

济源市 2024 年中小学综合实践活动方案评选

《零食与健康》活动方案



姓 名：张璐

单 位：济源市承留镇南姚中心小学

目 录

一、课程设计说明.....	1
二、课程方案	
1.活动方案.....	4
2.阶段安排.....	6
3.课时安排.....	9
4.开题报告	10
5.教学设计	
(1)第一课时	14
(2)第二课时	23
(3)第三课时	30
(4)第四课时	35
三、活动反思.....	43
四、过程性材料.....	45

《零食与健康》课程设计说明

《零食与健康》是教育部中小学综合实践课程纲要指定主题活动，适用于 3——6 年级的学生，属于考察探究类活动。承留镇南姚中心小学六年级的学生根据实际情况选择“零食与健康”为课题开展实践活动。

学习内容：考察探究活动

学习形式：实践体验、考察探究

活动周期：2 个月

活动目标：

1. 通过阅读书刊、上网查找资料及调查采访等，使学生对零食有一定的认识。帮助学生正确认识零食，科学、合理地吃零食，认识科学饮食的重要性，树立科学饮食的意识。

2. 通过实践研究，对零食有正确的价值取向，让学生养成良好的饮食习惯和节约习惯。

3. 让学生学会自主合作探究，培养学生搜集与处理信息的能力，提高学生交流与合作的能力。激发学生的参与意识，培养他们的口语表达能力、交际能力。

4. 激发学生的好奇心和求知欲，初步培养学生从事探究活动的正确态度，发展其探究问题的初步能力

活动任务：

通过采访调查，了解同学们都喜欢吃零食吗，喜欢吃什么样的零食，对零食有哪些认识。

独立调查收集零食的种类、产地等相关信息。搜集零食的利与弊，同时搜集零食对身体健康的影响，收集与本次活动主题相关的资料或新闻。

走出学校，进入各大超市、商店，观察记录零食的相关信息，关注零食中的添加剂、零食包装、零食中的营养等。

将收集到的资料进行进一步的分析、归纳和整理，小组及全班交流收集的信息，互相学习和补充。

展示同学们制作的零食与健康的手抄报等，向学生提出合理健康饮食的倡议书。

参与学生：六年级学生

主持人：张璐

指导教师：张璐

活动实施：

这次综合实践活动主题为“零食与健康”，学生通过调查采访、查阅资料、动手实践等开展探究活动。

在调查采访和查阅资料活动中，让学生走出课堂，走进生活，培养他们关注生活的意识；在文献资料的阅读研究中，了解零食的有关知识，比如：零食的分类、零食的成分及对人体的影响、零食受欢迎程度等，提高学生的搜集、整理、分析信息的能力；在实地考察中，进一步认识零食与健康的知识，从小培养科学合理的饮食习惯，树立勤俭节约的意识，养成健康文明的生活方式；在实际操作中，尝试运用已有的材料，做出创造性的健康零食。

实践探究活动过程以学生为主体，自愿组成活动小组，老师指导和帮助学生制定活动计划，设计活动方案，以小组合作的形式，采取课内与课外相结合的方式开展活动，进行活动评价、总结反思，形成研究成果。最终进行汇报、交流、展示探究成果。这在综合实践活动中是不可缺少的一个环节，为此我们以个人展示和小组展示的形式来对本次活动进行总结交流。因此这次实践活动是学生亲身参与、亲身实践的，在展示成果环节，可以多种形式进行成果汇报，如：手抄报、手工小制作、视频展示等。

《零食与健康》综合实践活动方案

济源市承留镇南姚中心小学 张璐

活动主题：零食与健康

选题范围：教育部《中小学综合实践活动指导纲要》规定课题

适用年级：三至六年级

活动背景：

综合实践活动课的选题必须以学生为本，联系学生的生活，从生活中选定主题，同时综合实践活动课的开发要依据现有资源。通过综合实践活动使学生在知识、能力方面得到锻炼，为学生的健康、健全成长打下良好的基础，让学生关注社会，体验社会角色，学会自由而负责、智慧而有创意地生活。

随着经济的发展和生活水平的提高，我国人民的饮食结构发生了很大的变化，零食已经成为人们日常生活中不可或缺的一部分。健康的零食行为可以在正餐之余为儿童少年提供一定的营养补充，但是不健康的零食行为则会影响儿童正常的生长和发育，零食的过度消费和不当选择对身体健康造成了潜在威胁，尤其是过度依赖不健康的零食会增加肥胖、心血管疾病等健康风险。

一些不法商家把市场瞄准了学生，甚至有些零食还是“三无”垃圾食品，虽然家长和老师都多次倡议提醒学生少吃零食，但仍是很多同学吃很多零食，我们经常能看到学生吃各种各样的零食，当我们问起“为什么那么爱吃零食”时，孩子们的回答也很直接“零食好吃”，但少有同学关注到零食的危害。在课下与学生们

的交流沟通中，聊起零食和健康，大家都比较感兴趣，但却了解甚少。为了让孩子们更多的了解零食与健康的关系，我们把这次活动的主题定为“零食与健康”。

本次设计了“零食与健康”这个综合实践活动，我期望：学生能够在本次综合实践中了解零食对身体健康的危害，增强对零食与健康关系的认识，提高动手能力和创新能力，学会制作健康零食。培养小组合作能力、社会交往能力、语言表达能力。

活动目标：

1. 增强同学们对零食与健康关系的认识，了解零食对身体健康的影响。

2. 培养同学们良好的饮食习惯，减少零食的过度消费。

3. 提高同学们的动手能力和创新能力，学会制作健康零食。

4. 在活动过程中，进一步提高学生与人交流，合作的能力，养成合作、分享、积极进取的良好个性品质，提升个人综合素质。

5. 激发学生的好奇心和求知欲，初步培养从事探究活动的正确态度，形成科学的实践方法，从而善于积累知识，总结经验，发挥自主学习和成长的主动性，发展探究问题的初步能力和不懈努力的精神品质。

活动重难点：

活动重点：认识零食与健康关系，了解零食对身体健康的影响。

活动难点：使学生有目的、有秩序地开展自主活动。

阶段安排

第一阶段：活动主题确定阶段

活动目标：

1. 引导学生围绕“饮料与健康”提出问题，充分交流问题，激发学生参与活动的兴趣与欲望。
2. 围绕“零食与健康”提出自己感兴趣的问题，并能对问题进行筛选、分析，归纳成研究的子课题。
3. 指导学生根据活动主题的需要成立小组，指导学生根据活动主题制定好“零食与健康”综合实践活动的计划。

指导要点：

1. 学会运用一些研究方法。
2. 引导学生产生探究零食与健康的兴趣，激发探究欲望。

全班交流自己知道的零食与健康的相关内容，确定本次综合实践活动主题为《零食与健康》。

3. 师生交流对主题进行分解。引导学生对“零食与健康”这一主题进行分解，指导学生从自身能力、研究条件、与其研究成果等多个方面综合考虑，指导学生对问题归类，确立可操作可研究的“零食的种类”、“零食的危害”、“零食的营养”、“吃零食注意的事项”等子课题。

4. 指导学生根据自身特长和兴趣成立活动小组，培养学生的团队意识。

第二阶段： 活动实施阶段

活动目标：

1. 根据组内的活动主题亲身实践，从多个途径采取多种方式去感兴趣的子课题进行实践。
2. 通过上网、查书、采访、实验等方法，了解和收集“零食与健康”资料，并进行资料的汇总和交流。
3. 以问卷调查的形式考察吃零食现象，并提出合理的倡议。
4. 学生亲自动手实践，尝试自己做健康的零食。
5. 提高学生的合作、交往、探究能力。

指导要点：

1. 学会运用一些研究方法，如：查找资料法，了解和收集“零食与健康”。
2. 学会设计并制作零食与健康调查问卷，并通过调查问卷进行分析。

第三阶段：总结、交流阶段

活动目标：

1. 能够对收集到的资料进行整理，写出简单的文字材料或制作图集，将搜集到的资料进行进一步的分析、归纳和整理，并根据自己在本次实践活动中的收获写出活动心得。
2. 展示收集的有关新闻资料、采访的记录、调查报告等。学会自主选择切合实际的方式进行展示汇报，清晰、简洁地表达自己的观点，同时能够认真倾听他人的观点。通过展示交流能对自己和同学的实践活动情况作出客观评价。

3. 反思自己在活动事件过程中遇到的问题和自身的不足之处，积极与老师、家长或者同学讨论问题解决或改进自身不足的办法。

4. 发展学生与人交往与合作的能力。

指导要点：

1. 指导学生整理活动资料的方法（按文字、图片等分类整理）。

2. 学习撰写活动感受、绘制手抄报、制作小制作等。

3. 指导学生根据活动内容的特点及本组成员的特长选择恰当的展示交流的方式，确定汇报形式。

4. 留给学生展示交流的准备时间，教师根据学生汇报的方式进行有针对性地方法指导以便汇报展示更加出彩。

《零食与健康》课时安排

第一课时·····	主题生成课
第二课时·····	方法指导课
第三课时·····	中期反馈课
第四课时·····	展示交流课

《零食与健康》综合实践活动开题报告

济源市承留镇南姚中心小学六年级

《零食与健康》综合实践小组

一、研究背景

综合实践活动课的选题必须以学生为本，联系学生的生活，从生活中选定主题，同时综合实践活动课的开发要依据现有资源。通过综合实践活动使学生在知识、能力方面得到锻炼，为学生的健康、健全成长打下良好的基础，让学生关注社会，体验社会角色，学会自由而负责、智慧而有创意地生活。

随着经济的发展和生活水平的提高，我国人民的饮食结构发生了很大的变化，零食已经成为人们日常生活中不可或缺的一部分。然而，零食的过度消费和不当选择对身体健康造成了潜在威胁，尤其是过度依赖不健康的零食会增加肥胖、心血管疾病等健康风险。

一些不法商家把市场瞄准了学生，甚至有些零食还是“三无”垃圾食品，虽然家长和老师都多次倡议提醒学生少吃零食，但仍是很多同学吃很多零食，我们经常能看到学生吃各种各样的零食，当我们问起“为什么那么爱吃零食”时，孩子们的回答也很直接“零食好吃”，但少有同学关注到零食的危害。在课下与学生们的交流沟通中，聊起零食和健康，大家都比较感兴趣，但却了解甚少。为了让孩子们更多的了解零食与健康的关系，我们把这次活动的主题定为“零食与健康”。

本次设计了“零食与健康”这个综合实践活动，我期望：学生能够在本次综合实践中了解零食对身体健康的危害，增强对零食与健康关系的认识，提高动手能力和创新能力，学会制作健康零食。培养小组合作能力、社会交往能力、语言表达能力。

二、研究方法：

通过问卷调查法进行一些现状的分析；通过查书籍、上网等形式，在老师和家长的指导下开展活动，结合自己能力整理活动资料，形成预期成果。

三、研究目标：

1. 增强同学们对零食与健康关系的认识，了解零食对身体健康的影响。

2. 培养同学们良好的饮食习惯，减少零食的过度消费。

3. 提高同学们的动手能力和创新能力，学会制作健康零食。

4. 在活动过程中，进一步提高学生与人交流，合作的能力，养成合作、分享、积极进取的良好个性品质，提升个人综合素质。

5. 激发学生的好奇心和求知欲，初步培养从事探究活动的正确态度，形成科学的实践方法，从而善于积累知识，总结经验，发挥自主学习和成长的主动性，发展探究问题的初步能力和不懈努力的精神品质。

四、研究内容：

指导学生了解零食与健康的关系，知道不健康零食对身体的危害。

五、预期成果：

1. 调查记录、活动记录
2. 活动视频、活动照片
3. 活动感受、活动小记
4. 开展“制作健康零食”展示比赛
-

六、研究方法：

本课题研究遵循生活实际的原则，采用调查研究后，亲身实践的方式开展活动。

采用调查访问、查询资料、绘画、拍摄视频、照片、比赛等方式进行。

七、时间安排：

第一阶段：2024. 10. 10——2024. 10. 20 组建小组，制订活动方案。

第二阶段：2024. 10. 21——2024. 11. 15 按照活动方案开展活动，搜集相关资料，讨论交流，整理分析资料。

第三阶段：2024. 11. 16——2024. 12. 10 形成成果，成果展示。

八、实践活动研究可行性分析：

1. 人员条件：兴趣是最好的老师。选择学生感兴趣的主题，学生能够更有热情和积极性的参与到活动中来。同时，零食与健康与学生的生活息息相关，大多数同学经常购买零食食用，有些

家长不想孩子吃不健康的零食但又避免不了。本次综合实践活动通过研究“零食与健康”，正好能帮我们学习并掌握零食与健康的相关知识，从而培养学生合理的饮食习惯。学生和家长都能够参与到其中，这也帮助我们更好的开展活动。

2. 物质条件：我们学校地处市郊，交通便利，实地考察极其方便；学校有微机室、图书室、阅览室，家中有电脑、智能手机、平板等电子产品，查找资料非常方便；建立了微信群，分享资料、分享活动照片和交流都比较方便，学生可以及时地分享，教师和家长可以及时地帮助学生解决遇到的问题。

3. 时间条件：当下，学生的课余时间越来越充足，在 2 个月的时间里，学生可以持续性地开展本次实践活动，以保证实践活动得以充分开展。

第一课时 主题生成课

活动目标：

1. 培养关注自己饮食健康的责任感，养成良好的饮食习惯。
激发学生对于探究零食与健康的好奇心和求知欲。
2. 通过调查采访、收集资料等收集“零食与健康”的相关内容和知识。
3. 围绕“零食与健康”提出自己感兴趣的问题，并能对问题进行筛选、分析，归纳成研究的子课题。
4. 指导学生根据活动主题制定好“零食与健康”综合实践活动的计划。合理组建研究小组，讨论选举小组长，通过制定小组活动方案，明确小组活动任务、活动步骤和明确分工，掌握基本的合作技能。

活动重、难点：

1. 如何打开学生思路，引导学生提出关于零食与健康的相关问题。
2. 学会筛选、分析，归纳成研究的小组活动主题。
3. 合理组建研究小组，讨论选举小组长，通过制定小组活动方案，明确小组活动任务、活动步骤和明确分工，掌握基本的合作技能。

活动过程：

一、情境导入，揭示课题

1. 创设“在你的印象中， 你觉



得什么样的人健康的？什么样的人是不健康的？”问题情境。

2. 学生交流：健康的人气色都很好，不容易生病。不健康的人要不太瘦、要不太胖，还容易生病，面色蜡黄。



3. 那健康饮食都有什么呢？

4. 学生交流：鸡蛋，玉米、红薯，粗粮对身体好。

5. 师：很好，大家想不想一起走进零食的世界去探究一下呢？那对于零食这个话题你们想给它取个什么名字作为今天我们探究的主题呢？



6. 学生各抒其见。

5. 确定主题，板书《零食与健康》。

二、交流、欣赏图片视频，引起探究的兴趣

1. 出示：出示各种零食的照片。

师：大家喜欢吃零食吗？

生：喜欢吃。

师：大家都喜欢吃什么零食。

学生交流：薯片、辣条、豆干等零食。

2. 交流：你对零食是否了解？关于零食你有什么想问的问题吗？

3. 列举并出示一些问题：小零食指的是什么？小零食的成分？小零食的制作过程？吃什么零食是健康的？哪些零食对我们身体有益处？能不能吃零食？爱吃零食的原因？吃零食的利与弊？吃零食的危害？拒绝吃小零食的措施？我们应该吃什么？



- 零食与健康
- 一、你喜欢吃零食吗？
 - 二、每周你在零食上的平均花费是多少？
 - 三、你选用零食时最在意什么？
 - 四、你知道、了解食品添加剂吗？
 - 五、买零食时你会看食品包装的信息吗？
 - 六、请问你购买零食的最主要的途径是？
 - 七、你动手做过健康的创意零食吗？
 - 八、平时你是否有将零食替代主食的习惯？

4. 出示问题：老师也准备了一些小问题，想调查下。

三、学生探究，确定子课题

1. 围绕“零食与健康”这个主题，大家畅所欲言，各抒己见，提出问题。

2. 引导学生将提出的问题进行合并并归类，提炼出调查研究子课题。

最想研究的方面	你最想研究关于“零食与健康”的哪个方面？
具体的研究问题	1.
	2.
	3.
	4.

同学们简单交流自己的想法，从而引出“零食与健康”密不可分，我们要选择健康的零食。此时引导学生学会分类研究，通

过讨论，将从“零食的种类”、“零食的营养”、“零食的危害”、“吃零食的注意事项”4个方面进行研究。

四、制定小组活动方案

1. 分组指导

(1) 根据小组内个人的兴趣和特长，从以上问题中确定一个小组共同意向，组成研究活动小组。



采访调查组：了解分析爱吃小零食的原因。通过问卷调查、走访询问等方法了解分析学生爱吃小零食的原因。

收集资料组：收集小零食样品，了解小零食的一些基本常识。主要通过网络查询、书籍翻阅、市场调查，了解小零食的一些基本常识。

健康分析组：了解吃零食的利与弊。主要通过网络查询、书籍翻阅，收集整理生活实例等了解吃零食的危害。

饮食健康组：收集拒绝吃小零食的小措施，制定健康饮食倡议书。

(2) 成立学习活动小组：按自愿原则组成4个小组。

(3) 分组时做到：快、静、齐。

(4) 教师帮忙组织分组。

2. 确定组长

组长人选要求：具有一定的组织能力和带领能力，口语表达与交流清晰，有强烈的责任心和凝聚力。

3. 明确方法

师：经过大家的讨论与交流，我们每个组都确定了自己研究和活动的方向，组建了自己的研究小组，将来，我们将通过什么途径来完成我们的研究活动呢？

生：我们可以小组内进行讨论。

生：我们可以请教老师或向家人请求帮忙。

生：我们还可以通过网络和书刊查阅资料。

生：我们还可以搜索相关视频介绍。

.....

