

小学说课稿（上）



开始与导入

老师说： 同学们，你们好！我是我，营养健康课堂——“知食就是力量，我将和你一起探索健康成长的密码！”

提问1： 知识就是力量是我们今天这一课的主题，通过今天学习的主题你有什么发现吗？

学生回答： “知食”这个词是错别字

老师说： 同学们看得非常仔细！但这两个字其实是我刻意使用的，因为它包含了我想要送给同学们的一个礼物，这个礼物就藏在这个主题当中，你们也可以从营养健康系列的2节课中，来慢慢破解这个神秘的礼物！

提问2： 说到健康，我想先听一听大家对健康的理解，你们觉得什么是健康？

学生回答：

老师说： 同学们说的都对

提问2： 说到健康，同学们可以想一下自己小时候，几年前你还是妈妈怀里抱着的小宝宝，慢慢的你能够站起来，还学会了走路、跑步，现在还能在学校里和同学们一起学知识、玩游戏，那么你是怎么从一个小婴儿变成一位健康聪明的小学生的呢？

学生回答： 互动

老师说： 大家请看投影上的小树苗，它要想长成一棵参天大树，都需要什么呢？小树苗需要土壤中的养分，也需要阳光雨露的滋润；你们的健康成长，需要从食物中摄取充足的营养，更需要养成良好的生活习惯。（翻）

老师说： 什么是良好的生活习惯呢？今天我们就从健康的饮食习惯开始，学习推荐的吃蔬菜水果和选择健康零食的方法。（翻）

第一部分：每天吃五种蔬菜

提问： 同学们平时喜欢吃哪些蔬菜？

学生说： 互动

提问： 这些蔬菜都是什么颜色的？同样颜色你还认识其他的蔬菜吗？

学生说： 互动

老师说： 同学们都能说出很多种，下面我就来考考谁认识的数量最多！请同学们看投影，老师将展示5张图片，从你看到的5张图片中大声说出你认识的蔬菜的名称，每张图片只有10秒钟时间！预备开始。

学生说： 互动

提问：同学们太厉害了，大家可以一起告诉我，一共看到了几种不同颜色的蔬菜吗？

学生说： 红、橙黄、绿、蓝紫、白

提问：根据这五种分类，回忆一下昨天的三餐里你吃了几种颜色的蔬菜？来和我们分享

学生说： 分享三餐的菜单和色彩的种类

老师说： 老师推荐给大家的一些方法来多吃蔬菜，还有水果。让你的每一天餐餐有蔬菜，天天吃水果，每天吃五种蔬菜；在学校进餐时，要吃完餐盘里的蔬菜；在家做饭时，买菜时要挑选多种颜色蔬菜，和家人一起制定菜谱，保证每天能够吃到不少于5种蔬菜；将新鲜水果放在家里随手可取的地方，确保每天食用。

老师说： 利用周末，和爸爸、妈妈一起制作一份既美味又好看的蔬果沙拉；和家长分享吃新鲜五种蔬菜的“奥秘”，蔬果沙拉是补充每天身体所需维生素和膳食纤维的最佳菜肴，好吃好看做法又简单，但要注意控制沙拉酱的用量，沙拉酱属于高脂肪的食物，调味可用柠檬汁、橄榄油等天然调味品来代替，这个周末和爸爸妈妈一起享用多种颜色的蔬果天然清爽的味道吧！

第二部分：合理选择零食

提问：你喜欢吃哪些零食？你知道哪些零食对健康更有益吗？

学生说： 互动

老师说： 请从以下三组图片中挑选出健康的零食并说一说你选择的理由。

学生说： 先讨论再分享

老师说： 选择第一组图片的同学请举手！选择第二组的同学请举手！选择第三组图片的同学请举手！

提问：选择第三组图片的同学最少，大家能分析一下不选他的理由吗？

学生说： 高脂、高糖、高盐

老师说： 这些是务必要限量吃的零食！薯片、奶茶这类零食，它会让你能量摄入过多，引起肥胖。

老师说： 对健康更有益的零食是帮助我们提供部分身体所需能量和营养素的，所以在选择零食的时候不要仅从口味和喜好上出发，尽量选择原味产品，和只有一点点加工的食品，他们都属于健康零食，比如奶类、豆制品、坚果、新鲜水果。

