

# 最新健康生活班会教案 健康饮食演讲稿(优秀10篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 健康生活班会教案篇一

大家下午好！

我曾经看到过这样一篇新闻。新闻里讲到了一个九岁的小男孩早上没吃早饭，被家长送到学校后，自己一个人买了一包辣条和棒冰，站在校门外吃。吃完后走进教室。可没过多久，他就被老师打电话让家长送去了医院，结果在家休息了好几天才来上学。听他的同学讲，那天他吃了东西后，就感觉肚子痛，呕吐，然后头痛。

垃圾食品一般都很便宜。五毛，一块钱一包。可是有些油炸食品都是用地沟油做的。虽然味道很好，但是里面不知道包含了多少有毒物质；有些垃圾食品因为生产的厂家是地下的，卫生条件很差，质量得不到保证，细菌感染很多。我在网上看到过一些制作辣条的图片。图片中的工人工作的时候，都不带一次性手套，头上也没有带帽子，周围的环境很脏。有些员工长期工作，他们的手都被食品染料染成了紫色，青色。看到这些图片，我恶心得差点呕吐。

青春年少的我们，还有长远的未来。不要被垃圾食品伤害了自己的身体。所以我觉得我们不要吃垃圾食品，应该多吃水果和绿色蔬菜。因为水果和绿色蔬菜都是有一定的营养价值，也可以吃一点肉，鱼之类的食，当然也可以吃一些别的东西。如果你已经迷上了垃圾食品。我希望你可以把垃圾食品给戒

掉。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了你的身体健康，请从今天开始告别垃圾食品。告别垃圾食品就是给自己的身体多一点保障；告别垃圾食品，就是给自己一个美好的明天！

谢谢大家！

## 健康生活班会教案篇二

第一点：油炸类食品。油炸类食品第一点：里面存在着致癌不少物质；二：油炸类食品不容易消化，就会在我们的体内行走得慢，有害物质就会被吸收。三：外面的油炸类食品都有可能是地沟油炸成的危害力超大！

第二点：腌制类食品。腌制类食品里面有着许许多多的盐，吃多了能致癌！

第三点：罐头类食品。罐头类食品的保质期都很长，所以里面的防腐剂一定很多，防腐剂对人类的危害很大！

第四点：速食膨胀类食品。膨化类食品里面也有油炸物，还有多多少少的防腐剂，会危害到我们的健康！

食品安全关系到我们的健康，我们要保护好自己！

## 健康生活班会教案篇三

民以食为天，食以安为本！一段时间以来，学校的大门口总有不合法、不卫生的流动摊点在向学生们兜售卫生和质量都难以保证的“三无食品或“垃圾食品”。

“垃圾”食品指的是油炸、烧烤、膨化食品、汉堡、薯条等

快餐食品等。

1、全体同学为了自己的健康，自觉抵制“三无”食品，垃圾食品！上学、放学在校门口远离流动摊点，拒绝不洁食品和“垃圾”食品的购买、食用。

2、全体同学都来当“拒绝不洁食品”的宣传员，教育我们身边的每一位爱买零食的同学，坚决抵制“三无食品、垃圾食品”进入我们的校园。防止食物中毒和肠道传染病的发生。

3、合理使用零花钱，让零花钱为我们的学习服务。

4、不在流动摊点逗留，以免造成校门口交通堵塞。

5、政教处、团委、将对大门两侧各五十米范围内对乱买零食的学生进行录像和登记，并通报批评，扣除班级考核积分至少3分。

同学们，让我们勤奋学习，快乐生活，全面发展，从我做起，从现在做起：管住自己的嘴，拒绝不洁食品，还校园的安全，让健康伴随每一位同学成长。

倡议人：

日期□20xx年xx月xx日

## 健康生活班会教案篇四

早上好！

那么我们来看一个数值——70%，成年人体内70%的成份由水组成，以身体内水份的含量计算，最多的是脑脊髓，约占百分之九十九；其次为淋巴腺，约占百分之九十四；血液中的水份约占百分之八十三；肌肉中的水份约占百分之七十七；

那骨骼中含不含水分，大家知道吗？（#####）骨骼虽然坚硬，也含有百分之二十的水、人体这70%的水维系着生命最基本的活动——新陈代谢的进行。水在我们人体的作用有消化吸收、输送养料、新陈代谢、排泄废物、血液循环、润滑调节、乳化脂肪、平衡体温、养护细胞，因此说人体的整个身体运作（人体蛋白质合成、脂肪的代谢、营养的吸收、废物的排泄等等）都离不开水。