师：我发现同学们不仅会提问题，还会分析、筛选问题，而且掌握了筛选问题的方法，整理出了研究小课题，但我们光有想法是不够的。为了研究和活动能更有效、更有针对性，大家要进一步完善自己的活动计划，并与小组同学谈一谈你们小组准备开展哪些活动，可以制定一份具有可行性、可操作性的方案。

现在就让我们一起来制定一份小组内的活动方案吧！

各组制订详细的调查计划和方法，准备访谈记录表、活动记录本等。组员分工，探讨在调查、活动中可能出现的问题及解决办法。

4. 课件出示要求：

- (1) 全员参与，轻声交流。
- (2) 小组长合理分工，选出记录人和汇报人。
- (3) 注意信息的收集和筛选。

(4) 根据实际选择恰当的展示形式，如文字说明、实物展示等等。

五、认识活动方案，制定方案

1. 出示活动方案，学生进行观察。

教师可以适时提问，是表格样式还是文字样式的？

让我们一起来看看这份优秀的活动方案吧，请你看看有哪些部分组成。

2. 谈论交流

(1) 标题为 xxx 活动方案

(2) 活动主题

(3) 活动小组和成员

(4) 活动的形式

(5) 活动安排

(6) 成果展示

3. 组内自主制定活动方案（见附件）

附件：

《零食与健康》综合实践活动方案

_____组主题

《零食与健康》综合实践活动方案	
_____组	
活动主题	
活动目的	

活动成员	组 长		
	组 员		
活动的形式	调查法（ ） 问卷法（ ） 访谈法（ ） 文献法（ ） 实地考察法（ ） 实践法（ ）		
活动安排	活动步骤	活动时间	活动内容
	第一阶段		
	第二阶段		
	第三阶段		
成果展示	ppt（ ） 音像（ ） 手抄报（ ） 专题讲座（ ） 日记作文（ ） 其他（ ）		
注意事项			

4. 小结

师：一份完整的活动方案一般包括标题、活动主题、活动目的、活动成员、活动的形式、活动的安排、成果展示和注意事项等部分。

根据实际情况和安排，我们可以把活动时间和活动内容合并到活动安排中。

六、小组合作，制定方案

俗话说：众人拾柴火焰高。制定方案需要大家的智慧，需要大家共同努力，一起制作本小组的活动方案。我希望我们每个同学都能积极主动地行动起来。期待你们的成果。

1. 出示活动要求

为了保证小组合作的效果，我们要求如下：

- (1) 全员参与，轻声交流。
- (2) 组长合理分工，选出记录人和汇报人。
- (3) 组长要发挥组织领导作用，起到模范带头作用，组员要积极配合，小组内要团结合作，共同完成学习任务。
- (4) 活动方案的设计要考虑每一个人的特长，分工要合理，要各尽所能，遵循规律，确保每个人都能参与到活动中来。
- (5) 注意信息的收集和筛选。

2. 发放表格，进行分工。

3. 讨论交流。

七、展示交流，修改方案

1. 提出要求

- (1) 小组代表进行发言的同学要声音洪亮，表述要清楚。
- (2) 其它同学要认真倾听。
- (3) 如遇不清楚的地方请举手提问。

2. 小组代表进行展示

3. 针对展示情况，教师适时进行指导，小组内进行修改。（重点指导：活动目的叙述是否明确；活动步骤是否具体；任务分配是否遵循个人特长和实践能力进行分工；活动时间安排是否得当。）

八、教师提出活动时候要注意的事项：

查找应学会归纳总结重点内容，避免内容过多过杂。

调查实践时候，要注意方式方法，文明礼貌等。

活动中小组成员要注意分工合作，相互协作，课堂外时候一定要注意安全。

九、小结

这节课，同学们畅所欲言，各抒己见，积极的参与到了课堂中来，对零食与健康提出了很多问题。在小组里同学们通过讨论，对问题进行了合、改、删、选。每个小组都提出了筛选后的问题。最后我们对问题进行合并归类，提炼出了要调查研究的子课题。相信大家在组长的带领下，在同学们的合作探究下，在大家的实验过程中，你们能在交流中收获，在反思中成长，相信你们一定会收获更多！

第二课时 方法指导课

活动目标：

1. 指导学生了解调查、访问的基本要素，明确调查、访问的基本要求及步骤。
2. 教给学生搜集、整理资料的方法。培养学生运用查阅书籍、上网、调查、咨询等获取信息的能力。
3. 指导学生养成保存资料、及时总结的好习惯。让学生学会观察、实践、记录及整理相关信息，学会总结汇报的能力。
4. 在活动过程中，培养学生与人合作，与人交流的团队精神，提高问题分析能力和解决问题的能力。

活动重点、难点：

1. 了解调查、采访的方法和技巧。
2. 掌握实验进行验证的方法和技巧。

活动准备：

采访的照片、采访调查记录表。

活动过程：

一、谈话导入：

师：我们在进行实际研究和调查前，应该先做好什么？

生：我们要先确定自己想研究的问题，想好要怎么去做，才能开始行动。

师：我们要先提出问题，想做关于什么的研究，进行关于什么的调查，对什么的现状进行分析。

师：想一想，我们在选择研究问题的时候要注意什么？有什么原则？

生：要研究贴近我们生活的，还比较好研究的。

师：对，大家说的太好了，我们还应选择有价值的进行研究。

师：所以我们通过上节课，确定了我们本次要研究的主题是《零食与健康》。

二、交流讨论：

师：同学们，你们都通过什么方法来了解和知道关于零食的更多知识？

生：上网查资料、上网找视频。

生：还可以查阅书籍。

师：上节课，我们围绕《零食与健康》每个小组都制定了活动方案。根据活动方案，大家都已经付诸行动，有的同学已经查阅了相关资料，那我们做研究要采用什么样的研究方法呢？请同学们说一说吧。

生：我们进行了调查，填写了调查问卷。

师：对，我们需要大量的调查、实践和收集相关的资料，我们的家长和老师都可以为我们提供很多有用的材料。

师：今天让我们一起走进调查、采访、研究课堂。——学会调查采访和研究（板书课题）



三、研究方法指导

师：其实在研究中有很多方法。让我们一起来学习一下。

师：首先是文献法：也称历史文献法，就是搜集和分析研究各种现存的有关文献资料，从中选取信息，以达到某种调查研究目的的方法。

生：在我们这个实践活动中，我们也可以查阅相关资料进行了解，获取信息。

师：还有观察法：这是指研究者根据一定的研究目的、研究提纲或观察表，用自己的感官和辅助工具去直接观察被研究对象，从而获得资料的一种方法。



师：还有大家都知道的问卷调查法。也称为“书面调查法”，或称“填表法”。用书面形式间接搜集研究材料的一种调查手段。通过向调查者发出简明扼要的征询单（表），请示填写对有关问题的意见和建议来间接获得材料和信息的一种方法。

生：这个我们经常用，我们可以采访身边的同学，了解到他们都爱吃什么零食，为什么爱吃零食等。

师：让我们一起来看一个关于零食与我们的健康调查问卷。想一想，调查问卷中都应该有什么内容？

师：还有访谈法，是指通过访员和受访人面对面地交谈来了解受访人的心理和行为的心理学基本研究方法。因研究问题的性质、目的或对象的不同，访谈法具有不同的形式。

师：大家想一想，在访谈中应该注意什么？

生：首先要介绍下自己，并说明采访的来意和目的。

生：采访过程中要有礼貌。

生：可以提前把要采访的问题列出清单，避免紧张忘记。

生：还要注意安全。

师：要让采访能够有效进行，我们要在采访前做好准备工作。

师：请你结合所要问的主题，提出问题，注意问题要有针对性，要简洁。

师：问题我们思考好了，我们还要学会把问题进行整理，形成框架。此时需要我们设计一份采访记录表，我们先一起来看看其他样表。

（1）采访记录表包含哪些内容？

（2）交流汇报

（3）小结：采访记录表一般要包括时间、地点、人员、采访对象、设计的问题、预期效果等。



师：要让采访达到预设目标和目的，你觉得哪一块内容要精心设计？

生：采访的问题。

师：对，设计好要采访的问题是非常关键的。

①组内实践，掌握方法，完成访谈记录表设计

师：根据刚才的谈论，把问题填在我们设计的记录表里，先在小组内试一试吧。

（发放表格，小组内设计，教师巡视并适时指导）

②讨论交流“采访提纲”

师：大家谈论的很认真，都在认真思考如何设计采访提纲，那我们请小组代表来分享一下你们小组的成果，请其他同学来分析下其他组的设计如何吧。

师：谁来分析？请从优缺点分别说一说。

生：问题设计紧扣主题和目的。

生：采访的问题简洁。

师：那有没有不足呢？

生：有的问题有点空有点大，如果可以更具体会更好。

③根据全班交流情况，完善”采访记录表“

师：结合刚才大家的交流和建议，各小组完善本组的“采访记录表”。（见附件）

附件：《零食与健康》采访记录表

《零食与健康》采访记录表			
访谈目的			
采访时间		采访地点	
访谈对象		访谈者	
访谈问题一			
访谈记录			
访谈问题二			
访谈记录			
访谈结果及感受			

师：采访记录是第一手资料，在记录的时候要注意方式方法和技巧，比如我们可以记录关键字、关键词，也可以提前进行小组内分工，安排专人负责提问、专人负责记录，确保采访的有效性，有条件的还可以利用录音或者录像的方式进行记录，但是一定要事先征求被采访者的同意。

师：采访后，我们还要及时把采访获取到的信息进行了整理，从中提取出更有价值的信息和素材。

小结：（1）作好记录，收集信息，整理资料。

（2）写好采访体验，例如采访小记、记录下自己的收获等。

四、拓展与延伸

师：课下以小组为单位，再次完善自己的研究方案，走出教室，收集更多的资料。

师：还要注意，可以把过程和成果通过相应的手抄报、黑板报的形式展现出来。

五、课堂总结

师：我们可以通过请教他人、查阅资料、上网搜集等方式来了解更多的有关零食与健康的相关内容，

师：期待大家的精彩表现！



第三课时 中期反馈课

活动目标：

1. 在老师和家长的帮助下，通过 PPT 与大家一起分享与交流自己收集资料的途径和方法，展示收集成果。
2. 通过自己的亲身实践和观看同学的展示等方式了解小组的研究课题、方法及研究成果。
3. 学会小组之间相互学习，知道从哪些方面总结和反思自己的实践活动，促进后续活动的开展。
4. 反思自己在收集信息及进行实验过程中遇到的问题和自身的不足之处，积极与老师、同学探讨问题解决的或改进自身不足之处的办法。
5. 通过本节活动，学会借鉴和分享，形成团结合作意识。学会展示和分享，学会与他人合作，增强动手探究能力和人际交往能力。

活动重难点：

小组展示、交流本组的实践成果，提高合作探究的能力。

知道从哪些方面总结和反思自己的实践活动，解决活动中遇到的困难。

活动准备：

教师：收集调查问卷，了解各小组的实践活动情况。

学生：前期活动记录、照片、心得体会等。

活动过程：

一、谈话导入

回忆前期活动情况。

师：同学们，这一阶段大家根据活动方案进行了初步研究。有些小组的活动开展得有声有色也有小组遇到了一些困难，这节课



我们请各小组派出代表，面向全体同学进行分享，同时听取同学们的建议，再小组讨论下阶段开展的实践活动。

二、展示交流

1. 教师展示问卷调查、采访的图片，学生进行展示交流。

师：你们采访调查的可真到位，资料留存的也很好。老师给你们点个赞！同学们，通过他们小组的汇报，大家有什么想法？
生进行思考和交流。

生：把采访要展示的内容进行梳理、分类，形成框架。

生：在进行展示前，要对展示的内容熟记于心。

生：在展示时候，要有顺序有条理。

生：展示内容最好是图片加上文字，效果更好。

师：你们组在采访和活动过程中，有没有遇到哪些问题或困难？你们是怎么解决的？你们从中有什么收获？

生：我们组收集到的图片和记录表很多，没有能够进行及时整理，查找时候很不方便。

生：我们有时候配合的不够好，不够默契。

师：相信这个问题其他小组也可能会遇到，资料整理是我们在实践活动中必不可少的环节，当资料过多，我们需要学会用科学的方法进行整理，只有这样在我们需要查找什么资料时候才能快速找到。接下来，让我们一起来学习吧。

【指导学生学会整理资料】

师：从表现形式上进行分类，可以分为：

①文字资料：统计表、调查表

②图片资料：照片

③影像资料：视频

师：我们可以把资料按上述分类先进行整理分类，之后进行编号，以便之后查找。

师：大家在活动中还遇到了哪些困难和问题？

生：采访中遇到麻烦和困难。

师：在采访中遇到问题和困难我们除了能够做好临场应对，还应该在采访前做好准备。



【指导学生学会准备采访】

师：我们可以为采访前做好以下准备：

①联系采访对象、确定采访时间和地点。

②做好组内分工，拟好采访提纲。

③正式采访，做好记录：记要点、记关键点等。

④采访前后要有礼貌。

2. 汇报自己收集到的信息。

3. 总结阶段成果

同学们，大家都在实践活动中做了很多也收获了很多，通过大家的汇报交流，有的进行了调查访问有的进行了实践，大家还用照片、视频等形式记录了自己的实践活动，这些都会成为我们的第一手资料。



家长和老师也都看到了大家的进步和成长，让我们一起继续努力，在最终的汇报展示课中把优秀的成果展示出来吧！

三、提出后续活动要求

1. 继续进行实践活动。（实践活动记录表见附件）

2. 各小组讨论成果的展示方式。

附件：

“零食与健康”综合实践活动记录表			
姓名_____ 小组_____			
活动主题		活动内容	
活动过程			
我的感受			

四、课堂总结

通过本节课我们的活动开展，相信大家认识到了自己在实践活动中的不足，但老师更相信大家能够总结成功的经验，并能将经验再次应用到实践中去，我们的实践活动会开展的越来越好！

第四课时 展示交流课

活动目标：

1. 通过展示汇报，加深学生对“零食与健康”的认识，从小培养科学合理的饮食习惯，养成健康文明的生活方式。
2. 让学生对自己的活动成果进行整理，学会如何展示成果。在过程中收获实践出成果的喜悦感和成就感，提升学生的自信心。
3. 通过汇报展示提高合作能力，表达能力、动手实践能力和创新能力；通过交流，懂得客观评价自我和他人，能对自己的不足进行反思。
4. 各小组通过开展研究活动，在指导老师的帮助下，完成汇报作品，培养学生的交流和合作精神。

活动重点、难点：

完成汇报作品，培养学生的合作精神，让学生体验实践出成果的喜悦感与成就感，增强其自信心。同时能够通过合作交流，懂得客观评价自我和他人，能对自己的不足进行反思。

活动准备：

教师：评价表

学生：汇报资料

活动过程：

一、谈话导入

同学们，在这次《零食与健康》为主题的综合实践中，大家积极参与，进行了分组，制定了研究方案，通过上网、采访、问

卷、实地观察等方式展开调查，最后对资料进行汇总、整理、分析、研究、删选，形成结论，各个小组都有了不同的收获，每个同学在整个过程中都非常投入。通过研究实践，相信大家都对零食有了更加全面细致的认识，相信每个人也从中收获到了很多，成长了很多，今天，就让我们一起来分享展示你们的成果吧。

出示汇报主题：零食与健康。

二、组织学生展示汇报

1. 组内交流要求

(1) 每个小组拿出前一阶段收集的资料，在组内先进行交流，说说还有哪个问题没有解决？

(2) 做好汇报的准备，组长负责组内分工及汇报形式。

2. 全班交流要求：

(1) 展示者要条理清晰，声音洪亮。

(2) 倾听者要认真倾听，注意思考，发现他人优点。

3. 展示形式：

(1) 视频、图片

(2) 感受作文、感悟小记

(3) 绘画、手抄报

(4) 小制作

二、汇报展示

主持人合：老师、同学们，大家下午好！



黄冰燕：我是今天的主持人黄冰燕。

王一天：我是王一天。我们小学生都比较爱吃零食，而零食又与我们的健康息息相关，通过这段时间的研究实践，我们对零食有了更深刻的认识。



主持人合：现在《零食与健康》综合实践活动成果汇报正式开始。

黄冰燕：在这次活动中，有的同学采访了同学和老师，并认真做了记录，为我们收集到了第一手的数据。

王一天：有的同学学会了通过网络查资料，掌握了新技能。

黄冰燕：同学们投入到零食与健康的实践应用中。

王一天：看，有的小组已经跃跃欲试了，想快点把自己小组的成果展示给大家，我们好期待他们的汇报啊。

黄冰燕：我们的成果汇报活动现在开始。

王一天：看来大家都迫不及待想要跟大家分享自己的收获啦，首先让我们请出第一组来分享。

赵晨冉：大家好，我是调查采访组的代表。接下来我们为大家分享下我们收集到相关内容。

我们小组发现基本没有同学不爱吃零食，并且大家每周的零花钱大多都用来买零食吃了，但很少有人去关注到零食是否健康，

也很少关注零食的成分都有哪些，在买零食的时候更多关注的是包装怎么样，是不是好吃。

黄冰燕：截下来，让我们走进零食世界，看看大家都收集到了哪些零食信息。

薛子聪：大家好，我们小组收集了一些内容，请大家一起来了解一下。我们可以从包装袋来认识零食。（1）质量安全标志：QS 标志，由蓝的 Q 做底，上面是白色的 S，下面是中文“质量安全”四个字，外面是长方形的框，是食品市场准入标志，由英文 Quality Safety 的两个单词的开头的字母组成，他和下面的中文“质量安全”构成一个整体，没有这标志的食品是不允许出厂销售的，所以选购食品的时候一定要选有这个标志的食品。

李梓烁：大家好，我继续来分享我们小组的内容。绿色食品的标志由特定的图形来表示。绿色标志图形由三部分构成：上方的太阳、下方的叶片和蓓蕾。标志图形为正圆形。绿色食品不是指绿颜色的食品，绿色食品是安全、无污染的食品，对身体非常有益，人们可以放心食用。

李梓瑜：我们还要关注生产厂家，生产日期，保质期。三无食品：一般是指无生产日期、无质量合格证（或生产许可证）以及无生产厂名称。也有说法是：三无产品是无生产厂名, 二无生产厂址, 三无生产卫生许可证编码的产品，还有就说是无厂名，无地址，无商标。

王一天：感谢这个小组的分享，让我们学习到了很多，再次感谢。接下来请下一组继续分享。

王柳苏：我们小组主要是收集了垃圾零食食品的相关信息。我们应该了解垃圾食品的危害。请大家一起来听一听、看一看。

老师：大家有没有与零食的小故事要跟大家分享啊？

卢俊宇：有一次，我吃了太多辣条，第二天一下子嗓子就发炎了，特别特别疼。

老师：辣条也是大家很喜欢吃的零食，但一定要注意不能过多食用，很容易上火发炎，而且辣条中有很多添加剂，尽量不要吃，我们可以选择购买健康一些的手工辣条或者选择自己制作。



老师：那关于零食与健康，你还有哪些疑问？或者你还想研究什么？

三、教师重点指导

1. 帮助学生进行资料的汇总，引导学生交流活动后的感受，知道写活动反思。

2. 引导学生学会选择健康零食，并能自己制作美味零食。

四、学生谈收获

师：看来大家都有了很多收获，谁能来给大家分享分享？

赵晨冉：生活处处皆学问呀，希望这样贴近我们生活的活动课程能越来越多。

薛子聪：今天学到了很多，之后我再买零食的时候要学会选择健康的、没有太多添加剂的零食。

.....