提问：在什么时间适合吃零食呢？

老师说： 可以在两餐之间，如下午三四点吃些原味坚果、新鲜水果作为能量的补充、可以在上完体育课运动之后吃少量可可含量较高的黑巧克力帮助缓解疲劳，还可以作为正餐蔬果的补充。

老师说： 所以老师推荐第一张图上的食物作为你们经常可以食用的零食，他们都是健康的零食。

老师说： “喜好吃零食是你们的天性和权利，在合适的时间吃一些对健康更有益的零食，也可以满足你的小小心愿。所以在合理选择零食时还要注意时间、场合并且能够主动对不健康的零食说“不”！

活动

老师说： 学校准备开设一个小卖部，为同学们提供销售的商品，现公开招募店长，请将你的想法讲给大家听，看看谁的主意最吸引人！

1. 列出货架上的食品清单
2. 列出货架上的饮料清单
3. 为你推荐零食设计一句广告语
4. 你打算如何陈列这些零食和饮料？为什么？

(学生做活动，回答这四个问题)

第三部分：充足的睡眠

老师说： 睡觉是从小到大每个人每天都会做的事，对我们来说是一种本能，睡觉看似平常，但却对我们的健康非常重要！

提问： 为什么需要充足的睡眠？哪些方式有助于睡眠？睡眠的时间从几点到几点合适？

老师说： 充足的睡眠非常重要：可以保护大脑，有利于记忆力，这样让我们能够在第二天高效学习。充足的睡眠可以修复身体，让我们恢复体力。充足的睡眠还能对儿童的生长发育必不可少。睡不好觉的儿童，会影响长高，还容易体重增加导致肥胖。

提问： 小学生每天睡眠时间应达到10小时，就寝时间一般不晚于21:20。你们算算看如果要达到10个小时的睡眠时间，你应该几点睡觉，几点起床？

学生答：

老师说： 有一位同学，经常会有躺在床上睡不着的情况，请你根据他提供的日常行为，帮他选择能让他更好地睡觉的方式？下面我们一起来用快问快答的方式来比一比，在这个游戏中需要你快速的在两个答案中选出正确的那个答案，比赛开始！

- 1、睡前1.5-2小时不吃零食；睡前吃很多零食？
- 2、睡前看一本书或听故事；睡前看电视、平板电脑或手机？
- 3、很晚上床睡觉；按时早早上床睡觉
- 4、周末宅在家；周末白天户外运动

老师说： 同学们都给出了自己的建议，你的建议能不能帮到那位同学呢？我们一起来看看哪些行为不利于睡眠。

- 1、睡前吃很多食物让肚子很饱，这样就无法好好入睡
- 2、睡前一直玩游戏，会让眼睛非常不舒服，精神状态也很兴奋，不容易入睡
- 3、玩到很晚才睡觉的话就没办法达到充足睡眠要求的小时数
- 4、睡前一直看电视，会让眼睛非常不舒服，精神状态也很兴奋，不容易入睡
- 5、睡前不要喝含有咖啡因的饮料，可能让同学们处于兴奋状态，不容易入睡
- 6、睡觉时如果卧室很亮或者很吵，会不利于入睡。

老师说： 要想有充足的睡眠，需要从环境和习惯各个方面进行改进。首先睡前3小时可进行适当活动，睡前可以喝适量的水或者牛奶。然后每天按点上床，在光线弱并且安静的卧室中，睡前不要看电子屏幕，将身体放松，准备入睡。

