

# 最新饮食健康教育 糖尿病饮食健康教育 总结(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 饮食健康教育篇一

11月14日是世界糖尿病日，为了唤起全社会对糖尿病防治的重视，推动糖尿病防治工作的持续开展，我院于11月14日世界糖尿病日开展了一系列宣传活动。现将具体工作总结如下：

一、领导高度重视，对照县卫生局下发的文件做相应的部署，要求相关科室在做好日常宣传工作的同时，在世界糖尿病日做好各种形式的宣传工作，把预防糖尿病工作真正落到实处，让百姓真正了解糖尿病的高危因素，做好糖尿病的一级预防。

二、根据通知要求，制定了我院的世界糖尿病日主题宣传活动方案，并按方案逐一实施。

三、围绕糖尿病日宣传主题“控制糖尿病，刻不容缓！”，我院开展多种形式的宣传活动。

为广大市民提供了糖尿病知识讲座、免费医疗咨询，现场活动气氛热烈，群众纷纷向宣传人员咨询糖尿病相关知识，还就自身糖尿病治疗、保健和日常生活应该注意的问题向宣传人员咨询。宣传人员就患者在饮食控制、规律服药、监测血糖和体育锻炼中应该注意的事项给予了具体的指导，向大家宣传糖尿病是可以预防和控制的，教育群众改善饮食结构良好控制体重，增强体质锻炼，提高生活质量，远离糖尿病。在活动现场还向群众发放健康处方、糖尿病宣传单等宣传材

料计200余份，受益人数达300人。活动现场营造了良好的宣传氛围，使大家能够主动了解相关健康知识，让宣传真正起到作用。

四、医护人员还在社区居民在广场进行了30分钟健步走活动，意在向大家宣传每日运动30分钟，可降低2型糖尿病发生风险，提倡大家多做运动。

通过讲座、宣传、测量血糖及健步走等各项活动后，社区居民、广大群众对糖尿病有了深刻的了解，同时通过健康促进的方式能够使不同人群更加接受健康教育知识。提高了社区居民的知识覆盖率和知晓率。大家均表示，希望这样的宣传活动在以后能够多多开展。

## 饮食健康教育篇二

午餐：午餐是一天中最重要的一顿饭，一般一荤二素一汤，饭后要再吃点西红柿或西瓜

晚餐：一般一荤二素一汤，饭后要再吃点水果食物是维生素的直接来源，

一般不同的食物会有不一样的维生素，下面做一些具体的介绍：

其中维生素a□动物肝脏、牛奶、蛋黄、菠菜、胡萝卜、辣椒、杏、柿子等。

维生素d□鱼肝油、蛋黄等。

维生素e--麦芽、植物油、绿叶菜、蛋黄、干豆类、花生。维生素k--肝、绿叶蔬菜，如菠菜；肠道细菌也可以制造维生素k□

维生素b1--胚芽及糠皮含量最多，各种粗粮、豆类、动物肝脏、

瘦肉中含量也不少。

维生素b2--动物肝脏中含量最多，其次为鸡蛋、鳊鱼、螃蟹；蔬菜中的叶菜类老年人的饮食与健康及黄豆等。

维生素c--新中学生饮食与健康鲜蔬菜和柑橘类、水果中含量较多；以华北特产鲜枣中含量最高，平均每100克含维生素c300毫克，有的高达1,000毫克。叶酸--肝、酵母、绿叶蔬菜，肠道细菌也可合成。

科学家根据蔬菜所含营养成分的高低，将它们分为甲、乙、丙、丁4健康饮食类：

甲类蔬菜：富含胡萝卜素、核黄素、维生素c、钙、纤维等，营养价值较高，主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、韭菜、雪里红等。

乙类蔬菜：营养次于甲类，通常又分3种。第一种含核黄素，包括所有新鲜豆类和豆芽；第二种含胡萝卜素和维生素c较多，包括胡萝卜、芹菜、大葱、青蒜、番茄、辣椒、红薯等；第三类主要含维生素c、包括大白菜、包心菜、菜花等。