五、总体活动评价

师：通过这次实践活动，同学们分工调查、交流合作，充分体现了班集体的集体主义精神，在调查工作中，同学们认真细致懂礼貌锻炼了自己的沟通能力、口头表达能力和书面表达能力，并在活动之后能反思自己在这次实践活动中得与失，既带给他人知识，又合理了自己的饮食习惯，相信大家收获良多。

六、活动评价

1. 通过学生自评、小组互评、家长评价、教师评价等方式对实践活动的效果进行评价。（活动评价表见附件）

附件：

“零食与健康”综合实践活动评价表				
姓名_____ 小组_____				
评价项目	具体内容	自我评价 (ABCD)	小组评价 (ABCD)	家长老师评价 (ABCD)
情感态度	积极参与活动，大胆展示，乐于表现			
合作交流	小组成员人人参与，主动配合，积极实践			
内容搜集	自主思考、设计展示内容，有真实的实践体验			
展示形式	活动方案构思新颖，实践方式灵活，展示方式多样			
实践能力	大胆自信，充分发挥个性特长，施展才能			
我的感受				
备注	A、B、C、D 为四个等级：A 很好 B 较好 C 一般 D 还需努力			

2. 组织评价

评选出“活动之星”。

七、总结回顾

师：同学们，这次我们开展了以零食与健康为主题的综合实践活动，大家都能够积极参与实践活动，希望大家把在综合实践活动中学到的本领应用到日常的学习中去。

师：这次实践活动虽然结束了，但对零食和健康的探究并没有结束。有兴趣的同学还可以继续探究与之相关的问题，想一想自己最想探究哪些方面，利用课余时间继续学习。

活动反思

综合实践过程的重点要突出综合性、实践性、活动性、生成性、开放性和自主性等特点。为充分发挥学生的主体性，我们此次综合实践活动紧密联系学生生活实际，从学生生活实际出发确立探究课题。此次活动全程以学生自主调查、探究为主，教师引导为辅，很好的突出了学生在此次活动中的主体地位。

学生在这次活动中，学到了许多知识，不仅充分了解到小食品带来的种种危害，知道了应该吃哪些食品，要杜绝哪些食品的诱惑，还学会了如何培养健康的饮食习惯。

在收获学识的同时，学生各方面的才能也得到了提升。本次综合实践活动还激发了学生的思维能力，锻炼了学生的胆量，还拉近了与社会的距离，让自己在社会实践中开阔了视野，增长了才能，在收集资料、分析资料、整理资料的过程中，收集、分析、利用信息的才能得到了进一步的进展。通过相互评价、学习提升了交流能力和表达能力，实践能力和综合素质大大提高。

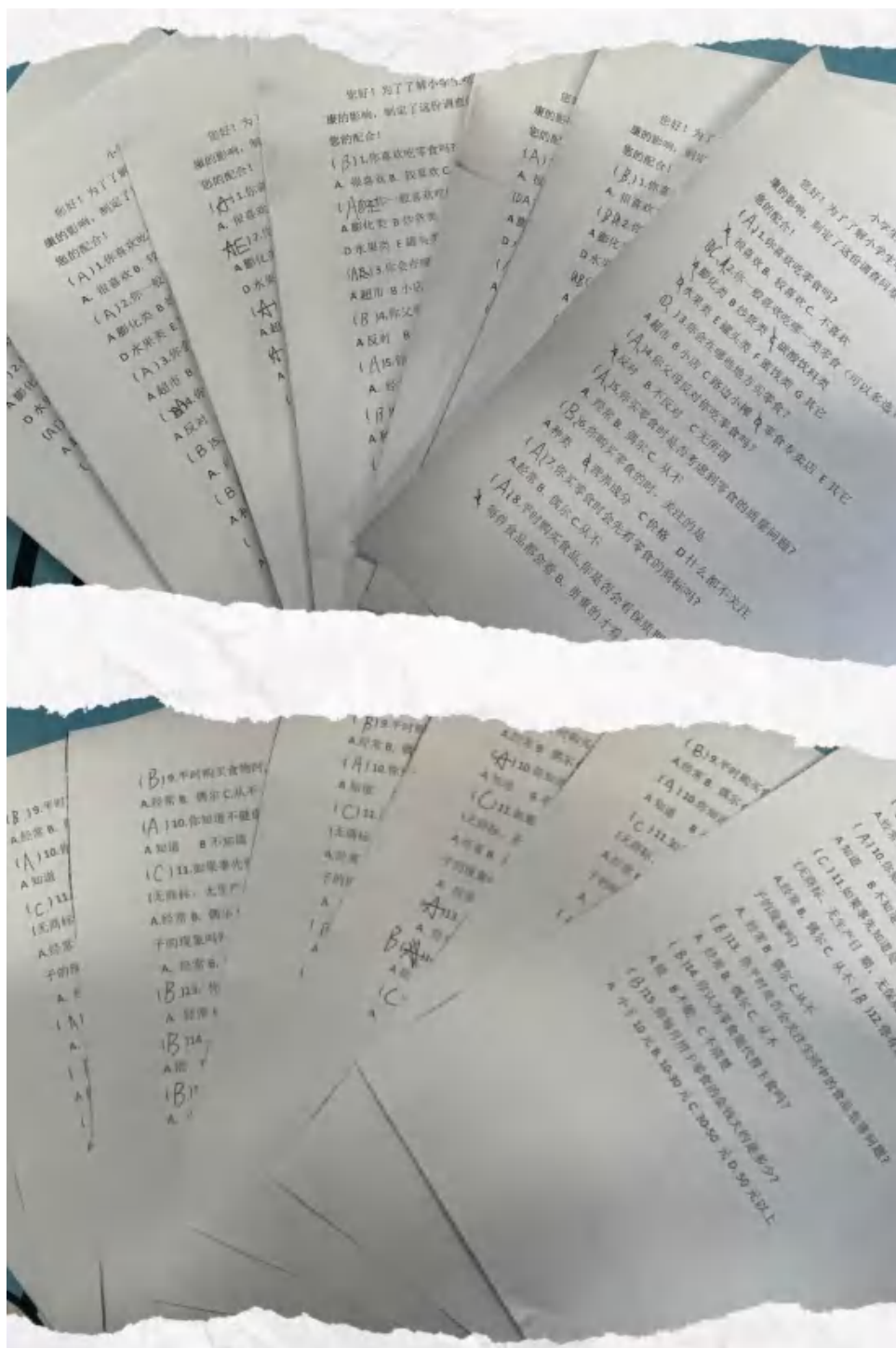
注重学生的全体参与，学生亲身投入活动，在活动过程中与人沟通交往的才能得到了进一步的提升，在与同学交流合作的过程中懂得了团结互助的重要性，在展示交流课中，小组内分工协作，展示方法多样，多数同学能够做到仪态大方、声音响亮、语言流畅，但仍有小部分同学参与积极性不够高，作为教师，我们应更加关注这些同学，引导其积极参与班级活动，积极展示自己。

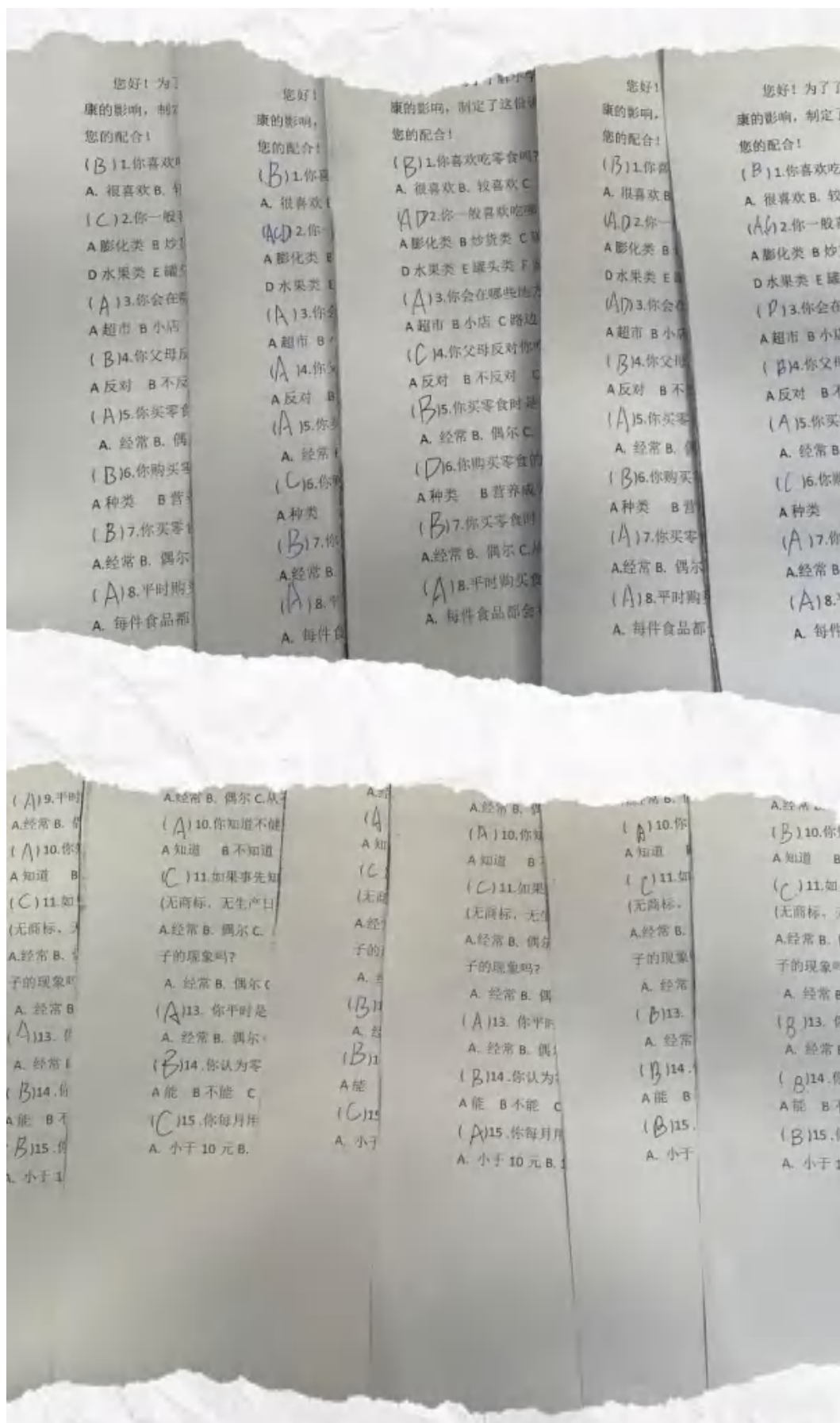
在之后的教育教学工作中，应该创设更为宽松自由和开放的综合实践活环境，让在组织活动时候要关注到每一个学生，让每一个同学都能参与到其中，鼓励每一个同学积极发表自己的意见，展示自己的想法。

作为青年教师，要创造机会并要珍惜每一次与同学们共同成长的机会，以提升自己和学生们的综合能力，增强学生的主动性和参与意识，以引导他们在生活中发展，在发展中生活。

附：活动照片

调查问卷







引出话题

在你们的印象中什么样子是健康
(或不健康)的呢?

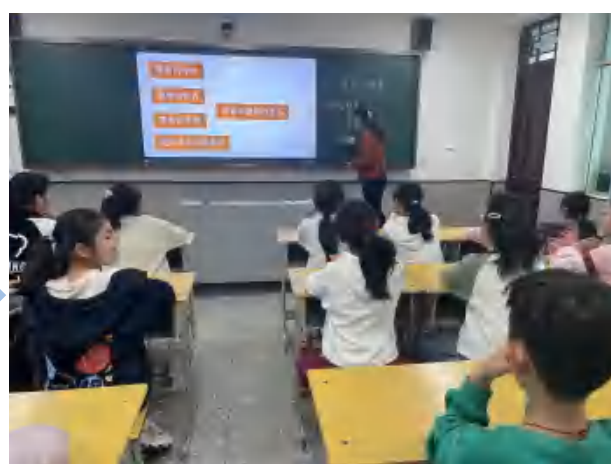


太胖

太瘦

不生病

面色蜡黄...



确定主题

分解主题

组建小组





LOW - BATTERY



- CHARGING



活动实施

课题引入







交流讨论





















方法指导

















loading...