活动： 记录一周自己每天睡眠的时间，算一算有没有达到10个小时？

老师说： 这节课我们共同分享了“每天吃五种蔬菜、合理选择零食、保证充足的睡眠”三个话题，请同学们在下一周完成以上三个挑战，比比谁挑战的天数更多！

今天就讲到这，亲爱的同学们，祝你们健康成长，早日实现梦想！我们下节营养课见！

小学说课稿 (下)



导入与回顾

老师说： 同学们，你们好！营养健康课程第二课，我继续和你们一起探寻健康成长的秘诀！首先我们先回顾上节课学习的重点：1、每天吃五种蔬菜，餐餐有蔬菜，天天有水果，并且选择新鲜的蔬菜水果；2、合理选择零食，奶类、豆制品、坚果、新鲜水果是可以经常食用的零食，对于高脂、高盐、高糖制作的食品要限量限次。在不影响正餐的基础上，可以适当选择对健康更有益的零食作为补充；3. 保证充足的睡眠。

上一周的挑战你完成了几天？快和你的好朋友一起分享你的挑战记录，并且把你学到的知识讲给他听吧！

导入与介绍本课内容

老师说： 2021年10月16日，我国神州十三号载人飞船成功发射，当看到中国航天员在空间站，不但能工作、还能用健身器材锻炼身体时的时候，我觉得航天员们太酷了，太空太神奇了，能够遨游太空，在那一刻成了我的梦想。

提问： 同学们，你有梦想吗？在座的各位同学，你们中间有人想登上太空吗？会是你们的一个梦想吗？

学生答： 互动

老师说： 我和你们一样，都非常期待。让我们从现在开始为这个梦想努力，拥有一个健康强健的身体，是实现梦想的一个重要的基础条件！

第二课，我们继续探索健康成长的秘诀：了解高脂、高盐、高糖的加工食品背后的秘密，并一起学习正确的喝水方式。

第一部分：少吃高脂、高盐、高糖的加工食品

老师说： 通过这部分，我们了解什么是高脂、高盐、高糖的加工食品，学习如何辨别高脂、高盐、高糖的加工食品。下面，我们先来玩一个游戏，游戏的名字叫做连连看，以上有上下两行图片，下面一行是6种新鲜食物或高脂、高盐、高糖的加工食物，而上面一行是这6种新鲜食物被加工变身后的样子，请同学们将他们连线，看看你是否还能认出他本来的样子。

预备，开始！

学生答： 互动

提问：同学们，你都连对了吗？这里有你喜欢吃或经常吃的食物吗？为什么会选择它呢？

学生说： 互动

老师说： 有的同学说：好吃！闻到炸薯条的味道就流口水了！蛋糕好看又甜甜的，想想就有食欲！

提问：第一排这些食物都有什么特点呢？为什么对我们会有这么大的诱惑力呢？

学生说： 互动

老师说： 这些高脂、高盐、高糖的加工食品都非常的诱人，比如味道浓郁——酸酸甜甜的橙汁；颜色鲜艳——金灿灿的炸薯条；包装精美——各种图形的小蛋糕小熊饼干；快捷方便保质期长的方便面，这些都属于高脂、高盐、高糖的加工食品，这些食品如果吃的太多会对健康不利！吃的太多甚至会导致疾病的发生，比如增加超重肥胖、血脂异常、心脑血管疾病、糖尿病、龋齿等的风险。

提问：这是真的吗？让我们一起来了解一下它的制作过程

老师说： 高脂、高盐、高糖的加工食品，就是指那些含有多种成分并通过多种工业过程制造的食品，里面含有过多的油、盐、糖，不利生长发育和健康，如碳酸饮料、甜饮料、糖果、冰激凌、蛋糕、薯片、风味酸奶、方便面等。很多小同学喜欢吃的辣条，大家可以观察并拿出辣条用力拧转，会有很多油溢出来。

