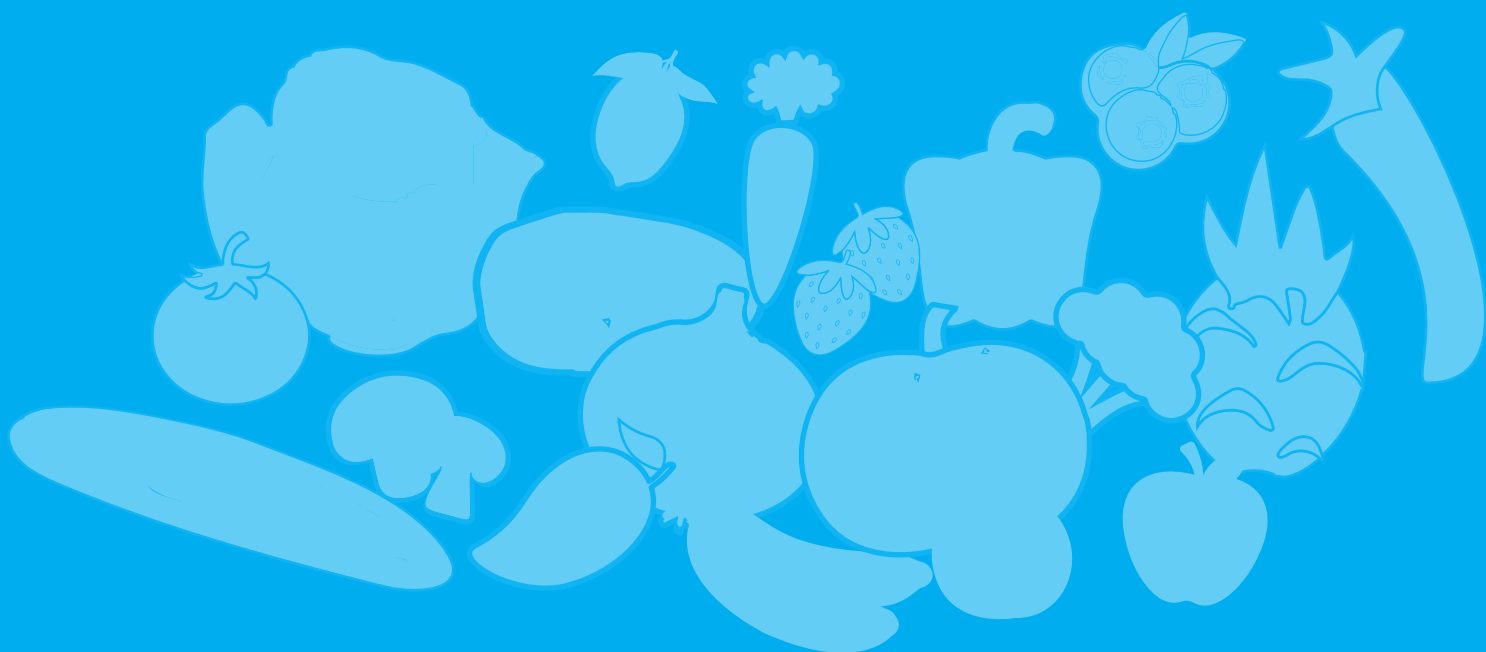




宣传倡导活动之营养课宣讲

介绍手册





感谢您参与于2022年全民营养周暨“5.20”中国学生营养日期间举办的“知食”就是力量宣传倡导活动之营养课宣讲活动。

营养课的目标是通过向中小學生讲授营养课，讲解相关知识，开展一系列有趣且互动性强的课内外活动，帮助学生了解营养健康知识，培育健康饮食习惯。

本手册内容包含营养课程的内容框架，课前准备工作建议，以及营养课程讲解指导。

我们期待与您合作，宣传营养知识，预防儿童青少年肥胖。

谢谢！

联合国儿童基金会驻华办事处

营养课介绍

本套营养课拟传递以下六大核心信息：

每天吃
五种蔬菜

合理选择
零食

少吃
高脂高盐
高糖的加
工食品

足量饮水
不喝少喝
含糖饮料

一起
动起来

充足睡眠

具体包括两个针对小学生、两个针对中学生，以及一个针对学生家长使用的课件

两堂给小学生的课 建议线下开展，每堂45分钟，每堂课覆盖3个核心信息

两堂给初中和高中学生的课 建议线下开展，每堂45分钟，每堂课覆盖3个核心信息

一堂给家长的课 可线上，60分钟，包括所有6个核心信息

同时，我们准备了相应的说课稿供教师使用。



两堂给小学生的课



两堂给中学生的课



一堂给家长的课

谁来使用

这组课件

我们建议学校选择有相关经验的健康老师讲授，也可以由没有任何营养学背景的班主任、学校老师讲授，每个学校根据自身不同的情况灵活实施。理想情况下，他们还应具备：

- + 引导儿童、青少年讨论内容的能力
- + 活泼、吸引人的讲课风格

什么时间

来讲课

根据实际情况，营养课由学校指定的授课老师利用健康课、班会或课余时间合理开展，家长课程建议通过组织家长会和利用其它机会讲授。学校根据自身不同的情况灵活实施，建议在2022年6月中旬前完成所有课程。

营养课的

讲授原则

确保所有课程都以“行为改变”为目标。建议多一些互动，少一些理论讲述，增强趣味性，充分调动学生参与的积极性。以营养课课件为核心授课内容，不建议其他复杂的教具/道具，越简洁越好。

上好营养课



步骤1：熟悉营养课内容

请熟悉本手册中的说明，了解营养课的设置和内容，以及所需学时，方便授课老师进行具体规划。

步骤2：选择合适的授课时间

两堂给小学生的课：参考学校健康课的具体时间，安排最少两堂营养课。

家长一堂课：选择在家长会的时间给家长集中授课，或者利用其它和家长沟通的机会开展面对家长的营养课。

步骤3：营养课备课

在正式开展活动之前，熟悉幻灯片，说课稿可在联合国儿童基金会官网下载。

步骤4：开展营养课

按照幻灯片授课，多一些互动和学生参与，幻灯片中的“一周挑战任务”布置学生完成。

步骤5：营养课后

营养课授课完毕时，通过扫描右侧二维码，告诉我们您对本系列营养课的反馈。讲课一周后，由授课老师收集学生一周挑战打卡的反馈，在班级内宣布、庆祝一周挑战任务完成。