中期反馈











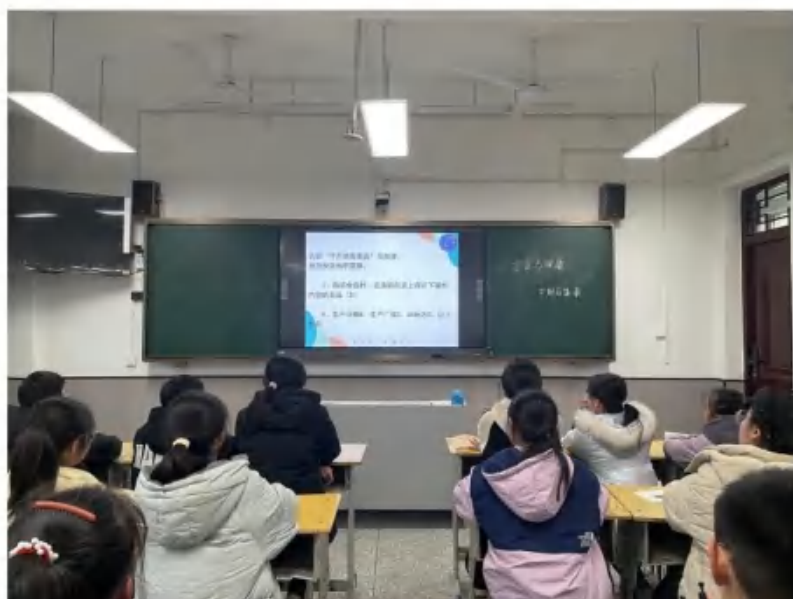
<<<

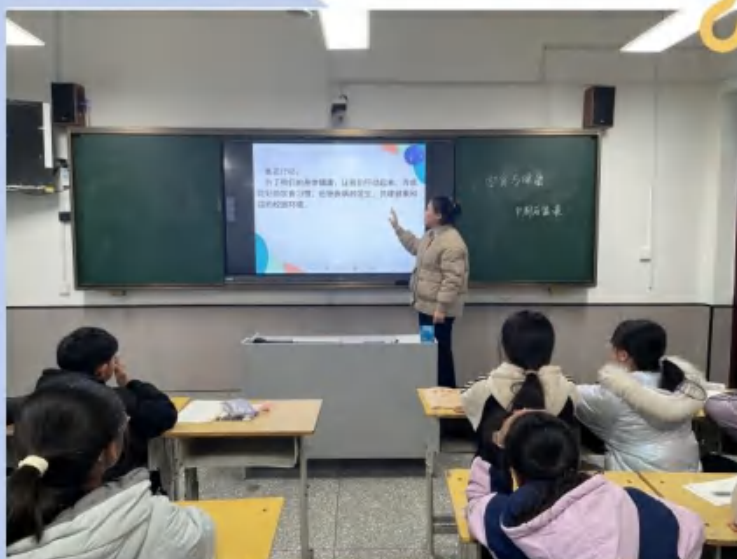


















汇报展示









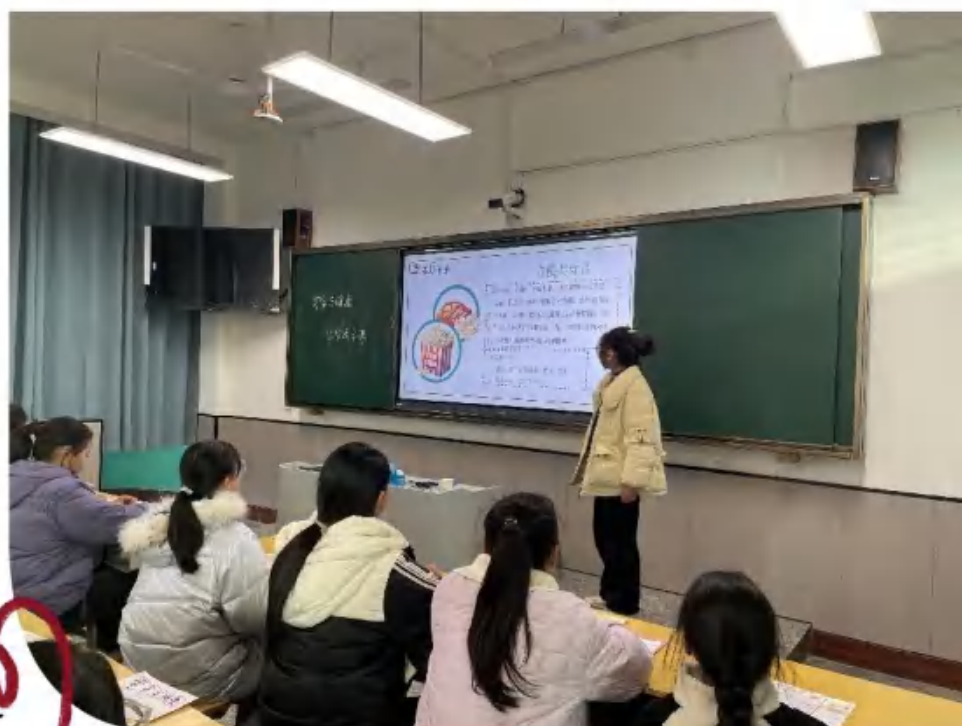
<<<







No.1



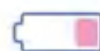
No.2











LOW - BATTERY



- CHARGING



LOW - BATTERY



- CHARGING



























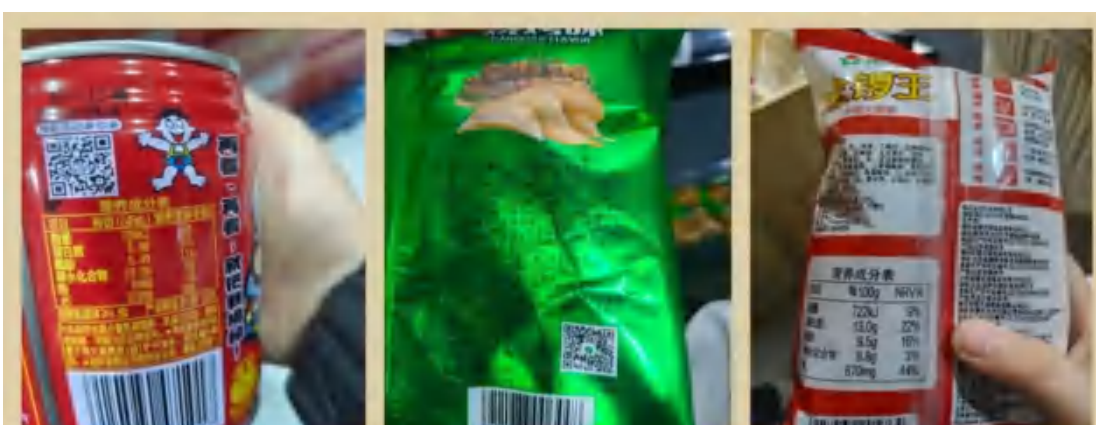




学生收集的零食照

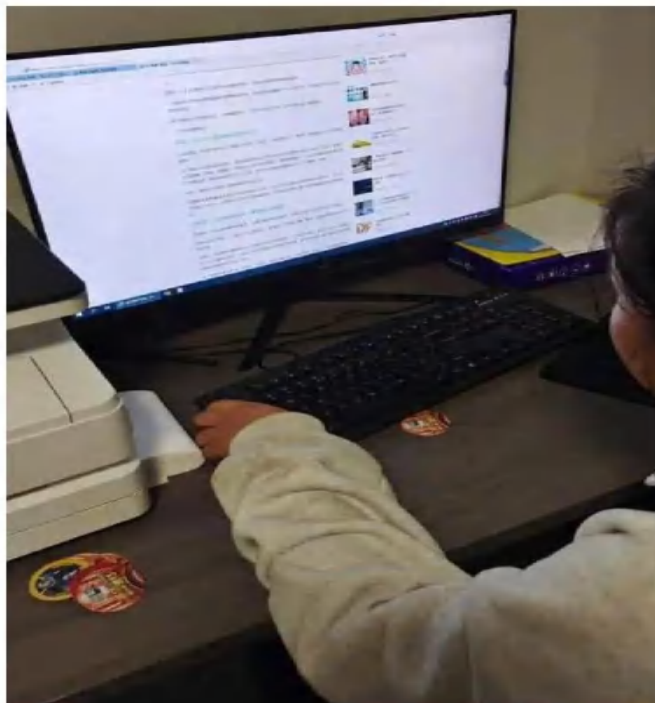


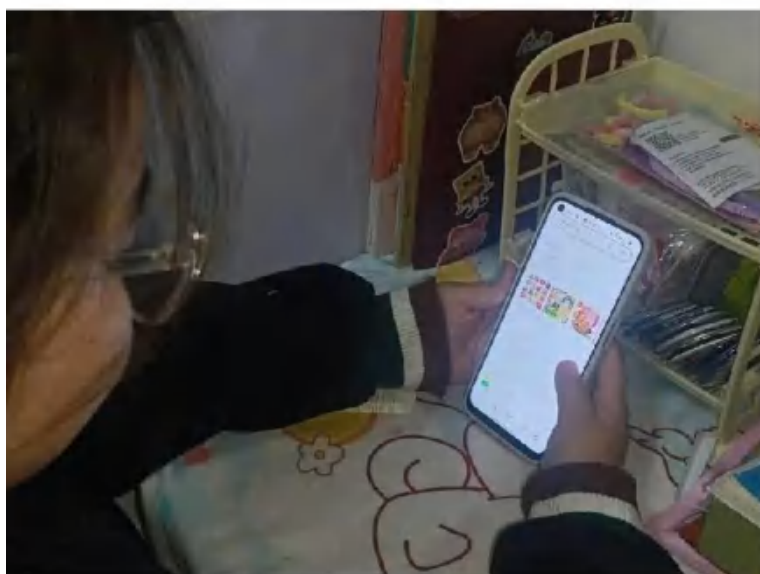


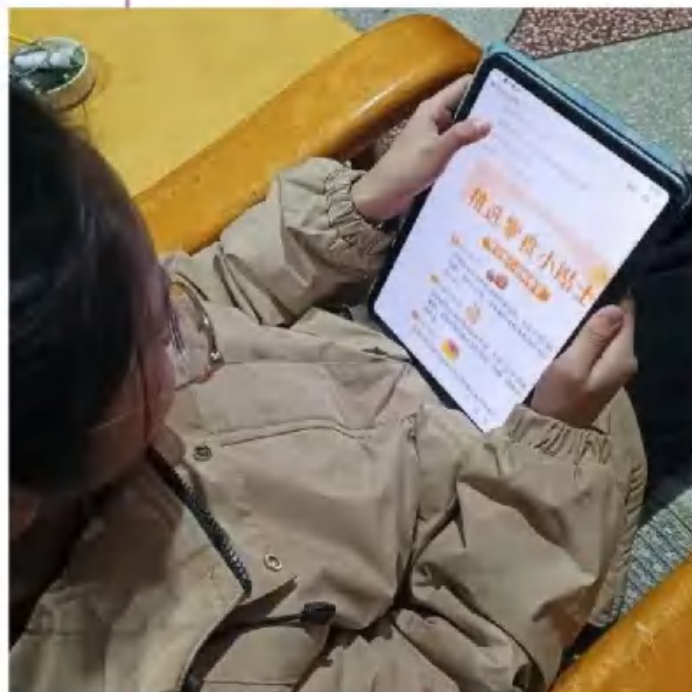


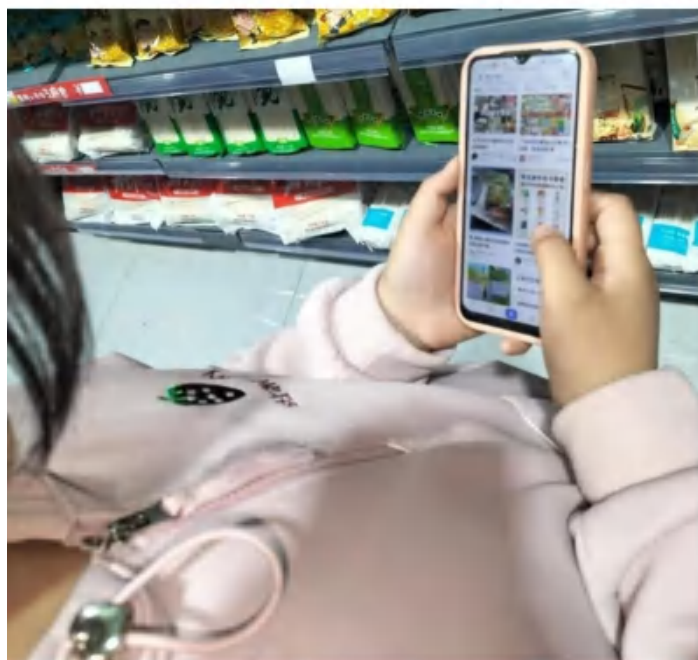


学生收集资料照片

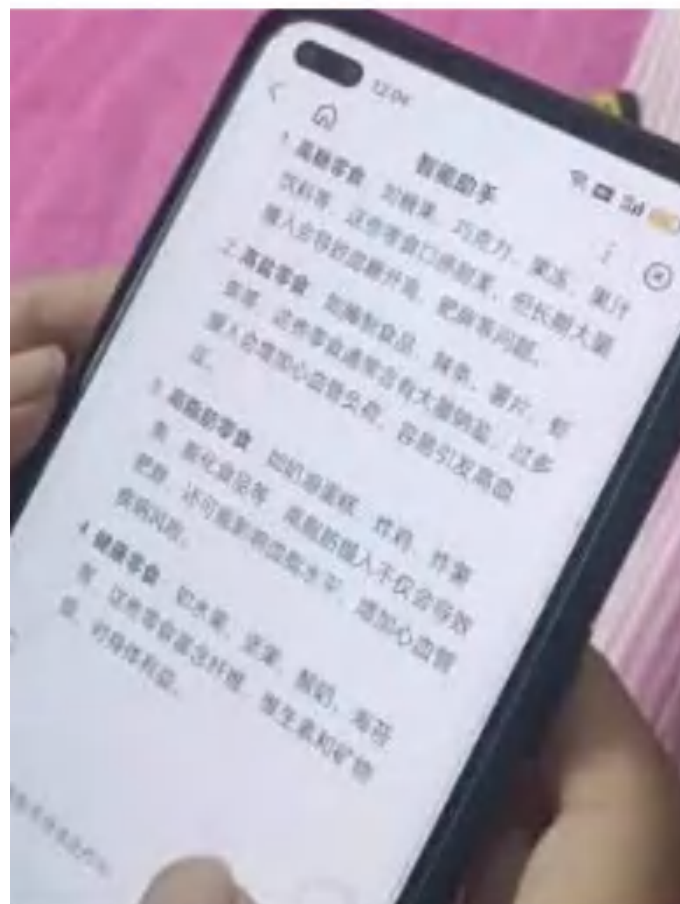
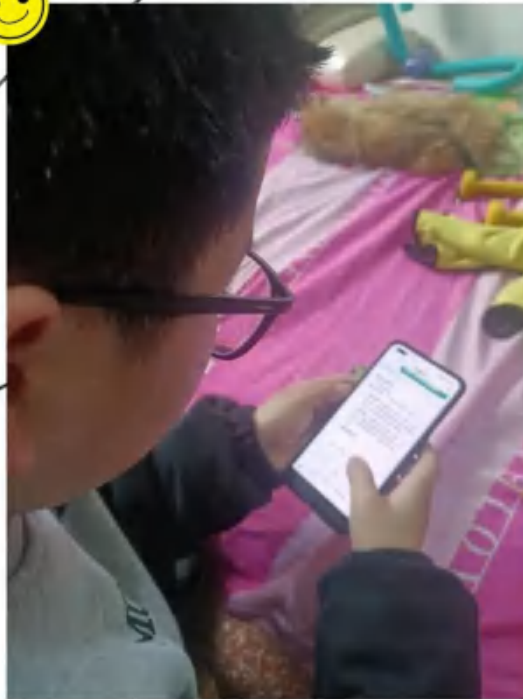




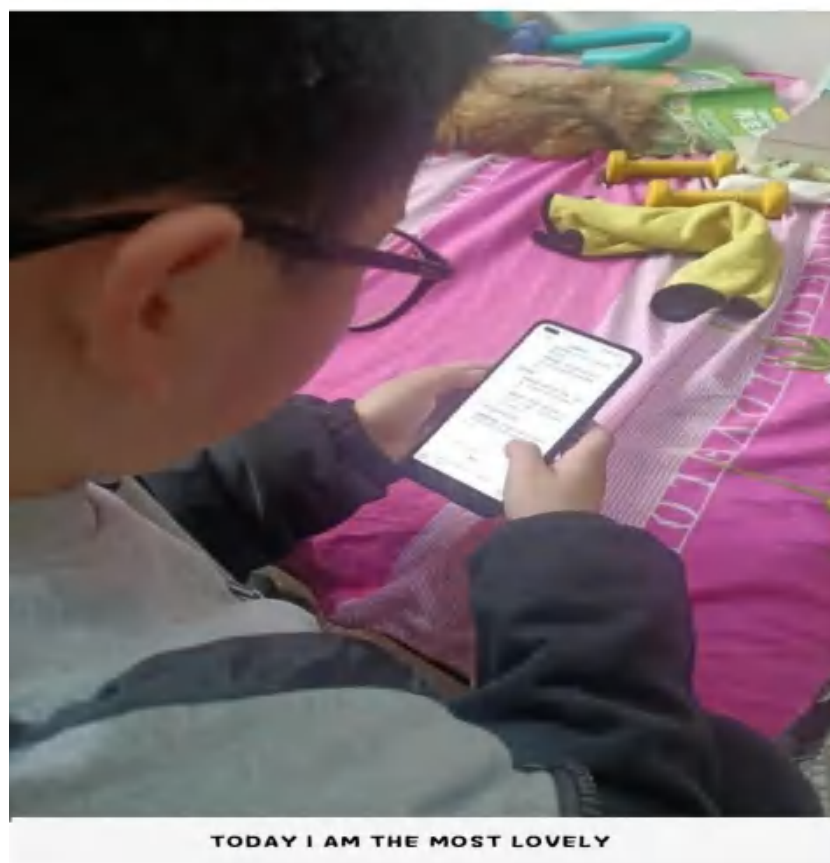


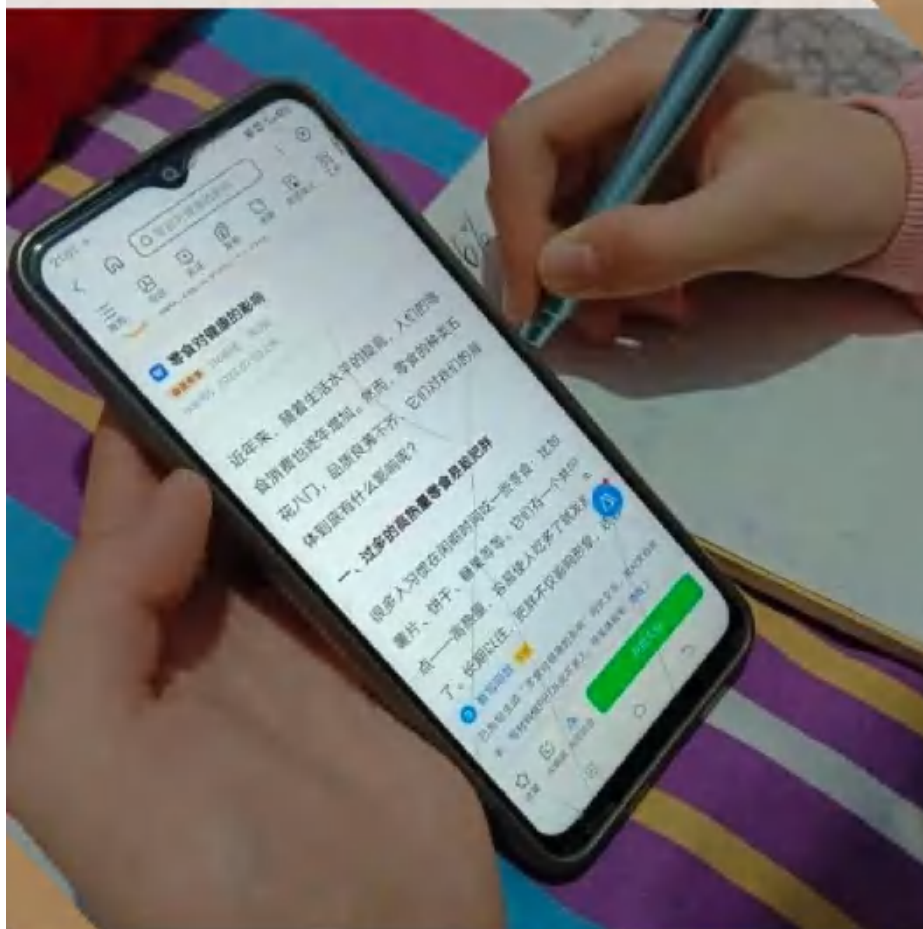
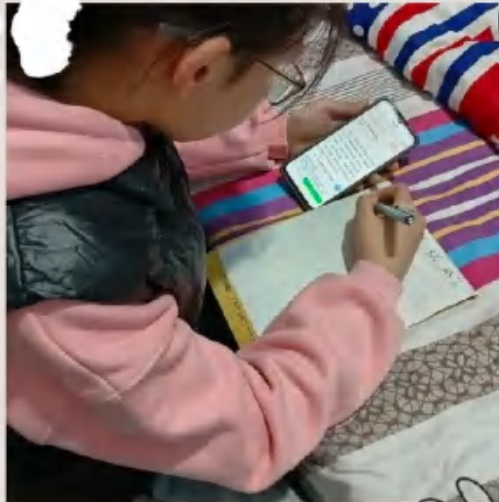






TODAY I AM THE MOST LOVELY



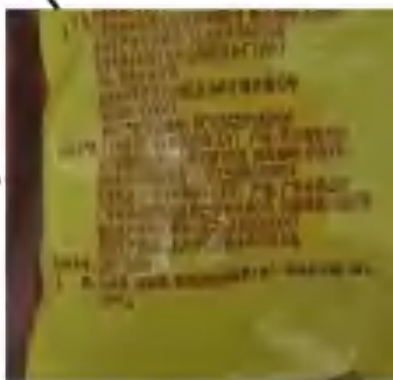


Tuesday

“ 学生实践照片 ”







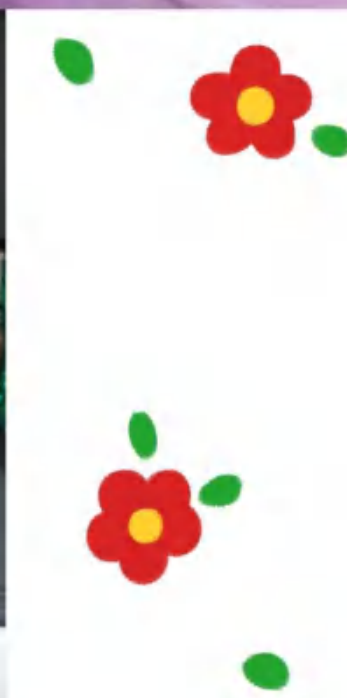


66



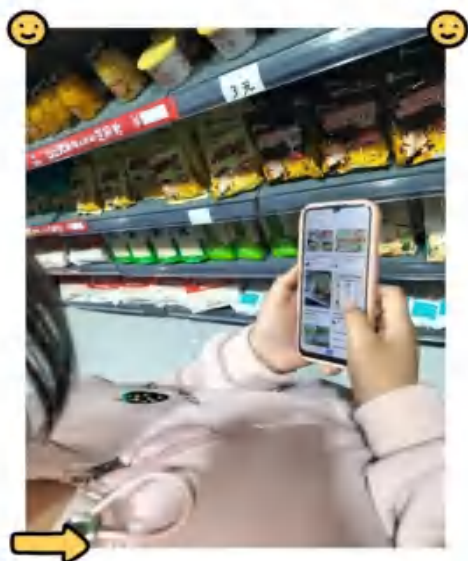
99





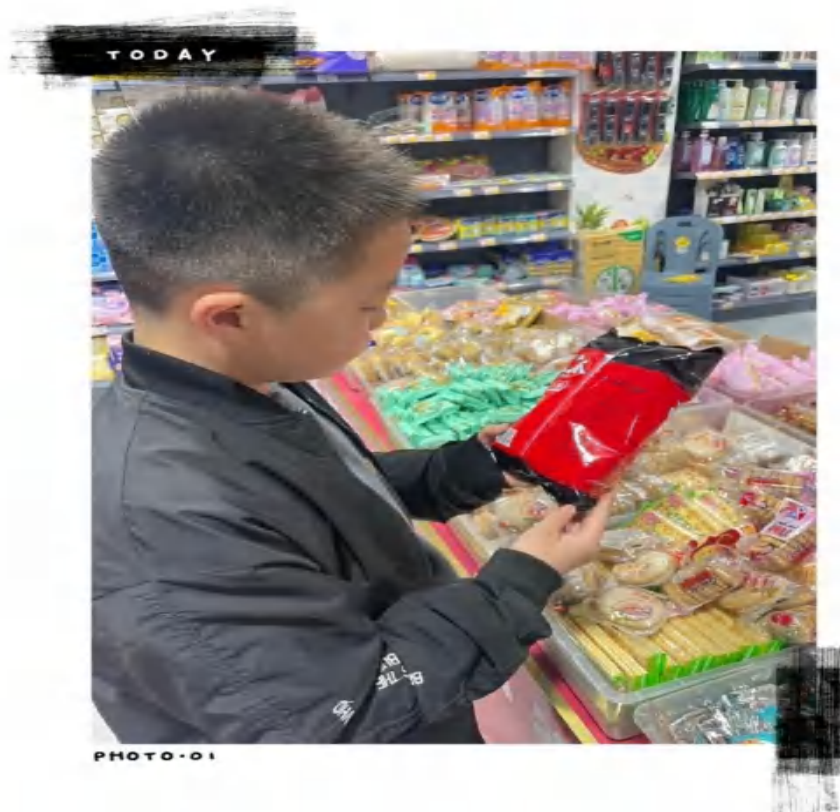
'TODAY'