提问：为什么要少吃高脂、高盐、高糖的加工食品呢？

老师说： 这些食品通常很美味，热量高，而且往往不会有太强的饱腹感，让你不知不觉地摄入很多，容易使人多度饮食，除非我们有意识地控制。由于这些食物中的高油和高糖，我们很容易不小心摄入过多的能量，其次，如果过多摄入这些食物，忽略膳食多样性，可能会导致维生素摄入不足。

具体来讲，长期过多食用高脂、高盐、高糖的加工食品对健康有以下不利：在短期内，可能影响学习或体育活动；长期过多摄入这些食物，可能导致糖尿病、高血压或超重。

提问：在日常生活中我们如何辨别高脂、高盐、高糖的加工食品呢？

学生说： 互动

- 1、选择新鲜的蔬果
- 2、少吃油盐糖高的食物
- 3、做饭时少加油盐糖
- 4、多在家做饭吃
- 5、了解学习过度食用高脂、高盐、高糖的加工食品的风险，讲给父母和任何朋友

第二部分：足量饮水，不喝/少喝含糖饮料

老师说： 水对人非常重要，是人体的重要组成部分，血液、器官组织内都含有大量水分，你知道人身体内的水占体重的多少嘛？60%–70%，人体内的水分对于人体的各种生理反应、新陈代谢都非常重要。不能缺水，足量饮水。

提问：你今天喝水了吗？平时口渴的时候喝什么水？

学生说： 互动

老师说： 根据大家的回答，老师把你们喝的水分成两大类，一类对健康更有益的饮品，一类是含糖多的饮料，老师先考考大家，把日常饮用的饮品按照这两大类进行归类。建议大家多饮用对健康更有益的饮料，少喝不喝含糖多的饮料，为什么呢？

第一，会诱发龋齿：经常喝含糖多的饮料，龋齿症状会比较严重。

第二，爱喝含糖饮料的孩子往往比其他孩子胖一些，因为含糖饮料含有很多糖分，糖分摄入过多，身体就会发胖。

提问：市面常见到的饮料到底有多少糖？

老师说： 这张图告诉我们答案！用方糖来衡量饮料的含糖量。（阅读每种饮料含糖量），这些糖我们看不见，所以需要我们引起重视。让我们一起远离含糖饮料，多喝健康饮料。什么是对健康更有益的饮料呢？白开水就是最好的健康饮料，它解渴、容易被身体吸收。

喝水方法：少量多次饮水

喝水量：每天建议饮水800–1000ml，一般的纸杯是200ml，相当于每天4–5杯水；每个课间、体育课后喝一杯水；天气炎热或运动后，出汗较多的时候，应增加饮水量；可以自制美味的水来代替果汁，比如加柠檬片、薄荷叶、或者苹果块，建议最好的是白开水。

老师说： 新一周健康生活习惯的挑战又来啦！今天我们学习了如何辨别高脂、高盐、高糖的加工食品和正确的饮水方法两个内容。利用这个周末运用所学的方法，和妈妈在家来一次大扫除，清扫那些高脂、高盐、高糖的加工食品，第二个挑战，记录一周的饮水情况，让我们一起跟高脂、高盐、高糖的加工食品和含糖饮料说再见吧！

第三部分：每天中高强度运动1小时

提问：请同学们先思考几个问题：你喜欢运动吗？你知道运动会给你带来带来的好处吗？你喜欢的运动项目有哪些？你体验过中高强度运动的感觉吗？

老师说： 请同学们带着这些问题和思考，跟刘老师进入这一部分内容的学习。请同学们看投影。

提问：同学们，你们平时喜欢哪些运动？会用多长时间运动呢？

学生说： 互动

老师说： 同学们现在的生活基本是两点一线，不是在学校就是在家里。虽然只有两个场所，其实也可以有很多种运动形式：比如在学校时，体育课、课间操、大课间活动等；在校外我们可以挖掘一些你喜欢的或者适合你的运动形式：比如上下学步行、骑行；上下楼时，走楼梯而不是坐电梯；利用周末或放学在户外、公园参与一些户外活动，比如登山、和邻居一起打球、跳绳等等。在家通过一些劳动其实也可以达到运动的效果，比如帮家人取快递、扔垃圾、擦地、刷碗、打扫卫生、手洗衣服等等，既达到了锻炼身体的效果，还能帮助家人分担家务，生活无处不运动，你可以多多创造运动的机会。