丙类蔬菜：含维生素类较少，但含热量高，包括洋芋、山药、芋头、南瓜等。

丁类蔬菜：含少量维生素c、营养价值较低，有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等

家庭膳食要量够优质，菜谱应多样化，每日供应肉蛋类荤菜100-150克、牛奶或豆浆1瓶、粮食500-750克、蔬菜为300-500注意补充各种维生素。因中学生用眼多，维生素a供应充足有助于保护视力，又可预防呼吸道感染；维生素b与机体能量消耗有关；维生素c可促进铁的吸收。

特别要注意的是要吃好早餐。早餐应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生和大豆等，有条件的还可供给一次课间加餐。

## 饮食健康教育篇三

- 1、理解事物对人体的重要性，知道均衡饮食身体好。
- 2、初步尝试自己搭配营养均衡的自助餐。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 5、初步了解健康的小常识。

1、马、牛、羊、狗等动物的图片

2、各类食品的图片

3、食品小面包、花卷、小馒头、各种各样的水果块，蔬菜片或丝、火腿、鹌鹑蛋等。

1、教师：这些小动物喜欢吃什么食物。（分别出示小狗、马、羊、老虎、狮子的图片，幼儿回答）

2、与幼儿讨论我们吃到的事物

(1)、教师：你们都吃过那些东西呢？(请打开幼儿用书)

幼儿回到，教师根据回答逐一将幼儿用书上的图画指给他们看。

(3)、幼儿讨论并回答

(4)、教师小结：不同的事物有不同的营养成分，而我们的身体需要多种营养才能长得结实又健康。米饭、馒头、面包可供给身体热量，吃了身体才有劲；牛奶盒肉类提供给身体蛋白质，让我们的身体更有能量；水果、蔬菜含有丰富的维生素、纤维素，可清理肠道，使我们更健康。

### 3、自助餐会。

(1)、教师：每种事物都有不同的营养，我们来做小营养师，为自己搭配一顿自助餐吧！

(2)、教师先请两三位幼儿搭配一顿午餐

(3)、在集体面前点评。

(4)、幼儿拿好自己的餐盘选择食品，然后进餐教师巡回指导。

### 4、总结

教师：我们身体需要各种各样的营养成分，因为各种事物都要吃，要养成不挑食的好习惯，这样身体才会长得坚实又健康。

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 饮食健康教育篇四

活动设计背景：

1、幼儿对拍球滚球有一定的练习基础，有个别幼儿能很好的掌握了运球的技巧。

2、幼儿对学校附近的成人篮球练习很感兴趣，会自行观看并模仿对篮球表现出一定的喜爱。

活动目标：

- 1、开发幼儿探索皮球各种玩法的兴趣，培养对篮球的兴趣。
- 2、练习排球培养动作节律，促进动作的协调发展。
- 3、热爱体育运动热爱生活、

教学重难点：

掌握连续拍球，投球的技巧。

活动准备：

- 1、与幼儿等数量皮球若干，自制篮球框一个。
- 2、欢快的音乐，录音机。

开始部分：

今天皮球王国要举行皮球比赛，我们小朋友们一起去参加，搭上火车让我们一起出发吧。教师开火车带小朋友们到户外场地。

基本部分：

一、引入活动

- 1、幼儿到场地自己挑选皮球，进行自由活动，探索皮球的各种玩法。
- 2、鼓励幼儿积极说出并示范自己的玩法，让孩子们一一展示。

3、教师简单小结幼儿的各种玩法，拍、滚、抛等并让孩子们加以练习。

## 二、出示辅助教材，和皮球做游戏

1、出示自制篮筐一个，教师亲身示范投篮动作，让幼儿模仿练习。

2、将幼儿分成两队，轮流进行实物投篮练习。

3、教师调整幼儿投篮的距离，重点讲解幼儿在投篮中出现的错误，纠正方法。

4、将两队小朋友带到指定的场地，进行定时的投篮比赛。

5、幼儿快乐的投篮。

### 结束部分：

2、教师和幼儿开着火车离开了皮球王国。

### 活动延伸：

在活动结束时对各个幼儿进行表扬，让他们享受胜利的喜悦，运动的快乐。

### 教学反思：

这次体育游戏活动。从幼儿的实际经验出发，满足了幼儿在篮球这方面运动的补充。音乐的带动，开火车到皮球王国的律动贯穿整个活动，使幼儿在开始和结束时都能保持良好的纪律。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 饮食健康教育篇五