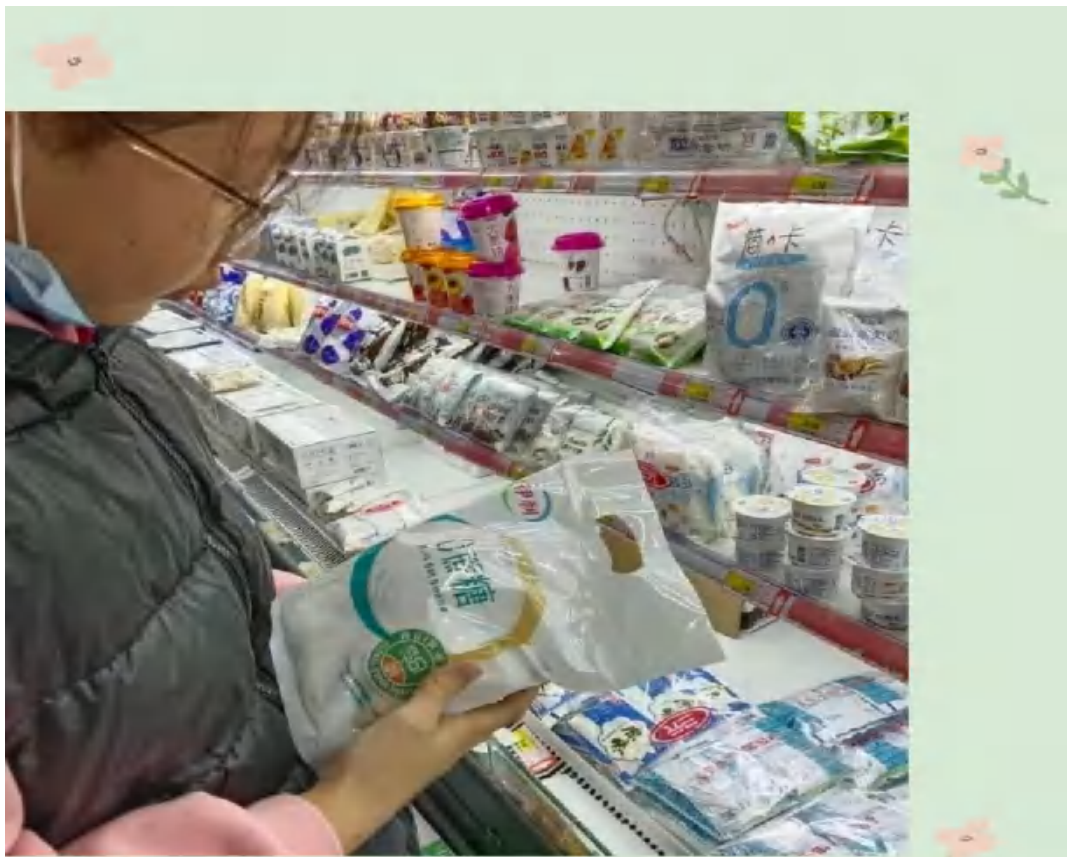




HELLO







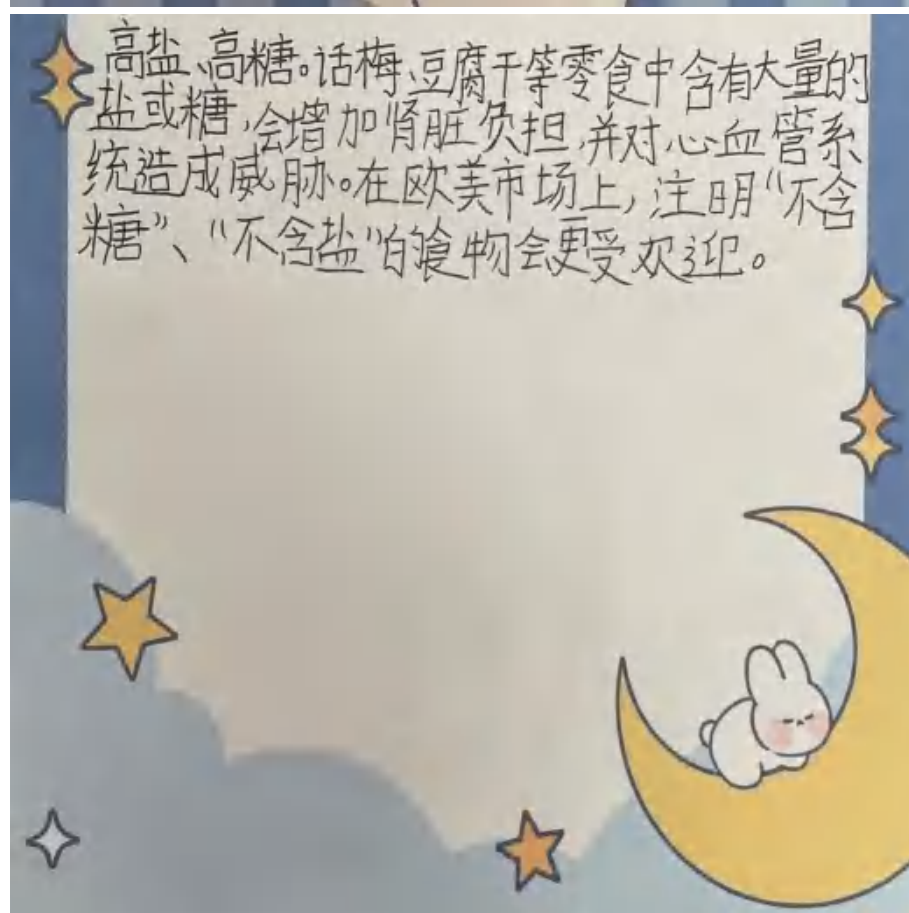
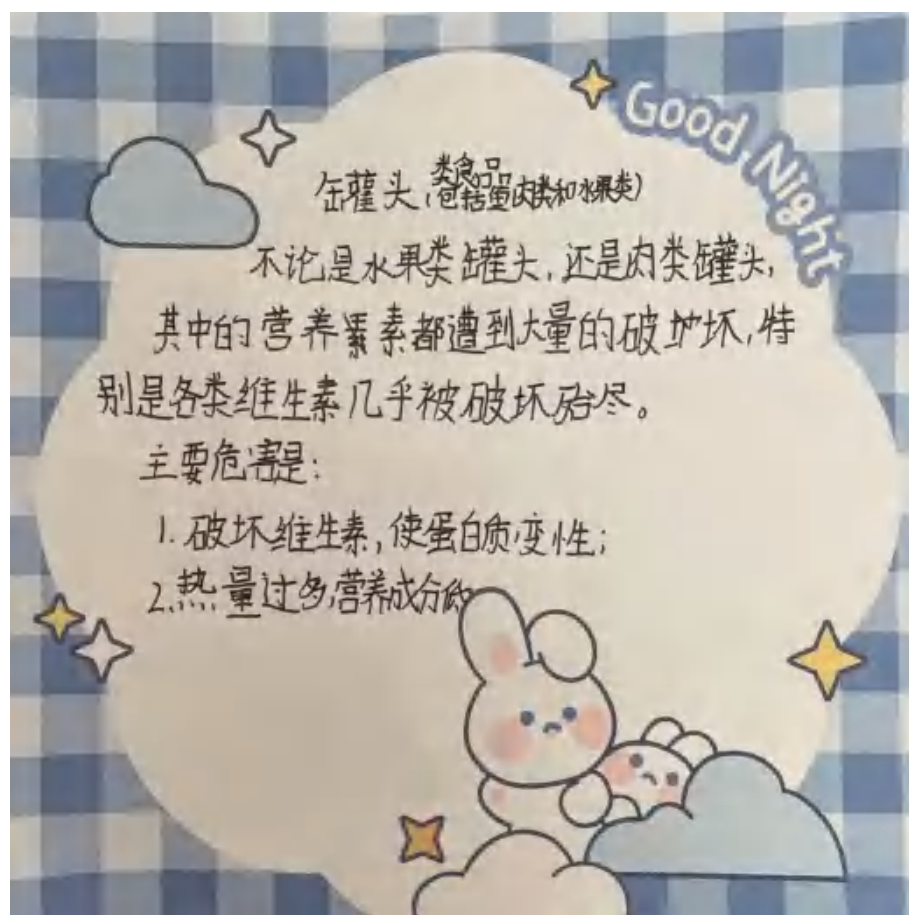
资料卡片

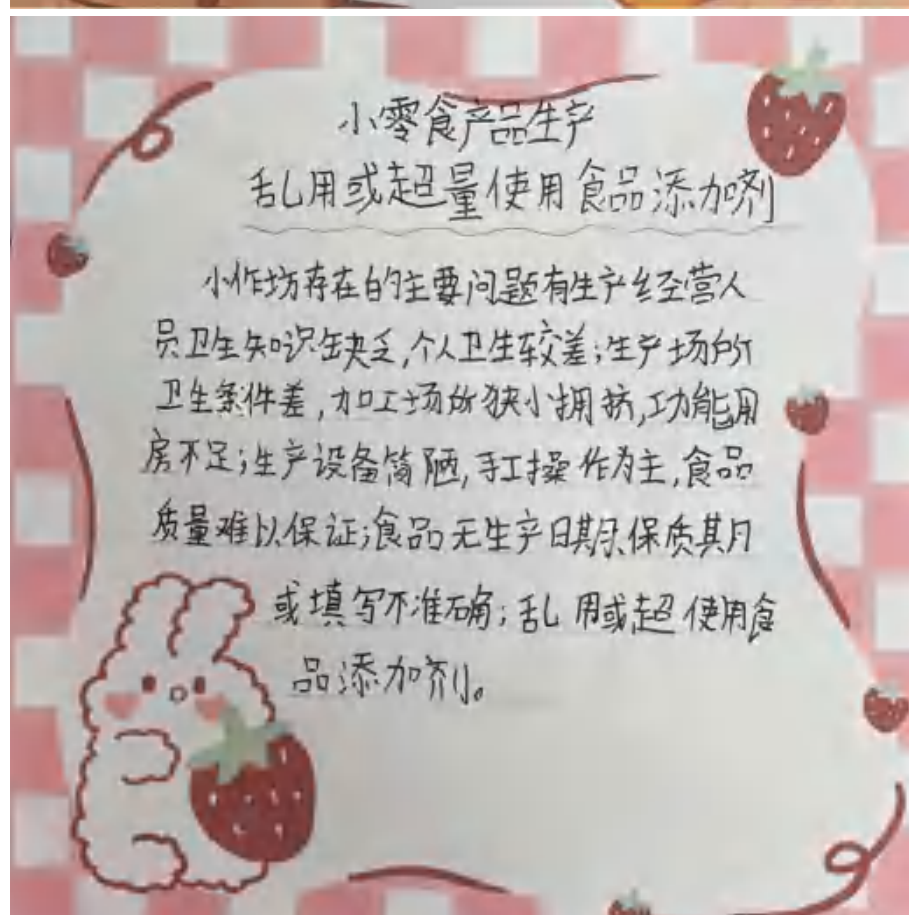
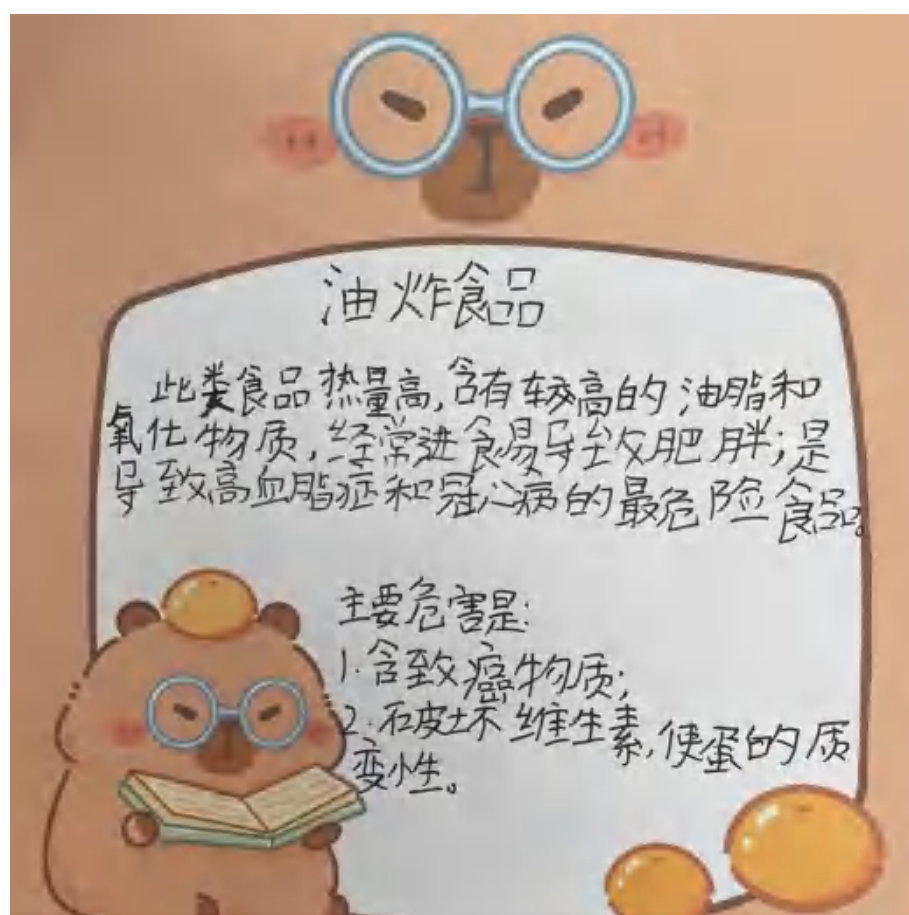


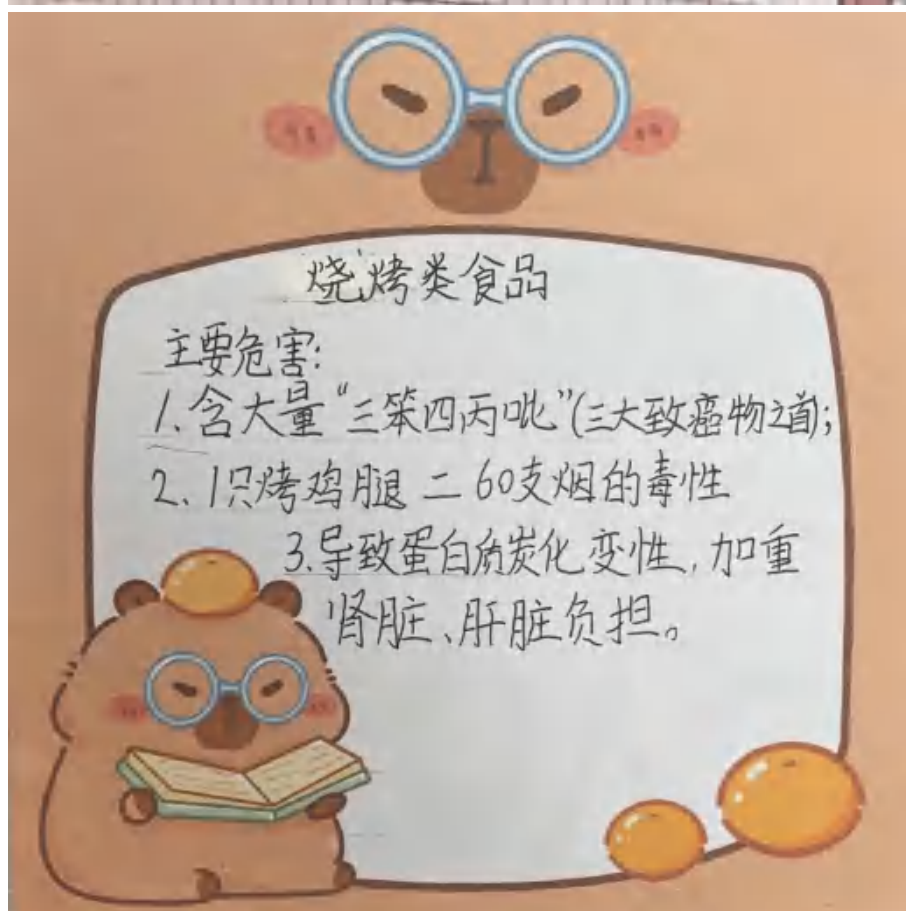
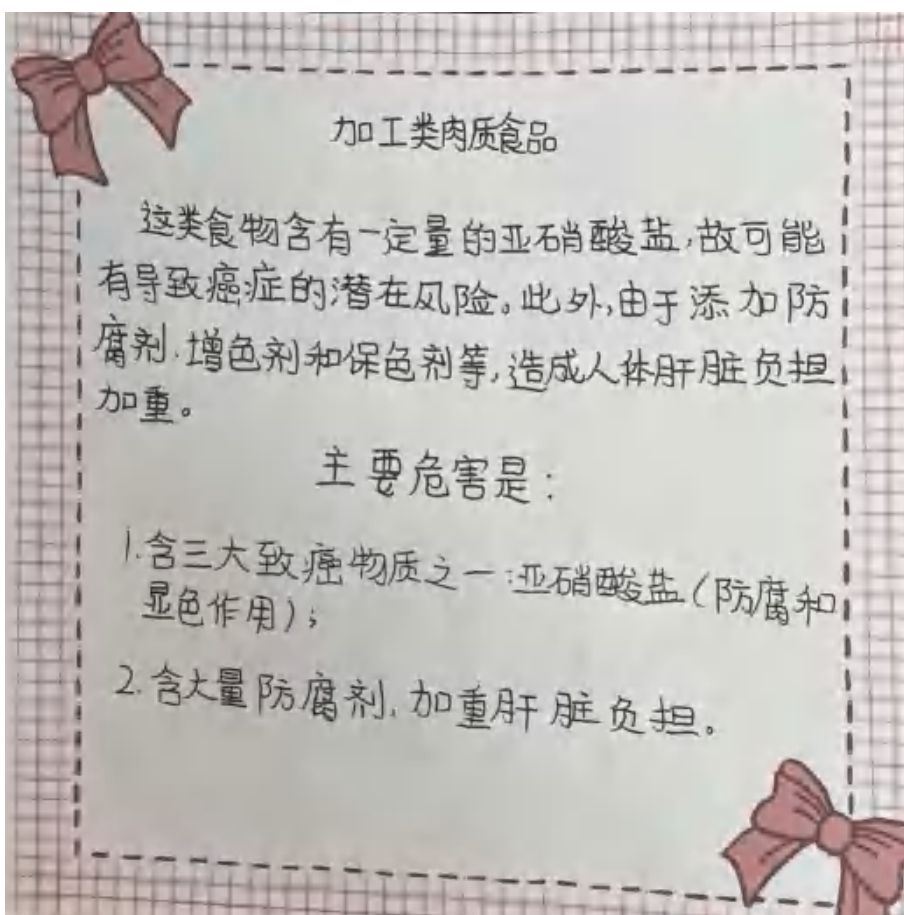
食品安全问题

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. 仔细查看商品标签, 食品标签中必须标注: 产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。
4. 不盲目随从广告, 广告的宣传并不代表科学, 是商家利益的体现。