今天，我们就有关饮水与健康的三个问题进行深入探讨

早期社会尚未进入工业开发时代，那时候的水无污染，也比较干净，在完全无污染的情况下，当然存于水中仅有些微量对人体有益的矿物质，经由我们日常生活饮水中连带摄取，那是最好不过的；但是现在工业开发，破坏了我们的水源，我们总不能为了微乎其微有益人体的矿物质，而去吸取大量有害人体的物质吧！况且水中的矿物质并不是构成人体需要的主要来源，我们从日常生活饮食中可获得人体所需要的矿物质有99、9%，水中含有的有机物、无机物不一定为人体所能吸收，甚至是有害处也不一定。现代人普遍营养过剩，不会因为水中无矿物质而受到伤害，在医学上还没有这样的报告，况且全世界饮用纯水的人成千上万，都已十几年了，还没有因水中无矿物质而营养不良的。人体也不会因水中有微量矿物质而特别强壮，只要营养均衡就好。美国医学月刊 [\[americanmedicaljournal\]](#)指出：人体所需的矿物质是从食物而来，并非来自饮水。世界矿物质权威亨利·史格贺得 [\[henrya\[schroeder\]](#)博士说：人体所需的矿物质，其存在于水中，比起那些存在于食物中的，乃是无意义的。因此我们可以说：人体所需的一切矿物质都是靠食物供应的。若以矿物质与水中污染物来做比较，那我们几乎可以去忽略水中的矿物质；因为两害相权取其轻，我们宁愿喝干净的水，也不要为了那0、01%的矿物质，而拿我们的健康开玩笑。

（一）以纯水冲泡的茶特别醇，甚至比一般的水更耐泡（冲泡持久）；当然咖啡、牛奶亦然。

（二）用纯水煮出来的米饭特别白又劲道。

（三）以纯水煮出来的蛤蜊汤，其蛤蜊肉在煮沸后呈现出澎湃的现象特别明显，而其蛤肉含有大量的汤汁入口即觉得风味特佳，真正是人生一大享受。（四）在炎热的夏天里用容器（保特瓶之类）装水至于冰箱里冷藏，待冰凉后取出饮用，感觉比喝矿泉水或其它饮料还好。

人在夜间睡眠时，皮肤和呼吸道要散发一部分水分，加上肾脏排尿，机体内的器官和组织细胞内的水分就会相对缺少，使血液浓缩、黏度增高、血流缓慢、机体内的各种有害物质存留下来。而清晨空腹饮纯净水可以补充水分，对健康很有益处。有关专家认为，清晨饮纯净水对胃肠道是一次大清洗，还可以促进肠胃的蠕动，有利于食物的消化吸收。同时由于水分的迅速吸受，使血液稀释，粘稠度降低，对防治结石肠炎、高血压、心绞痛、脑栓塞等疾病大有好处。清晨饮纯净水，可以少量放食盐，温度和数量因人而异。晨饮，是一种行之有效的健身方法。

## 健康生活班会教案篇五

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

- 1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。
- 2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。
- 3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。
- 4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪

表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。

- 5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。
- 6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。
- 7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。
- 8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。
- 9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

食堂是大家生活的重要组成部分，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明用餐是个人素质的体现，自觉收拾餐具，则是个人素质的提高。文明就餐体现一个人的美德与个人魅力，当代中学生的健康成长事无巨细，让我们从自身做起，从点滴做起，从身边做起，共同营造一个良好的就餐环境；用行动展现自己的风采，让身心得到升华！

## 健康生活班会教案篇六

一、每天在校期间和饭后不购买任何零食。因为经常吃零食，会破坏正常的饮食制度，打乱胃肠消化活动的规律。经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，每次又分泌不多，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，不能使食物得到很好的消化，影响正常营养的吸收，容易造成营养不良和胃口不好的现象。

二、提倡健康饮水，用水杯喝学校为我们准备的白开水，不喝冷饮、不吃雪糕。经常大量吃冷饮会损害胃粘膜，引发胃

痉挛等疾病。

三、不吃方便面、辛辣食品，因为里面不仅有大量的防腐剂和色素而且由于零食中酸、甜、咸、辣各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，会影响我们的生长发育。而且，零食只是味道鲜美，而营养成分单调，长此下去则会导致营养不良。并且仓促吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时还会损害身体健康。