活动

老师说： 要想拥有健康的身体，贵在持之以恒的进行体育锻炼，请大家自己设计一个一周运动计划表，可以包含你喜欢的运动项目，要合理设计时间和运动强度，约上你的小伙伴下周一起动起来吧！

同学们，我们的两堂营养课就到这里，同学们发现了健康成长的秘密了吗？祝大家健康快乐的成长，早日实现梦想！

中学说课稿 (上)



老师说： 同学们好，欢迎一起走进中学生营养课堂。相信大家都听过培根说过的一句话“知识就是力量”，今天我们把这句话中，改动了一个字，这个字是什么意思？

学生答

老师说： 大家都已经进入了青春期，知道吃什么、怎么吃、吃多少，其实对于健康的促进其实非常重要的。那就让我们一起来研究一下健康成长的秘诀吧。

相比较于过去，我们现在的生活比较富足，想吃什么都可以在超市或者网络购买到，但吃得不健康反而会对我们造成了一些不良影响，因此，养成科学的饮食和生活习惯才会让我们更加健康。这里从吃、喝、睡、练四个方面给青春期的你几个小建议，大家快速浏览一下看看6条中你做到了几条？你还有更好的健康成长秘诀吗？

提问互动

老师说： 通过大家刚才的回答，能够感觉到家长和同学们自己对吃什么、怎么吃、吃多少还是非常重视的，今天我们就一起来深入了解一下蔬菜和那些诱人的零食吧。

每天的饮食里新鲜的蔬菜和水果成为我们摄入营养中必不可少的一部分，大家快速想一想，你平时最喜欢吃的水果和蔬菜是什么颜色的？XX同学你的妈妈最喜欢给你买哪种蔬菜呢？妈妈是怎么和你说的？还有其他同学要和大家分享特殊颜色的蔬菜吗？

活动环节

老师说： 是的，五颜六色的蔬菜看上去不仅充满食欲还很健康，为什么我们要强调多种颜色的蔬菜呢？颜色是营养素和植物化学物的含量丰富的表现之一，不同颜色的蔬菜，营养价值各有不同，比如颜色鲜艳的蔬菜，一般维生素含量高，增强免疫力；蓝紫色的蔬菜，最重要的营养价值是花青素，有助于抗氧化，保护肝脏，保护视力；绿色的蔬菜一般含有丰富的膳食纤维，可以增加肠胃的蠕动，促进消化。所以要先选择多样的蔬菜吃。

是的，五颜六色的蔬菜看上去不仅充满食欲还很健康，为什么我们要强调多种颜色的蔬菜呢？颜色是营养素和植物化学物的含量丰富的表现之一，不同颜色的蔬菜，营养价值各有不同，比如颜色鲜艳的蔬菜，一般维生素含量高，增强免疫力；蓝紫色的蔬菜，最重要的营养价值是花青素，有助于抗氧化，保护肝脏，保护视力；绿色的蔬菜一般含有丰富的膳食纤维，可以增加肠胃的蠕动，促进消化。所以要先选择多样的蔬菜吃。