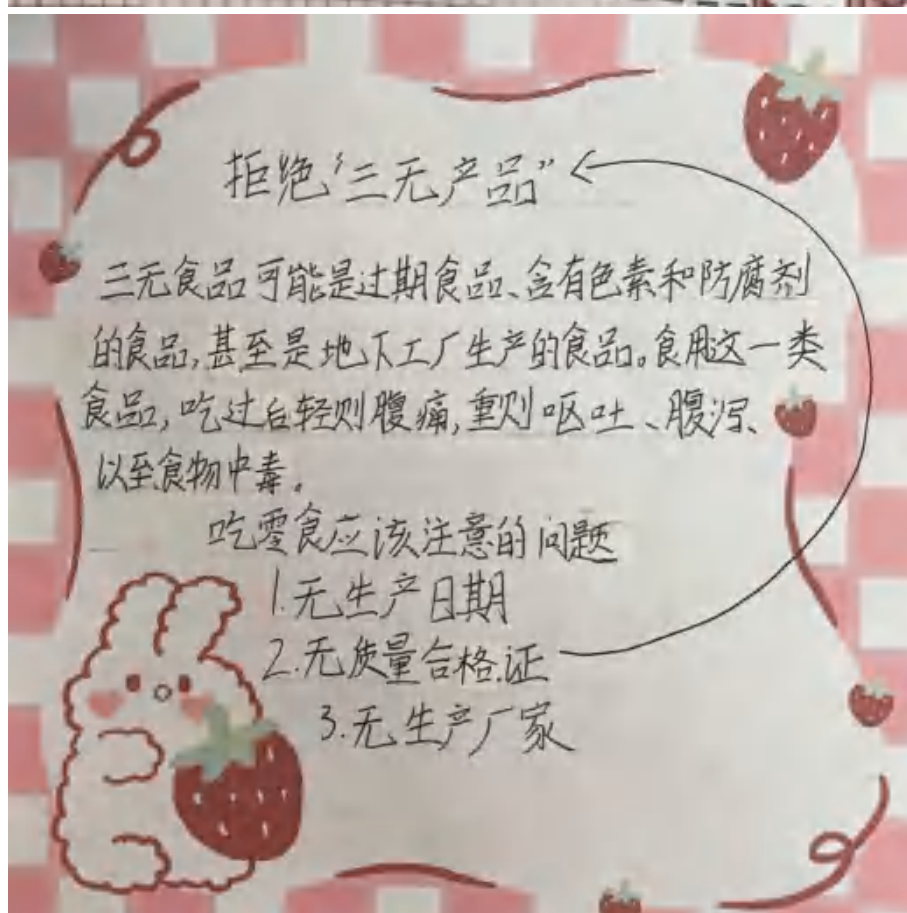
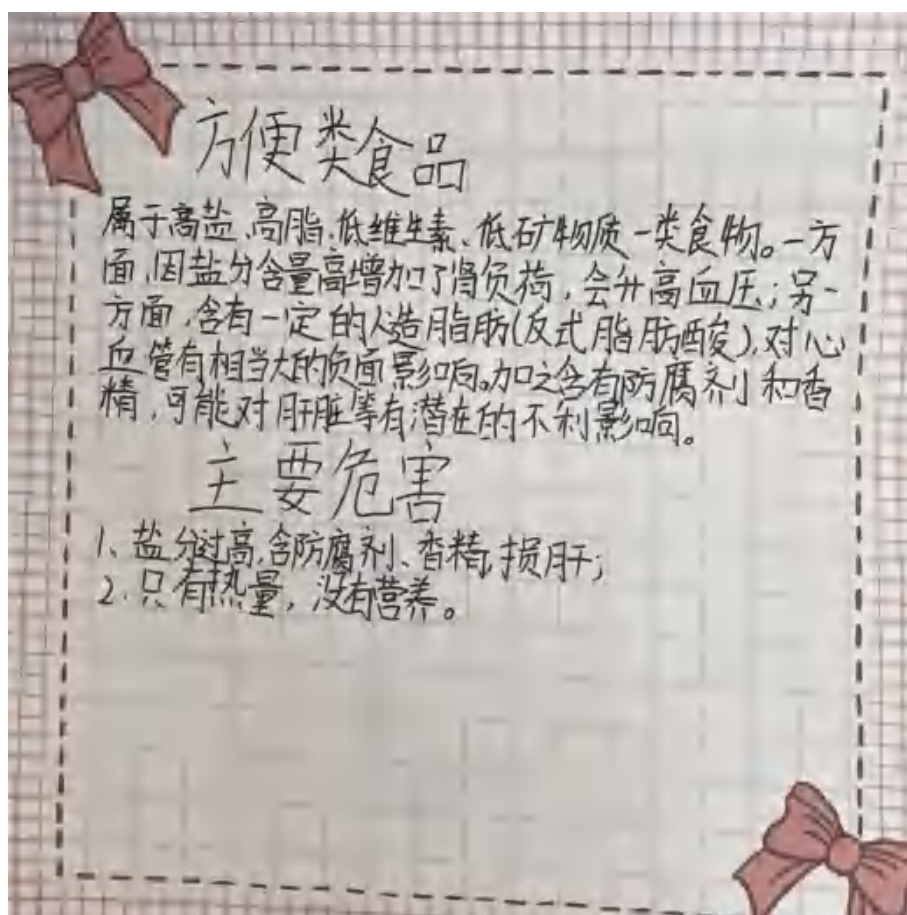
拒绝“三无产品”

三无食品可能是过期食品、含有色素和防腐剂的食品,甚至是地下工厂生产的食品。食用这一类食品,吃过后轻则腹痛,重则呕吐、腹泻,以至食物中毒。

吃零食应该注意的问题

1. 无生产日期
2. 无质量合格证
3. 无生产厂家

· 防腐剂超标。食品防腐剂是保证食品在运输、储存时的防腐需要而加入食品中的天然或化学合成的物质。如苯甲酸、山梨酸和亚硝酸盐等,摄入过多会在一定程度上抑制骨骼生长,危害肾脏、肝脏的健康。



“三高”

高热量，高钠，高脂肪；

“三低”

低纤维，低维生素，低矿物质；

这些垃圾食品大多都属于“三高三低”

长期食用会对人体的健康造成不利影响，严重可导致癌症。


饼干类食品

低温烘烤和夹心饼干


主要危害是：

1. 食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担；
2. 严重破坏维生素；
3. 热量过多、营养成分低。

· 人工色素过量。一些食品生产单位为了追求小食品的“相貌”好看，往往过量使用人工合成色素，比如膨化食品、米糖果等。但人工合成色素对人体的风险高于天然色素，消费者如果长期或一次性大量食用色素含量超标的食品，可能会造成腹泻等状况，尤其对儿童的健康发育危害很大。天然色素安全但成本高，很多企业舍不得用。



糖精过量。为了提高,在蜜饯、雪糕、糕点以及饼干等食品中可能加入过量糖精,带来肠胃不适,也会引起肝脏代谢问题,糖精钠经水解后还会形成有致癌威胁的环乙胺。





话梅蜜饯类食品

含有亚硝酸盐，在人体内可结合胺形成潜在致癌物质亚硝胺；含有香精等添加剂可能损害肝脏等脏器；含有较高盐分可能升高血压，升高和肾脏负担加重。

主要危害是：

1. 含三大致癌物之一：亚硝酸盐；
2. 盐分过高，含防腐剂、香精，损肝。





汽水、可乐类食品

主要危害是：

1. 含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙；
2. 含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。

(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)

主要危害是：

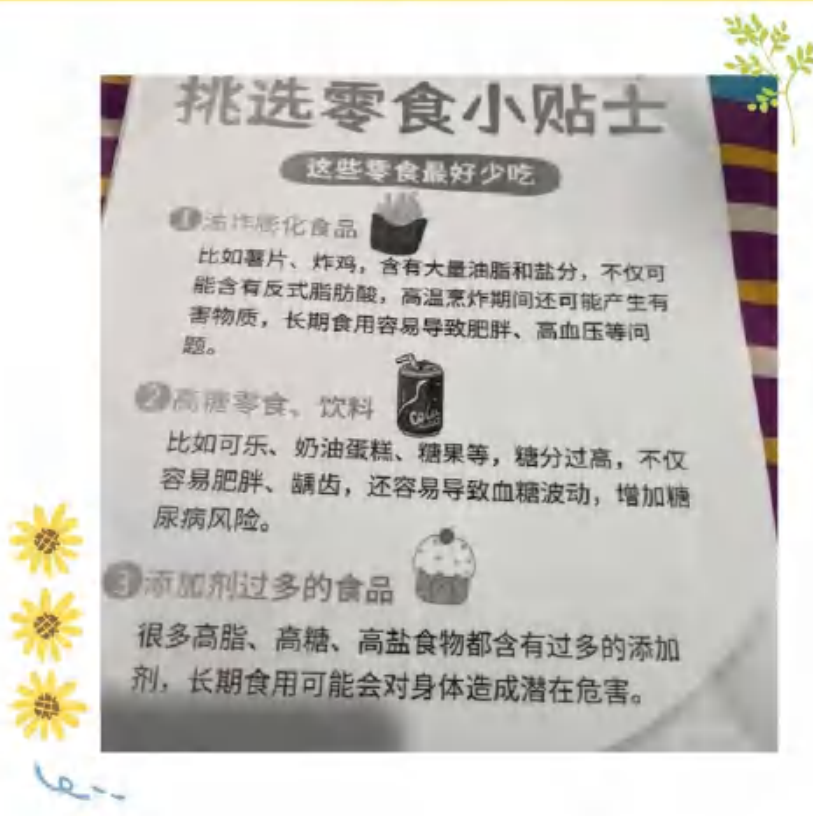
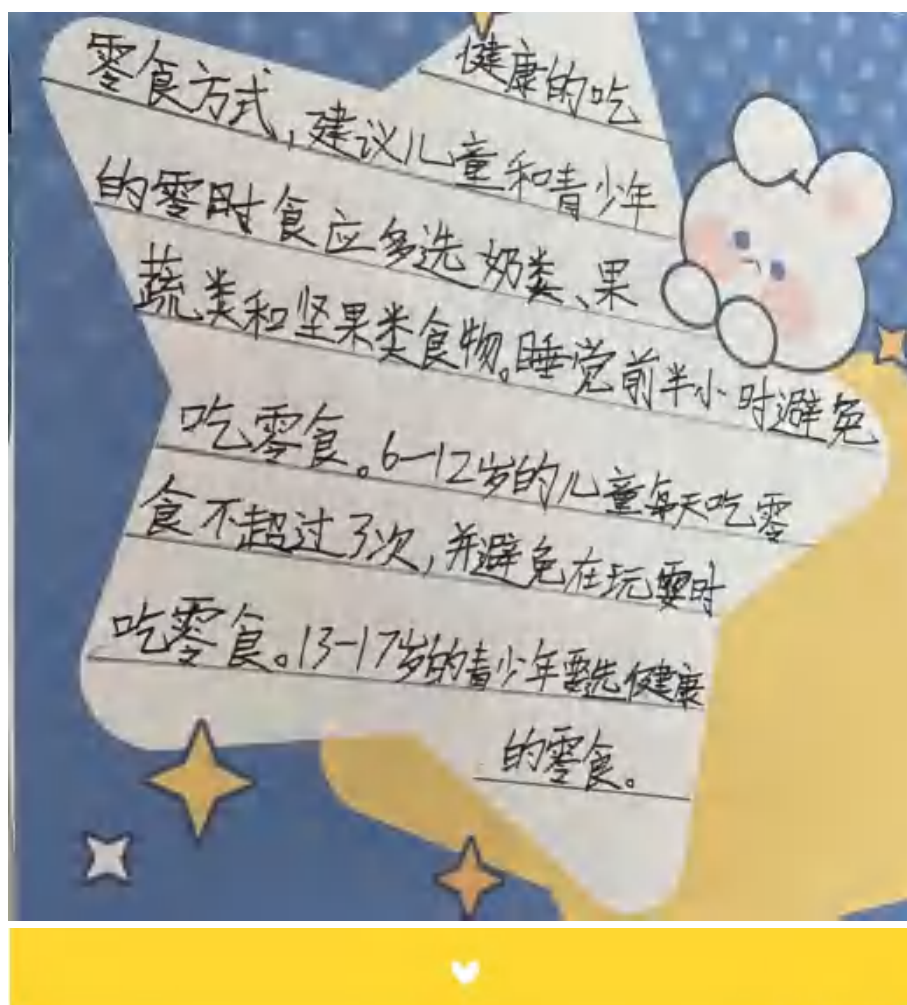
因含有较高的奶油，易导致肥胖；因高糖，可降低食欲；还可能因为温度低而刺激胃肠道。



怎样识别零食的优劣

1. 选购小食品时,不要在路边小摊上购买,多数小摊卫生条件没有保障,难以保证食品的卫生。
2. 看包装上有没有生产厂家、地址、电话及食品生产许可证样,没有这几项内容,就是不合格产品。
3. 购买时,在包装上找到食品生产日期和保质期,认真查看这两个日期,不要购买过期食品。
4. 开袋要观察食品外形是否正常,色泽是否鲜艳,闻一下有无异味,有异味的食品一般属于变质食品。





这些人群更适合补充零食



① 体力劳动者

从事体力劳动或需消耗大量体能的人，需要更多的能量补充，而零食可以给我们提供额外的卡路里和能量，有主意维持体力和耐力。

② 生长发育期儿童和青少年

在生长发育期的孩子需要更多的营养素，而适当的零食可以为他们提供额外的蛋白质、维生素和矿物质，有助于促进生长发育。

③ 孕妇和哺乳期妇女

她们都需要一些额外的营养素给身体补充能量，比如：蛋白质、钙和叶酸。而零食可以作为这些营养素的来源，满足他们的营养需求。

这些人群更适合补充零食



④ 老年人

随着年龄的增长，一些老年人会感觉食欲不佳，难以消耗大量食物，长此以往会导致老人营养摄入不足，体力下降，而适当吃一些健康零食，少食多餐可以给身体提供持续能量，改善营养吸收。

⑤ 饥饿者

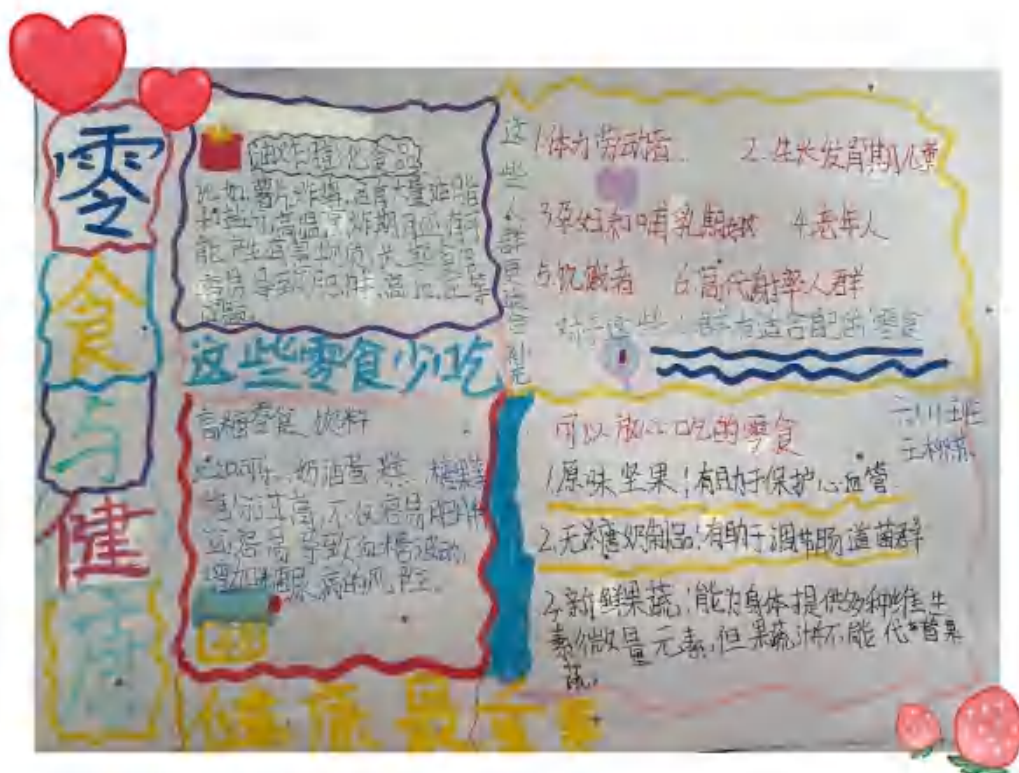
长时间处于饥饿状态，可能会导致血糖下降，引发头晕、虚弱等不适感，而适当吃些零食可以避免过度饥饿，维持血糖稳定。

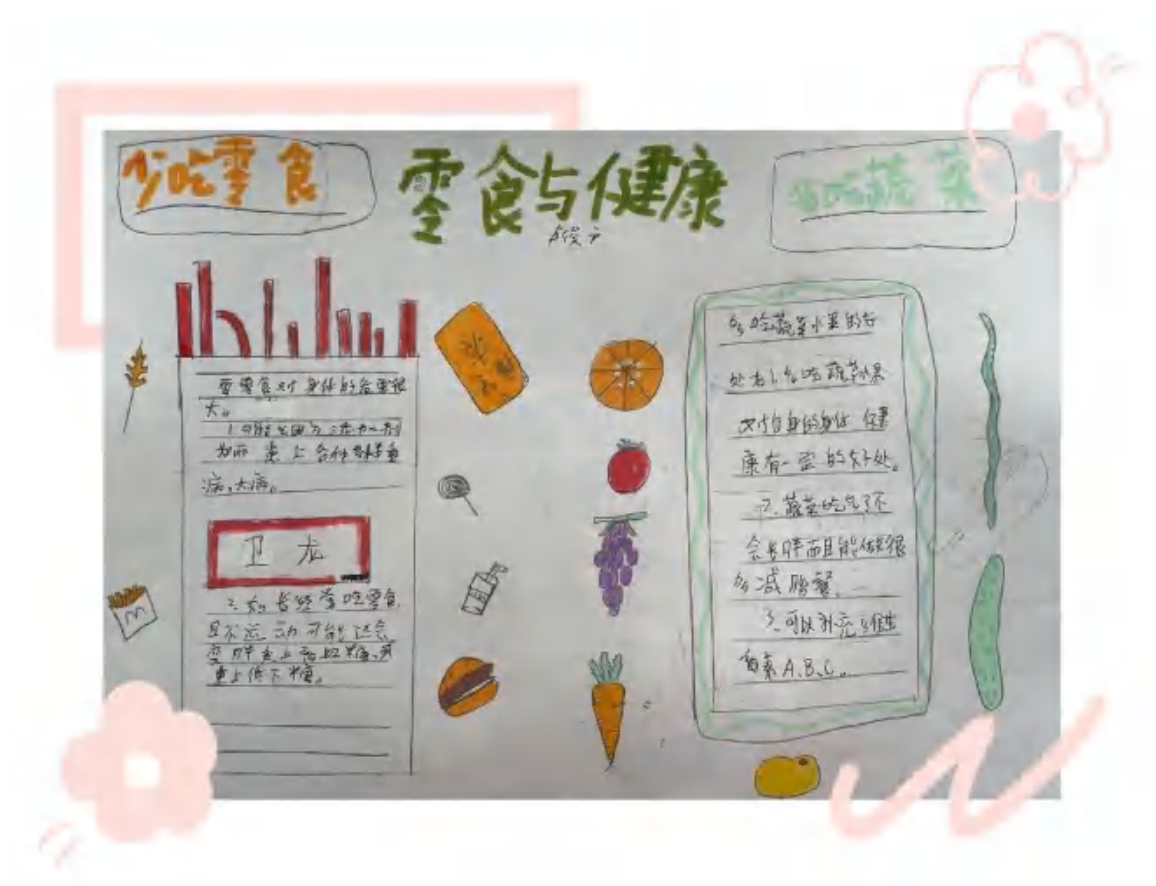
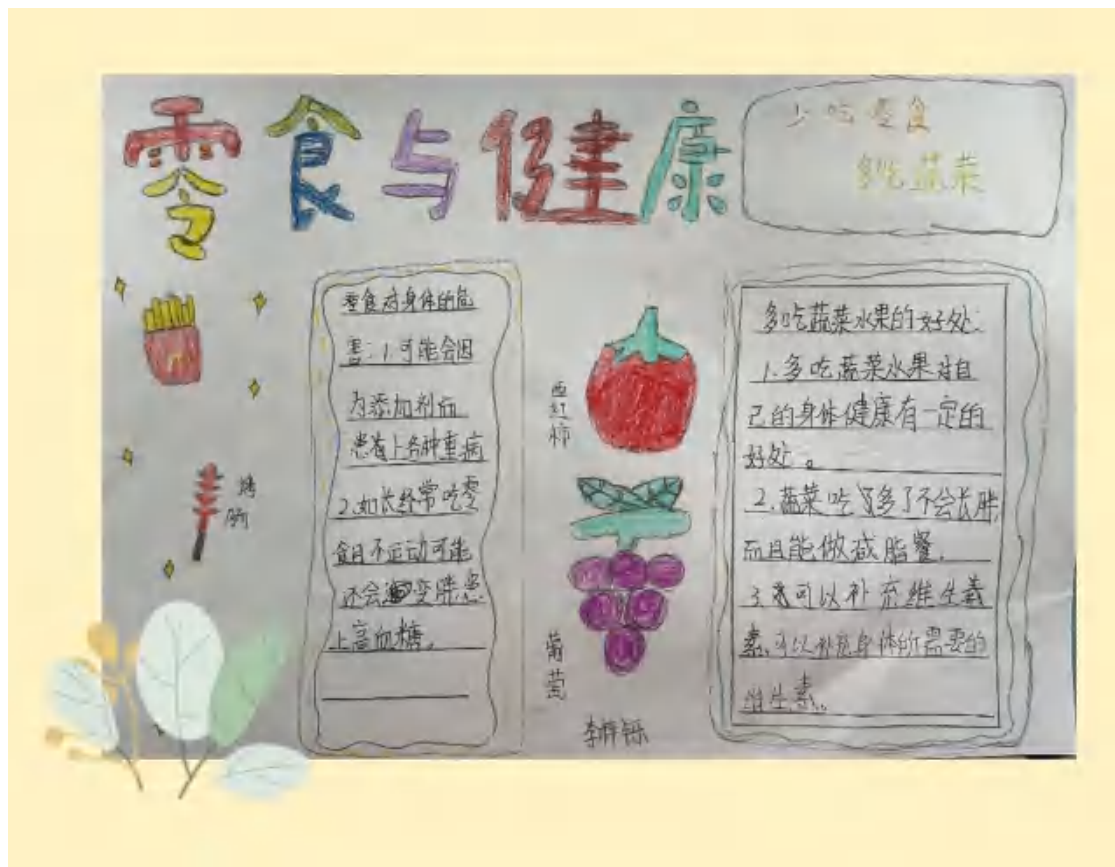
⑥ 高代谢率人群