四、走读的同学不把任何零食带进校园、带进教室，保持校园、教室内整洁美观。

五、养成讲究卫生，爱护环境的好习惯，见到地上有废纸、垃圾能主动拾起并扔到垃圾箱内。

亲爱的同学们，让我们行动起来，和零食说再见吧！用我们自己的实际行动和双手，做一个健康快乐的自我，营造一个更加美丽、整洁的校园。

## 健康生活班会教案篇七

1、通过认识几种常见的粗粮食物，引导幼儿理解吃粗粮有益于身体健康。

2、通过制作、品尝活动，激发幼儿愿意吃、喜欢吃粗粮的情感。

1、知识经验准备：幼儿与家长共同搜集粗粮食物及图片，填写“我知道的

粗粮食物”调查表，布置成展示墙。

2、物质准备：玉米面、蒸好的红薯、核桃仁、葡萄干、盘子、

湿毛巾、小纸杯、小盘子等；“粗粮大家族”课件；“我爱吃粗粮”创意制作记录表。

(一) “粗粮大家族”交流活动，简单了解粗粮的种类及营养。

1、与其他幼儿自由交流自己的粗粮食物调查表。

2、请2-3名幼儿简单介绍自己知道的粗粮食物及其对身体健康有哪些好处。

3、教师操作“粗粮大家族”课件，丰富幼儿关于粗粮食物的认知经验。

4、品尝粗粮食物，感知粗粮的美味。

5、小结：粗粮的种类有很多，它们都能做出丰富的美食，而且营养丰富，能够帮助我们长高、长壮，变得更加聪明健康。

(二) “粗粮大变身”操作体验活动，简单了解粗粮食物的制作过程，激发幼儿对粗粮食物的喜爱。

1、幼儿观看ppt简单了解黄金塔的制作过程，准备制作材料。

2、师幼共同制作“黄金塔”

1)提供基本原料以及创意配料(葡萄干、核桃仁)，鼓励幼儿制作“创意黄金塔”。

2)小结：我们在粗粗的玉米面中加入了红薯泥和好吃的葡萄干、核桃仁，让粗粮变身成为又香又甜、营养丰富的黄金塔。

(三) “我爱吃粗粮”创想讨论，进一步激发幼儿对粗粮食物的喜爱。

1、教师：你还想做什么样的粗粮食物？



2、引导幼儿小结：粗粮经过我们的创意加工，能变得又好吃又好看，所

以我们今后一定多吃粗粮。

3、向幼儿介绍“我爱吃粗粮”创意制作记录表。

(四)延伸活动：

1、请幼儿与家长在家中一起制作一样粗粮小吃，并把制作过程填写在“我爱吃粗粮”记录表上，家园共同引导幼儿喜欢吃粗粮。

2、在幼儿园过渡环节请幼儿讲讲自己最喜欢吃的粗粮食物，共同推选2-3种粗粮小吃加入幼儿园食谱中。

结合《纲要》中“培养幼儿健康的饮食习惯，引导幼儿了解基本的营养知识。”这一目标，针对班中幼儿近期的饮食情况，我们发现幼儿对粗粮食物，如：窝头、玉米饼等不是很感兴趣，结合本园营养课题及近期营养教育目标，我们特制定了此次活动，帮助幼儿简单了解粗粮的营养，逐步培养幼儿喜欢吃粗粮。

在本次活动的目标是：1、认识几种常见的粗粮食物，知道吃粗粮有益于我们的身体健康。2、通过制作、品尝活动，激发幼儿愿意吃、喜欢吃粗粮的情感。

在本次活动前，我们通过调查问卷的方式，帮助我们了解了幼儿有关粗粮认知的前期经验，通过交流、讨论、品尝及课件的展示，丰富了幼儿对粗粮的认知，同时简单了解了粗粮的营养价值，体验了粗粮的美味。

其次通过亲自动手操作的体验活动，了解到黄金塔的制作过程，在制作的过程中激发了幼儿对粗粮食物的喜爱，最后通

过幼儿共同讨论、创想“我爱吃的粗粮”食物，加深幼儿对粗粮食物的喜爱。

最后以“创想讨论”的方式，激发幼儿不断参与粗粮制作，在幼儿体会制作快乐的同时，还能带动幼儿愿意主动多吃各种粗粮食物。

在每次开展营养教育的同时，我们都会充分利用家长资源。例如：在本次活动前，我们下发了“我知道的粗粮调查表”，在家长与幼儿共同调查的过程中，幼儿了解了一些简单的有关粗粮的知识，最后我们将活动进行了延伸，鼓励幼儿和家长一起创想新的多种的`美味粗粮食物，并建立家长与幼儿共同实操，将精彩的内容在博客及家长园地中资源共享，较好的达成了家园合力。