通过活动，让学生了解饮食与健康的密切联系，了解不同食物的营养价值，养成科学合理的饮食习惯，关注自己与他人的健康。

### 一、提出活动主题

不管是胖还是瘦，都与饮食有直接的关系。你了解我们的饮食情况吗？我信的饮食是否科学？饮食是否均衡？我们的身体健康吗？哪些食物对我们的生长有好处？哪些食物给我们的身体带来伤害？根据你的实际情况，确定一个感兴趣的活动主题，在班里交流一下，看看哪些同学与你的共同的想法？哪些同学想研究的主题与你的有一定联系，组成一个活动小组，明确小组的活动主题。

### 二、制定活动方案

师：活动主题出不了，那还是第一步哟！要使活动开展得有声有色，可一定要有明确的活动计划，与小组同学一起，对



活动过程中主要研究什么，怎样活动、人员分工等方面进行具体的安排，相信你们一定能制定出一份周详的活动方案。

小组在书上填写小组活动方案。

### 三、活动准备

- 1、利用课余时间，收集、整理饮食与健康方面的资料。
- 2、向父母、老师或身边的厨师了解各种菜谱中的营养搭配技巧。
- 3、编制调查表。
- 4、关注身边肥胖或消瘦或体重正常的人员，确定调查对象。

1、你找到了哪些有价值的资料？与同学们分享吧！

2、通过资料的收集与整理，你了解了什么？发现了什么？明白了什么？

1、同学们，你平时的饮食卫生吗？有没有做到饭前便后洗手？有没有吃过期、变质的食品？你的饮食习惯科学吗？你周围的人呢？围绕这些内容展开一次调查，了解一下你和周围人的饮食卫生。

2、分小组设计调查表。

3、学生调查。

师：在我们周围的同学中，有不少“小胖墩”或“豆芽菜”，他们平时吃些什么呢？他们的胖与瘦和他们的饮食有关系吗？请你作一个小调查，现试着分析一下原因。

活动地点：学校、家庭、小区。

活动时间：一周。分散在平时。

#### 4、调查汇报

你是用什么方法进行调查的？观察分析小组成员的调查结果，你从中发现了什么？

师介绍方法：《学会分析事物之间的关系》

#### 5、撰写调查报告

通过以上资料的收集与整理，调查与分析，前后联系起来看，你发现了什么？撰写小组的调查报告。

针对学校菜肴的实际情况，结合有些同学偏食、厌食等不科学的饮食习惯，开展一次科学饮食宣传活动，可自由组合进行设计，以建议、提醒食堂工作人员合理搭配膳食，确保学生的均衡营养，提醒、教育身边的同学吃饱、吃好、吃出健康的身体。

- 1、分组讨论，动手设计一条宣传标语或拟写一份倡议书。
- 2、收集整理有关饮食与健康的资料，下发给食堂工作人员。
- 3、在学校、家庭或社区等场所进行宣传。

以小组为单位，开展一次“我是小小营养师”设计活动，比比哪组的设计棒！

#### 1、汇报与展示

(1) 组内交流收集的资料，调查的内容，分析的结果，展示活动方案和活动资料，整理活动所得、改进之处。

(2) 班级汇报，互相学习，共同分享。

(3) 交流典型的事例、倡议书等材料，展示“我是小小营养师”设计成果。

## 2、收获与体会。

通过参与本次主题活动，我们亲身体会到了资料收集、调查分析、设计宣传等活动，一定有许多收获与体会，把它们写下来吧！学生写“我的收获”并交流。