有一些人群新陈代谢率较高，需要更多的卡路里来维持身体功能。而健康零食恰恰可以维持身体需求，满足他们所需的营养需求。

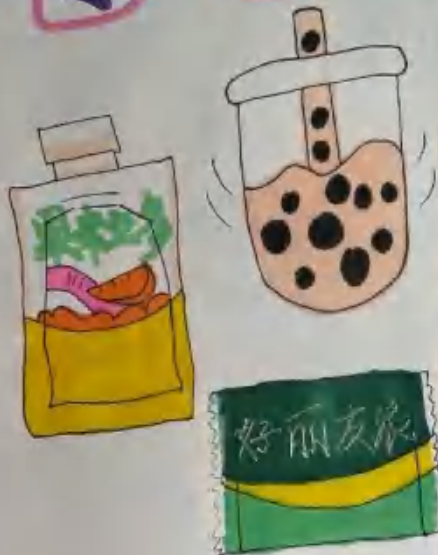
学生作品展示







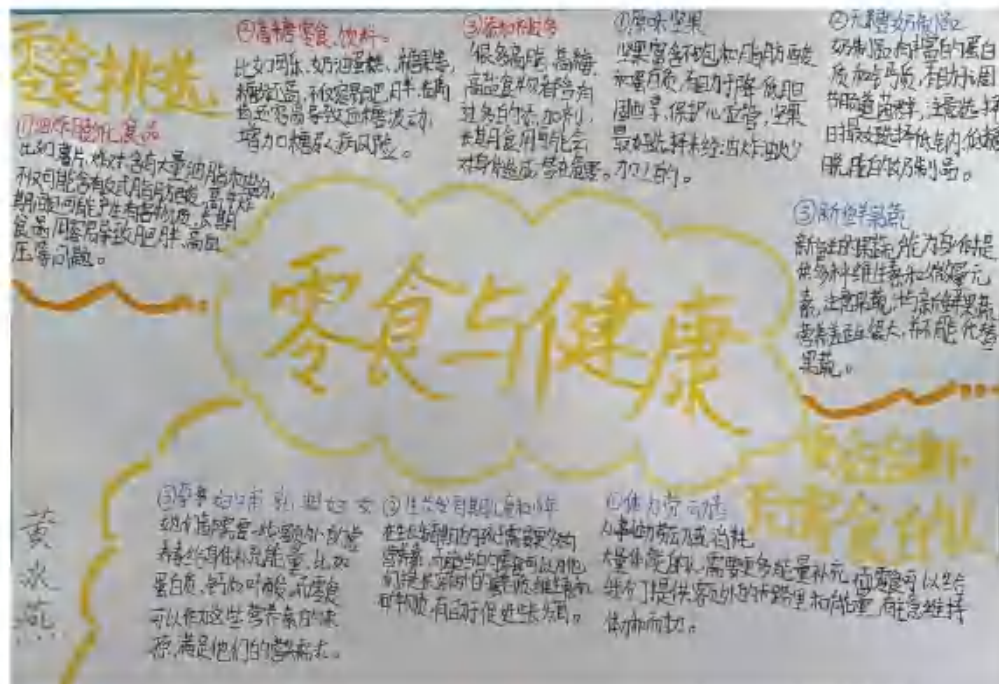
零食与健康




1. 合理、适度地吃健康零食，既能增加乐趣，也有利于保持平衡膳食。
2. 尽量在两餐之间吃，感觉稍微有些饿的时候，不会影响到正餐。
3. 一次量不能太多，同时也要多样化。
4. 选择清洁、卫生、包装完整、在保质期内的食品。
5. 三白：白糖、食盐、动物油；五色：以红、黄、绿、白、黑色为主的天然食材。

零食中的添加剂和调味料影响主食摄入，可能导致缺乏营养。高热量零食如瓜子、薯片、巧克力可导致过量摄入，引发肥胖。吃零食可增加胃肠道负担，可能引起腹胀、腹痛。零食虽好吃，但生命与健康更重要。









零食

饮食卫生

“食品级”是指食物无毒无害，对台与的营养，营养价值，对人体健康不构成任何危害，总归健康饮食，并三意，用量是保持健康饮食的食量组成。

零食

零食是指除正餐以外的食品，如糖果、饼干、薯片、膨化食品、坚果、饮料、冰淇淋等。零食虽然美味，但过量食用会影响正餐的摄入量，导致营养不良。因此，在选择零食时，应尽量选择天然、健康、低糖、低盐的食品，并控制摄入量。

零食

零食是指除正餐以外的食品，如糖果、饼干、薯片、膨化食品、坚果、饮料、冰淇淋等。零食虽然美味，但过量食用会影响正餐的摄入量，导致营养不良。因此，在选择零食时，应尽量选择天然、健康、低糖、低盐的食品，并控制摄入量。

零食中含有多种添加剂，如防腐剂、色素、反脂肪、酸类等，薯片、薯条等油炸食品含有致癌物：丙烯酰胺。

倡议

1. 科学搭配一日三餐，一定不能把零食当正餐。

2. 多喝水，尽量少喝高糖和含糖饮料。

3. 最好不食用油炸食品。

4. 零食可以吃，但不能吃多。

5. 零食要吃，但不能吃多。

零食

零食是指除正餐以外的食品，如糖果、饼干、薯片、膨化食品、坚果、饮料、冰淇淋等。零食虽然美味，但过量食用会影响正餐的摄入量，导致营养不良。因此，在选择零食时，应尽量选择天然、健康、低糖、低盐的食品，并控制摄入量。

零食

零食是指除正餐以外的食品，如糖果、饼干、薯片、膨化食品、坚果、饮料、冰淇淋等。零食虽然美味，但过量食用会影响正餐的摄入量，导致营养不良。因此，在选择零食时，应尽量选择天然、健康、低糖、低盐的食品，并控制摄入量。

健康

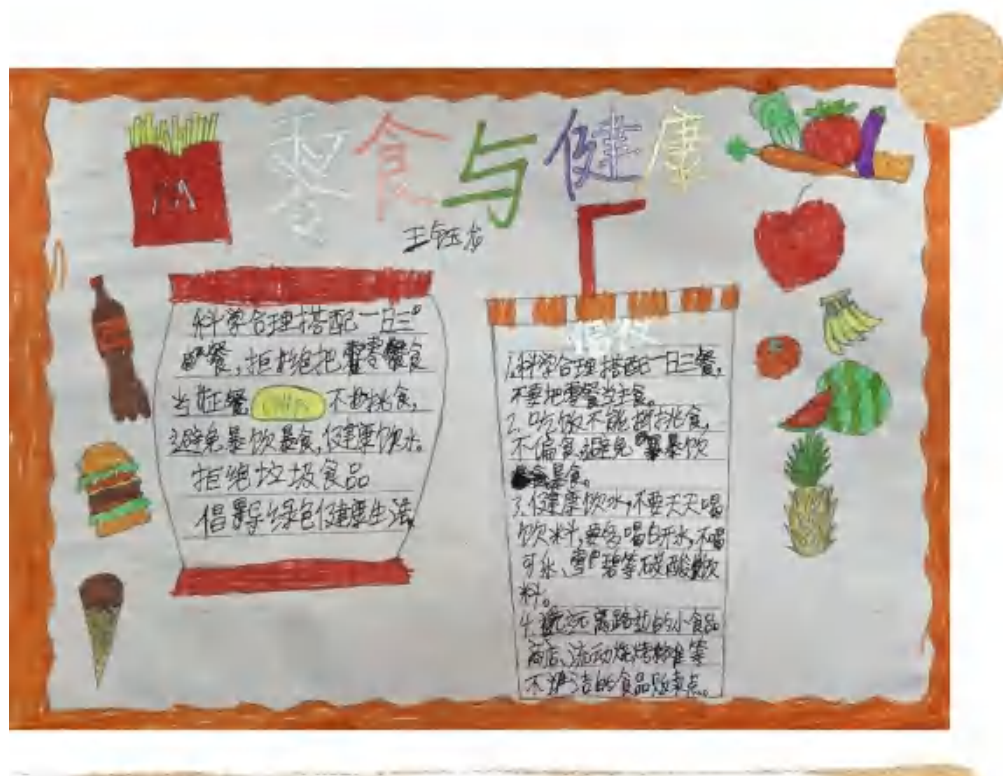
零食

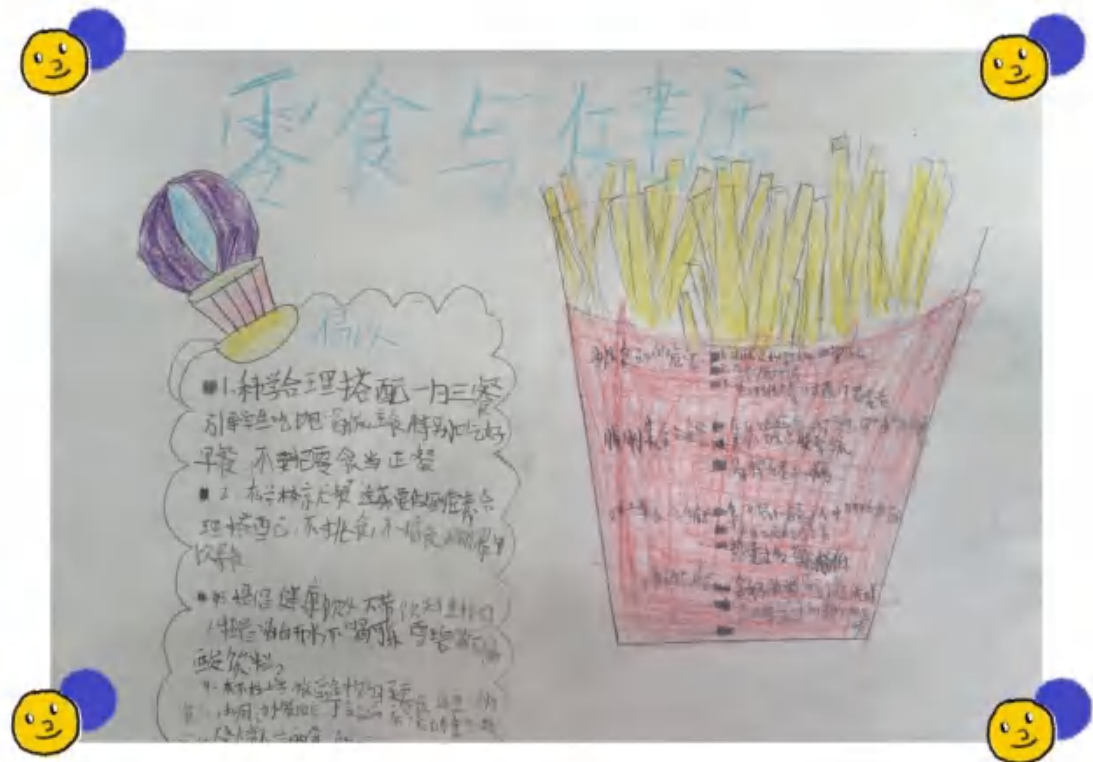
零食是指除正餐以外的食品，如糖果、饼干、薯片、膨化食品、坚果、饮料、冰淇淋等。零食虽然美味，但过量食用会影响正餐的摄入量，导致营养不良。因此，在选择零食时，应尽量选择天然、健康、低糖、低盐的食品，并控制摄入量。

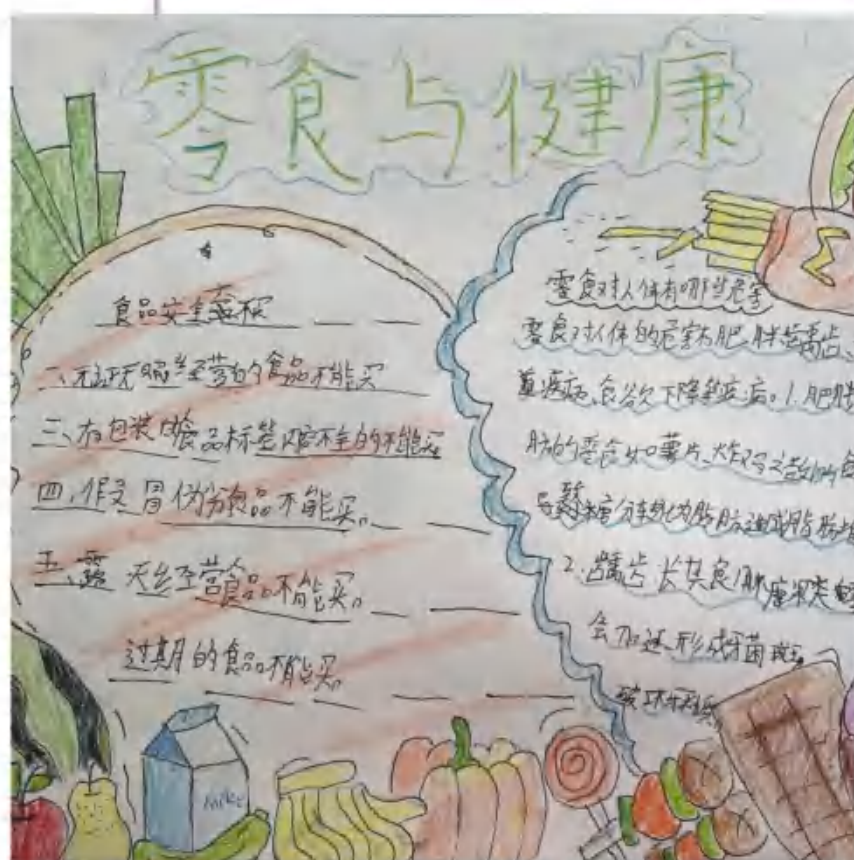
零食

零食是指除正餐以外的食品，如糖果、饼干、薯片、膨化食品、坚果、饮料、冰淇淋等。零食虽然美味，但过量食用会影响正餐的摄入量，导致营养不良。因此，在选择零食时，应尽量选择天然、健康、低糖、低盐的食品，并控制摄入量。