## 健康生活班会教案篇八

大家上午好！

今天我演讲的主题是“健康饮食”，为什么会选择这一个主题呢？因为我发现同学们的饮食实在是太不健康了，很多的同学把零食当做主食，在要吃饭的时候又因为吃不下了所以吃的很少。我想问一下同学们你们觉得这样的饮食习惯是正确的吗？你们觉得自己的身体是健康的吗？很多的`同学之所以会体重超标完全就是因为吃多了一些垃圾食品，或者一些热量非常高的食品，所以才会导致自己的体重超标，这样是非常的不健康的。

健康的饮食习惯能够让我们有一个好的身体，既不会很容易的生病，也能够一直都有活力，所以我觉得我们是需要去养成一个好的饮食习惯的。很多的同学都有着不好的习惯，放假的时候不爱吃早餐，吃很多的零食就不吃饭了，或者是吃很多的垃圾食品。也有很多的同学挑食的情况非常的严重，不爱吃青菜只吃肉，或者是只吃几种菜，这些都是非常不好

的习惯，我们是需要去改变自己的这些不好的习惯的，要做到营养均衡。

我知道对于我们这个年纪的人来说，零食是有着很大的吸引力的，所以我想同学们可以努力的去做到适量的吃零食，不要每天都吃很多的零食，导致要吃饭的时候就没有胃口了，这样对身体是有很大的危害的。现在我们正是长身体的时候，不好的饮食习惯对我们生长发育是会有影响的，若是想要有一个健康的身体或者是想要长高一点的话，就应该什么食物都要吃一点，做到不挑食，并且控制自己吃零食的数量和时间。在吃饭之前就不要吃零食了，以免影响到自己的胃口。在吃饭的时候多吃一些蔬菜，不要挑食。

健康对我们每一个人都是非常重要的，没有一个健康的身体又怎么能够认真的学习从而取得一个好的学习成绩呢？而一个健康的身体的养成是需要我们做出很多的努力的，健康饮食就是我们必须要做到的。因为很多的同学都是不爱运动的，所以就更应该要做到健康饮食了。同学们，养成一个好的习惯是很重要的，我们应该要努力的让自己有一个好的饮食习惯，这对我们是有很多的好处的。在吃一些不健康的食品的时候应该要做到适度，我知道让我们完全不吃这些是做不到的，所以只要做到适度的吃就好了。

谢谢大家！

## 健康生活班会教案篇九

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食》！

再看看，很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会

坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。

医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，希望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

谢谢大家！

## 健康生活班会教案篇十

- 1、了解吃各种食物(果冻、鱼、热汤、水果等)时要注意的安全事项，学会正确进食方法。
- 2、明白吃饭时不包饭和裹饭，细嚼慢咽才有利于健康，不要一边吃一边说话。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、培养良好的卫生习惯。

5、初步了解健康的小常识。

挂图

一、教师通过与幼儿谈话，引出活动主题

引导幼儿回答。

教师引导幼儿积极回答。

二、引导幼儿了解进食可能遇到的危险

1、教师：小朋友，你们知道吗？饭菜可口，零食好吃，但是如果我们在吃东西的时候不注意，也会很容易发生危险的哦！

2、教师说一说因为饮食不当而造成不良后果的事例。如：有些孩子因为吃果冻造成窒息，有些小朋友中午把饭含在嘴巴里面睡觉也造成窒息等等。

三、让幼儿自己发现由于进食不当所产生的危险

2、教师引导幼儿说一说自己在进餐时有哪些不正确的方式，应该要怎么样做，才能够避免危险的发生。

3、教师小结：吃饭时不能含饭在嘴巴里面，吃鱼的时候应该慢慢吃，防止被鱼刺卡到；汤太烫的话应该等一会儿再喝等等。只要我们在吃饭的时候慢慢吃，多加注意，就不会发生这些危险。

四、出示挂图，进一步了解进食时要注意的安全

2、引导幼儿仔细观察图画，用自己的语言说一说。

3、教师小结：细细滑滑的食物要一小口一小口咬碎以后再咽下，我们在吃水果时要及时吐核，吃有刺的食物时要慢慢吃，

过热的食物要等到稍凉以后再吃。

五、教师引导幼儿回顾并总结今天活动的内容，希望幼儿在日常生活中养成良好的习惯，注意进食安全。