老师说： 从同学们的抢答中可以看出大家有更多充满智慧的方法，希望同学们能够在做日常生活中吃多种颜色和种类蔬菜，让自己的身体变得更加健康。

说完该多吃的食物，让我们一起来聊聊同学们最喜欢吃的，但是最需要我们去合理选择并食用的——零食。根据对青少年生长发育和健康的影响，零食可以分为课经常食用、适当食用和限量吃三大类。有一些新鲜天然的零食，能够为人体生长发育提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，这类零食推荐大家食用。比如像牛奶、水果这样的食品，大家可以在不就餐的时候作为零食为自己进行能量补充。而有些零食虽然他的口味比较好，但是属于高脂、高盐、高糖的加工食品，这些食品在加工的过程中会损失一些维生素等营养物质，或增加了一些脂肪、钠和糖，过多摄入后易导致能量和营养素超标，对身体不益，这样的食物应当注意限量食用。比如像薯片、蛋糕这样的高脂、高盐、高糖的加工食品建议同学们少吃或者不吃。

下面请同学们一起来分辨一下日常生活中哪些零食可以经常吃、哪些可以适当吃、哪些要限量吃吧。请大家看图片。我们逐一来进行分类。煮鸡蛋是可以经常吃的、卤鸡蛋是要适量吃的，它里面含盐较高。炸鸡翅就是限量吃的，它高脂、高盐，对吧？那其他图片也请大家放到相应分类里，如果你无法判断它属于哪类零食可以看看它是否高脂、高盐、高糖，是否在制作过程中损失了维生素等营养物质来判断。也可以与小组内的同学们讨论或请教教师。

活动环节

老师说： 下面每组派一名同学作为代表将本组同学们平日最爱吃的零食写进相应的分类区，好的，各组代表请到黑板前来！现在每组代表已经写完，请同学们选出推荐类里最常吃的最多的三种。这三样零食作为我们下周同学们主要选择的零食。让我们合理选择零食让我们的饮食更加健康。

老师说： 人体主要靠食物来摄取营养，那对于“吃”这里给大家的核心建议是：吃好三餐、避免零食代替；如果需要零食补充，一定要优先选择新鲜水果、牛奶和原味坚果，一定牢记少吃高脂、高盐、高糖，或烟熏油炸的零食。大家也可以根据零食指南扇面图来了解更多有关零食的内容，并选择适合自己的零食进行补充。

温馨提示大家：在睡前一小时、看电视或者玩耍时不建议吃零食，睡前吃零食不易消化，容易对肠胃造成过重负担，玩耍时吃零食很不安全，看电视吃零食容易越吃越多对体重有不良影响，还是要以正餐为主。此外，营造不买营养价值低的零食、少吃零食的家庭食物环境也非常重要。

活动环节

老师说： 下面每组派一名同学作为代表将本组同学们平日最爱吃的零食写进相应的分类区，好的，各组代表请到黑板前来！现在每组代表已经写完，请同学们选出推荐类里最常吃的最多的三种。这三样零食作为我们下周同学们主要选择的零食。让我们合理选择零食让我们的饮食更加健康。

老师说： 人体主要靠食物来摄取营养，那对于“吃”这里给大家的核心建议是：吃好三餐、避免零食代替；如果需要零食补充，一定要优先选择新鲜水果、牛奶和原味坚果，一定牢记少吃高脂、高盐、高糖，或烟熏油炸的零食。大家也可以根据零食指南扇面图来了解更多有关零食的内容，并选择适合自己的零食进行补充。

温馨提示大家：在睡前一小时、看电视或者玩耍时不建议吃零食，睡前吃零食不易消化，容易对肠胃造成过重负担，玩耍时吃零食很不安全，看电视吃零食容易越吃越多对体重有不良影响，还是要以正餐为主。此外，营造不买营养价值低的零食、少吃零食的家庭食物环境也非常重要。

老师说： 下面我们介绍睡眠的重要性，同学们也经常听到这样的说法：睡眠等于补脑！为什么这么说呢？答案是这样的，全球顶尖医学院神经科学教授马修·沃克教授把大脑中负责记忆的海马体比作大脑的“信息收件箱”。当睡眠不足的时候，海马体这个收件箱，会拒绝接收新的信息。只有睡眠充足时，海马体才能有效地接收并保存“文件”，把那些我们白天学习到的新鲜知识，储存为长期记忆。