零食与健康

零食定义与分类

零食指正餐外食用的食物,种类多样,如蜜饯、膨化食品、干果等。

健康零食选择

(1) **优选天然食品**:如水果、坚果、酸奶等,富含营养且少加工。

(2) **避免高糖高脂**:减少糖果、薯片等高糖高脂零食的摄入,以防肥胖、龋齿等问题。

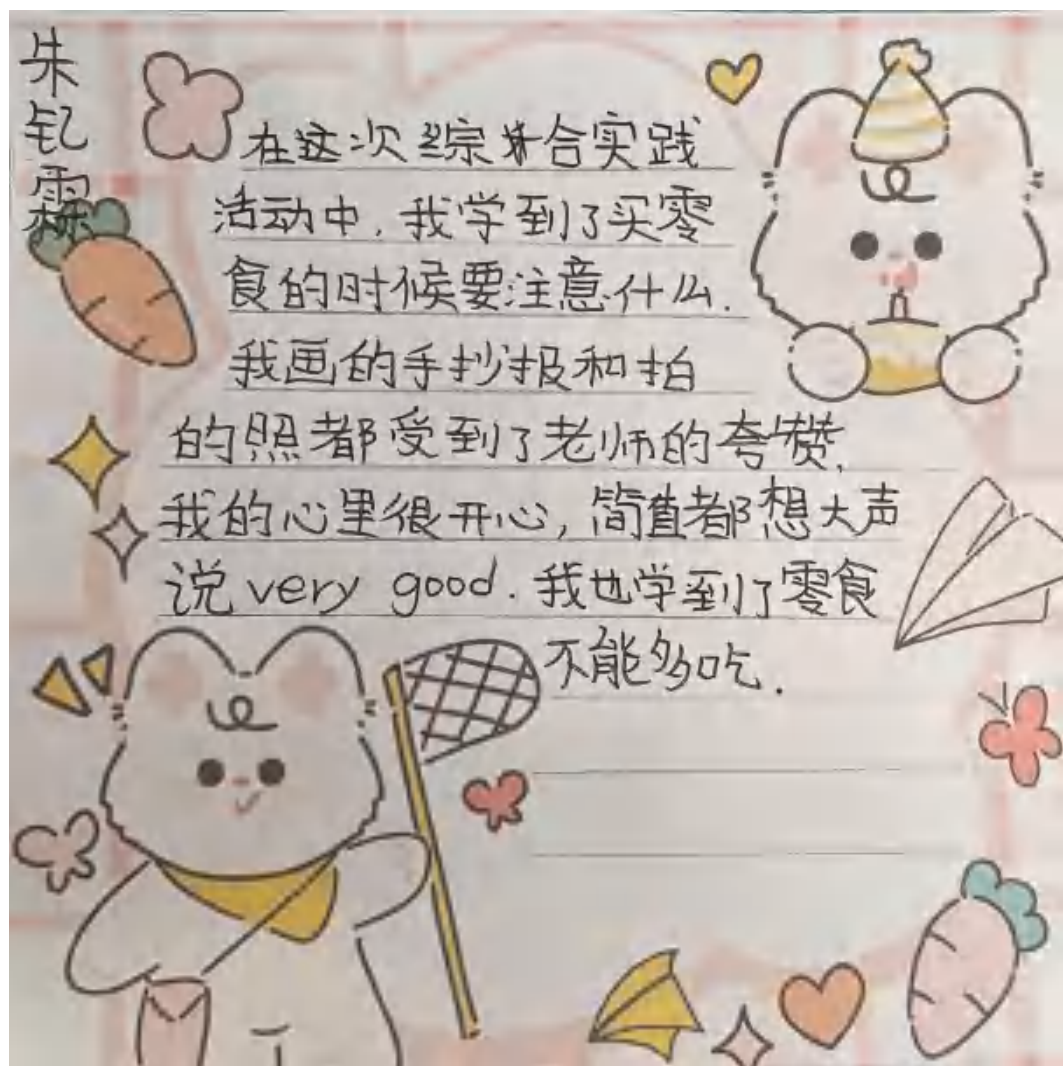
零食与健康关系

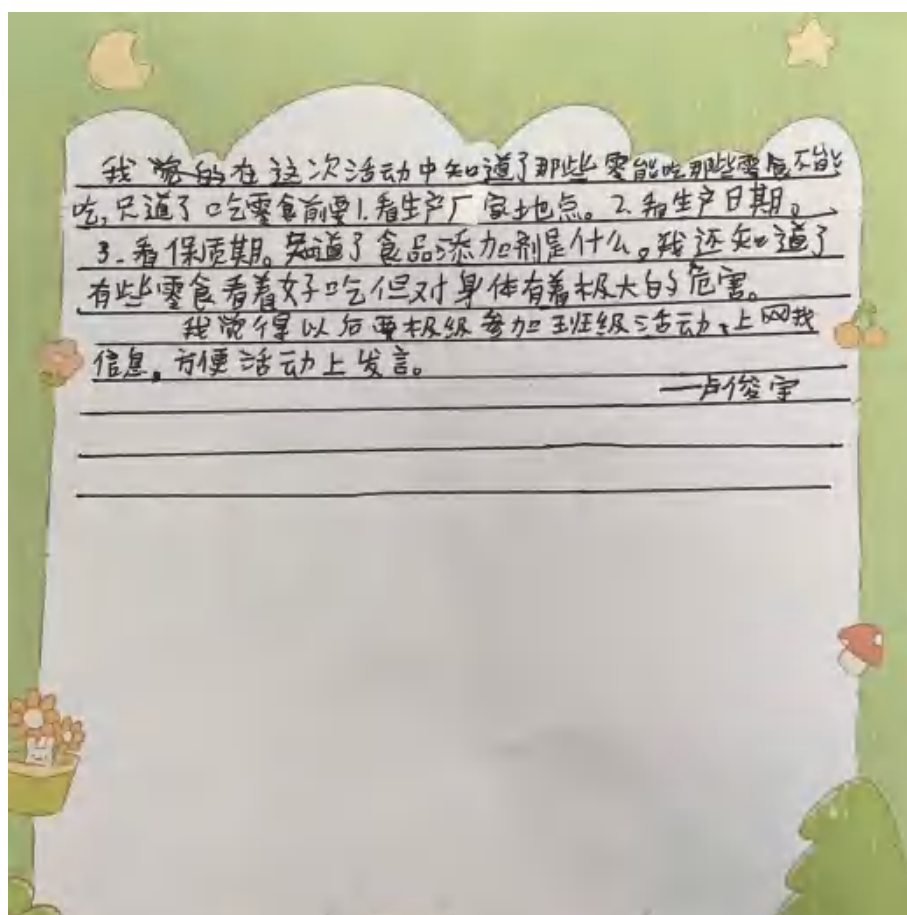
(1) 适量食用健康零食可补充能量和营养素。

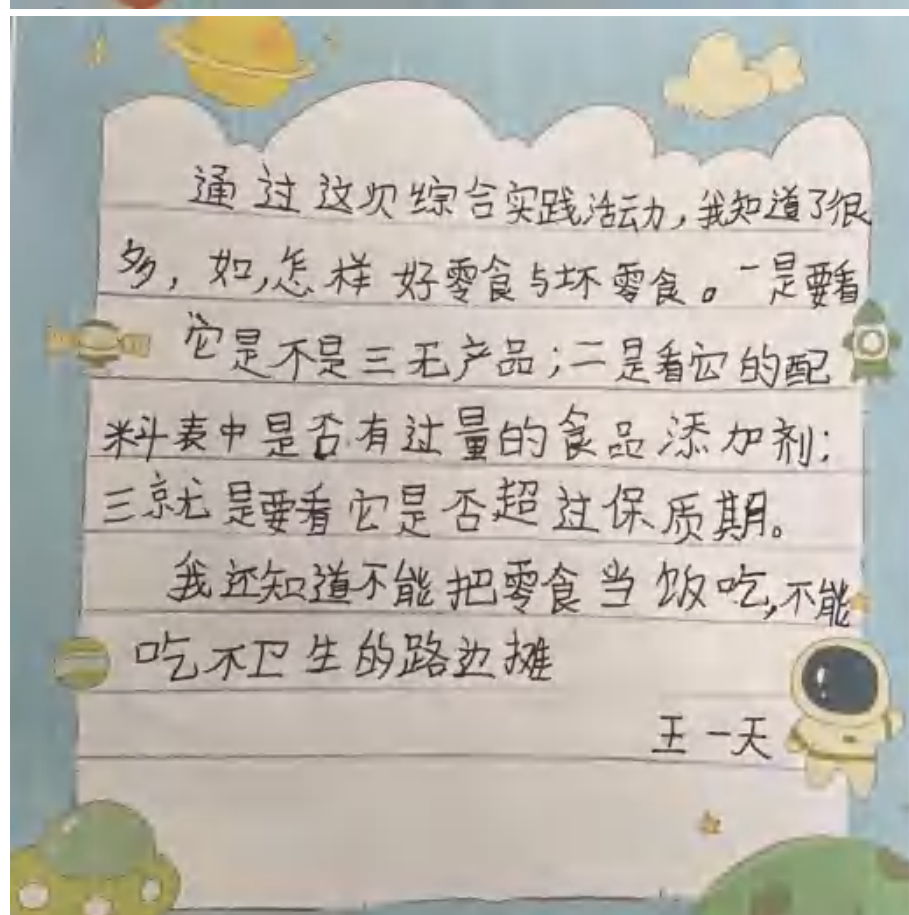
(2) 长期大量摄入不健康零食可能导致肥胖、营养不良、胃肠道疾病等。请注意,选择零食时应关注其营养成分,避免过量摄入高糖、高脂食品,以维护身体健康。

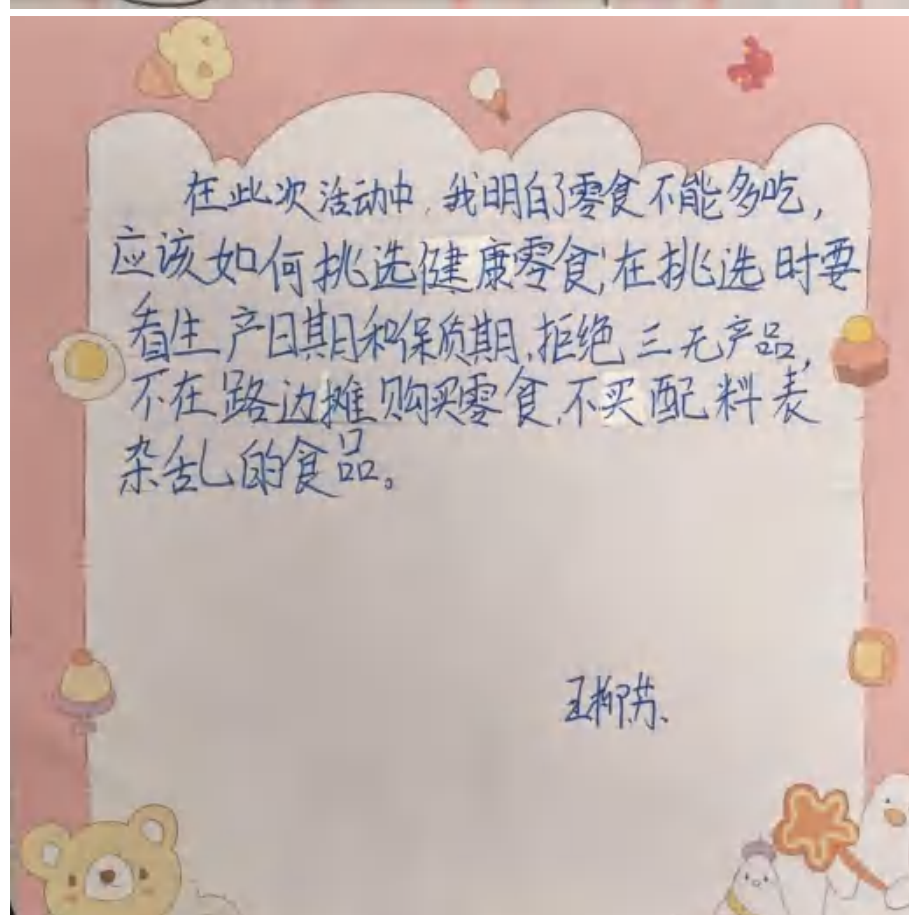


活动感受









本次综合实践的收获:

这次零食与健康的活动,让我明白了吃零食不能多吃。买零食拒绝三无产品,要看生产日期和保质期,尽量少吃油炸类,膨化类等的零食。

李梓瑜

通过这次综合实践活动让我知道了

1. 买零食的时候要注意保质期、生产日期
2. 不能多吃哪些零食
3. 如何挑选零食,看配料表

这次活动让我收获到了吃零食前的重要性。

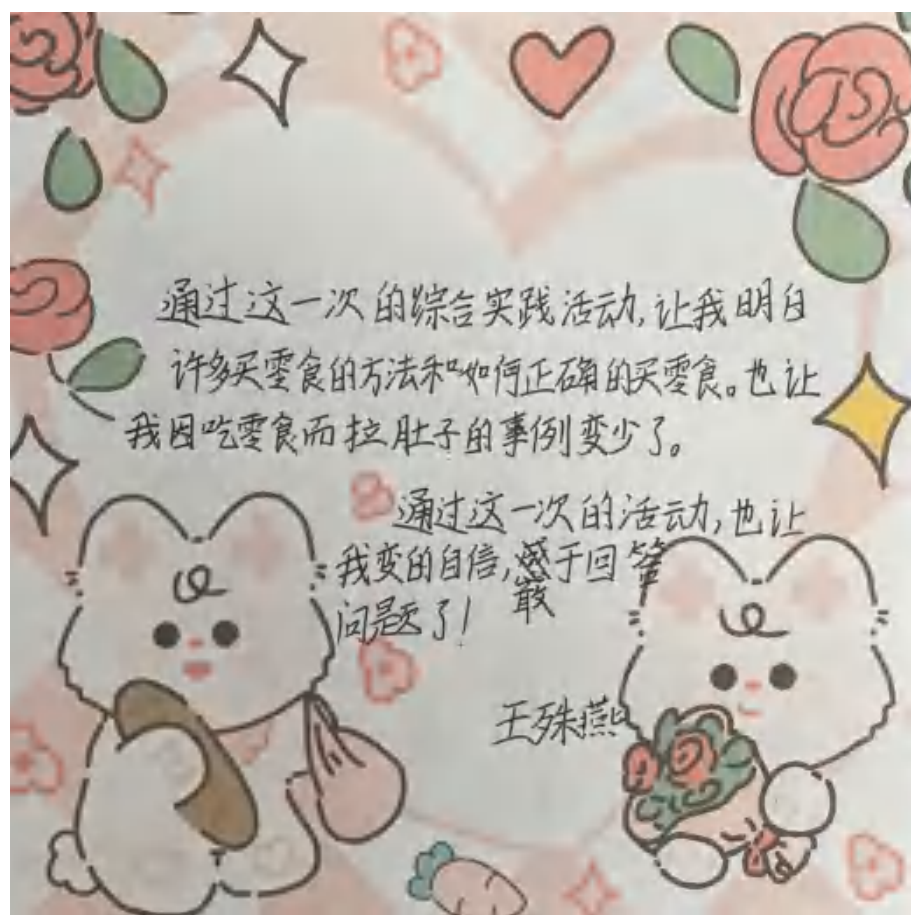
冯柯燃

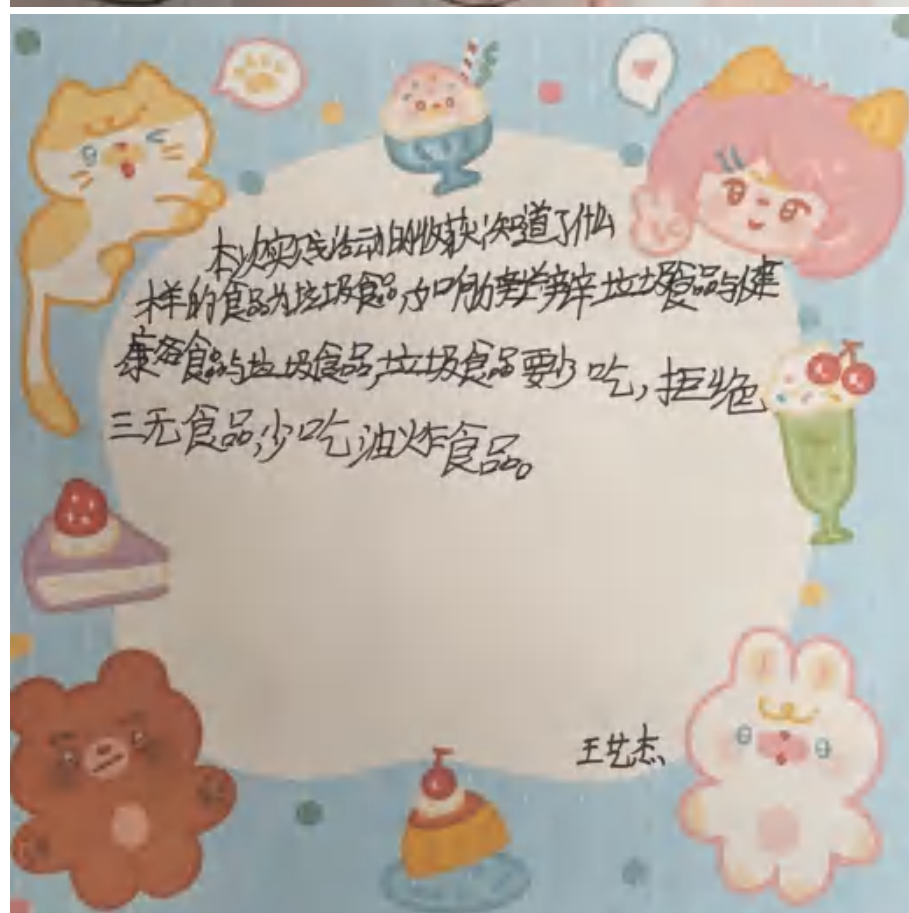
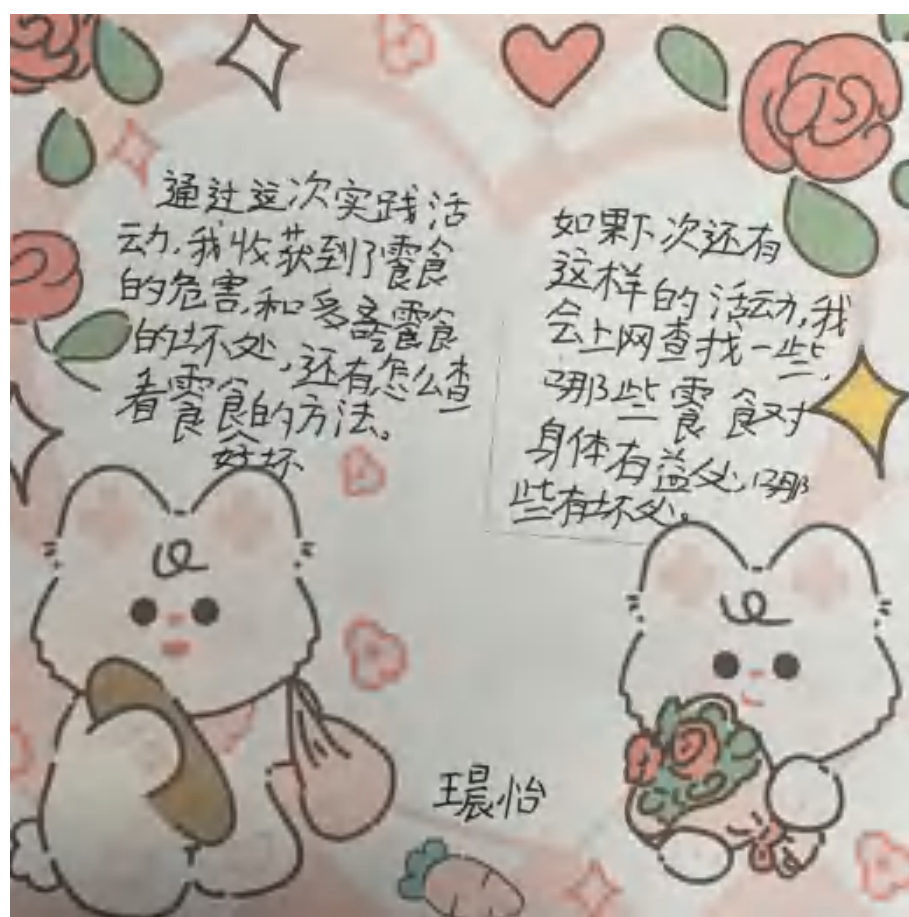
我从此次综合实践中我变得自信了，我敢于上台展示自己的资料，不过这次上台说话有些结巴，还读错了不少字，希望自己以后能更加自信大方。这次综合实践中还锻炼了我查找资料的能力，真是让我收获多多啊，未来我一定能更好，加油！

—刘耀增

通过这次综合实践活动，让我体会到了零食对人体的危害。感受到了零食有哪些健康的，如何挑选好一点的零食，也学会了如何自制健康的零食。虽然多吃零食不好，但少吃一点也是可以的。但零食不能当主食。我的不足：如果还有实践活动，我还要多找一些资料，带到学校。

王文晓





通过这一次的活^动，我知道了许多有关零食的知识，可以让我的身体更加健康。
对这次活动，我也有些许不足的地方，比如在讲有关零食的危害时速度太快。

李逸轩

这次综合实践活动让我清楚的知道了：

- ①如何挑零食，察看配料表等。
- ②零食中有哪些好处和坏处。
- ③不能多吃哪些零食。

在今后的活动中我要更加努力的去探究问题。

范依晨