国家非常关心青少年的健康成长，出台了相关文件，在《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》中推荐初中生睡眠时长应保证9小时，而高中生要保证8小时的睡眠时间。足够的睡眠才能让我们的信箱正常运转，确保吸收到白天学习到的知识。

不知道同学们的睡眠状况如何？老师这里有两座睡眠桥，紫色的睡眠桥是影响睡眠质量的不利因素，比如下午或睡前喝含咖啡因的饮料、睡前吃很多零食、白天缺少运动、或临睡前做运动，这些都会让我们很难入睡或睡眠质量不佳，此外，睡前做运动或玩手机也不利于高质量的睡眠。那么卧室的环境也非常重要。相比这些不利因素，你有什么小妙招能为我们的睡眠保驾护航呢？比如在安静并黑暗的卧室里睡觉、在固定的时间睡觉，请大家分享以下自己的经验吧。

感谢刚刚几位同学的分享，为了保证充足的睡眠，让我们做到高效学习、恢复体力和预防超重肥胖，我们应该尽量做到在睡前控制自己吃和喝的东西，并且不看电子产品，如果能保证按时睡觉，养成规律的作息习惯是最棒的。

最后，老师为大家设计了一周挑战任务，在接下来的一周时间里，看看哪位同学能每天坚持吃五种蔬菜，每天用牛奶、原味坚果代替零食，记录自己的睡眠时长。

看看我们班级有没有能坚持7天都完成的同学，让健康的饮食习惯助力我们健康地成长，今天的课程就到这里，同学们，再见。

中学说课稿 (下)



老师说： 大家好，欢迎回到中学生的营养课堂。在上一讲中为大家介绍了五种颜色的蔬菜对于健康的神奇力量，并且让同学们掌握了哪些零食可以吃、哪些零食要少吃，还有充足睡眠的重要性。请同学们回忆一下：中国儿童青少年零食指南给出我们哪些关于蔬菜与零食食用的核心建议呢？

学生答

老师说： 感谢以上几位同学的回答，让我们加深了健康饮食的重要性，今天我们继续探索健康成长的其他秘诀吧。

同学们目前正处于青春期，青春期是每个人身体发育与智力发展的黄金期，在这个如此重要的时期，营养非常重要，因为青春期青少年的营养与成年人最大的不同之处在于，能量和营养素除了满足基本生理需要，还需满足生长发育的需要，其中包括身体和智力两方面的需要。

今天我们继续了解健康成长的秘诀。

一、少吃高脂、高盐、高糖的加工食品

老师说： 什么是高脂、高盐、高糖的加工食品呢？有哪些同学知道？综合刚刚同学们的回答，老师来给大家进行一个总结：高脂、高盐、高糖的加工食品，就是指那些含有多种成分并通过多种工业过程制造的食品，过量食用其含有的油、盐、糖，不利生长发育，对健康具有一定的风险。很多年轻人喜欢吃的辣条，大家可以观察并拿出辣条用力拧转，会有很多油溢出来。

这些食品通常很美味，热量高，而且往往不会有太强的饱腹感，让你不知不觉地摄入很多，容易使人多度饮食，除非我们有意识地控制。由于这些食物中的高油和高糖，我们很容易不小心摄入过多的能量，其次，如果过多摄入这些食物，忽略膳食多样性，可能会导致维生素摄入不足。

具体来讲，长期过多食用高脂、高盐、高糖的加工食品对健康有以下不利：在短期内，可能影响学习或体育活动；长期过多摄入这些食物，可能导致糖尿病、高血压或超重。

那应该怎么做呢？首先就是了解长期过多食用这些食品对健康的不利，并讲给家人和朋友听，让更多人具有远离高脂、高盐、高糖的加工食品的意识，自己还要做到少吃，我们可以选择新鲜和天然的食材多在家做饭，这样在提高厨艺的同时，让自己和身边的家人也变得更加健康。

二、足量饮水，不喝或少喝含糖饮料

老师说： 同学们你们每天都会喝饮料吗？那么你们最喜欢喝哪些饮料呢？看来饮料已经成为每位同学生活中必不可少的一部分了，可是大家知道吗，糖分会增加超重、龋齿、血脂异常、糖尿病的风险。

识别饮料中的糖分很重要。《中国居民膳食指南》建议「添加糖」的摄入不超过每天供能的5%，折算成具体的量大概就是不超过25g，相当于6块小方糖的量。

大家看图

老师说： 这些含糖饮料糖分含量极高。因此，在购买饮料时，观察配料表是很重要的，配料表中糖分的位置越靠前，说明糖含量越高，也可以通过配料表的数字测算含糖量，以保证合理选择饮料。

希望课后同学们在日后饮食中关注糖分摄入，少喝或不喝含糖饮料，与家人共同制作代替含糖饮料的健康饮品。

其实，白开水是最好的健康饮品，我们也可以用自制柠檬水、薄荷水来代替含糖饮料满足味蕾。

学以致用，学习营养知识是为了在日后的生活中能用到，并养成健康的生活习惯，所以请大家在接下来的一周尝试坚持每天不喝含糖饮料，并尝试为自己做出美味和健康的菜品，并进行记录。一周后我们比比看，谁完成的最好。

三、每天中高强度运动1小时

老师说： 运动对于处于青春期快速生长发育的同学们来讲也是必不可少的。积极并且规律的运动，养成良好的运动习惯不仅可以增强体质、提高免疫力、预防肥胖和慢性疾病，还能让我们的大脑变得更聪明，并且可以愉悦身心助力睡眠。因为运动可以促使身体合成血清素和多巴胺，这些正是决定快乐情绪的脑内化学物质，从而帮助大家舒缓压力、改善抑郁。运动还能降低皮质醇含量，有助于提高记忆力和专注力，提高学习效率。从智力发育层面而言，每周3-4次中高强度的锻炼可以使海马体变大，海马体越发达，你可能会越聪明。

那么什么是规律运动呢？以周为单位，每周至少要保证5天左右的运动，而每天运动的累积时间应至少60分钟，其中3天最好达到高强度，并且建议大家多在户外进行运动，有新鲜空气和阳光的加持会让身体得到更充分的锻炼。

用不同的方式走进运动，有利于我们逐步养成运动的习惯，并带动身边的人。同学们不妨尝试在特殊的日子用运动的方式庆祝，比如生日的时候与家长共同登山、暑假的时候与好朋友共同设计体育游戏嘉年华，带动更多的伙伴参与到运动中来。在不能运动的天气里可以尝试用手账、写作等方式记录并描述自己的运动生活，这中发现与展示的方式会让我们的生活更加健康、时尚、有趣。

老师说：下面就请同学们为自己制定一周的运动计划吧，计划应该围绕我们刚刚提到的规律运动进行设计，保证至少5天的锻炼，每次至少60分钟。大家可以绘制表格或者制作思维导图，任何的方式只要自己能够看懂并践行就达到了目的。制作完成后可与组内成员分享一下，可以共同改进与借鉴，让我们的运动计划变得更加科学有趣。

下面的表格只是给大家进行借鉴，同学们有更好的方式都可以呈现出来。

那么今天也为大家留一个小小的记录任务，希望同学们可以在接下来的一周每天记录自己的睡眠时间与时长，在保证睡眠时长的基础上，几点睡、几点起也很重要，通过记录对自己的睡眠做到了如指掌，科学调控，再配合积极运动，相信你的青春一定充满活力与自信。谢谢大家，再见。

今天的营养课堂就到这里，让我们学以致用，养成健康的饮食习惯，共同健康成长。同学们，再见！