

## 抵制垃圾食品 归还人类健康

泗洪县青阳中心小学

探究方向：研究报告

学生代表：许一丹、傅俞雲 辅导老师：王琪

一、方案实施概述（简述目的、意义，想要解决的问题，解决的途径和方法，实施成果等。限 500 字以内）：

国际肥胖特别小组专家表示，全球日益严重的肥胖流行病使越来越多的儿童深受其害，世界卫生组织应该率先保护儿童免受掠夺性营销技巧的危害。



“垃圾食品”之所以称之为“垃圾食品”，当然有其“垃圾”的原因，它们会让人肥胖臃肿，长痘痘，摄入很多致病的坏东西，却没有得到应该的营养。处于压力之下的人很容易想吃高脂高糖类食物。研究人员发现，这种做法也许确实有助于缓解压力，因为“垃圾食品”对大脑产生的化学作用与抗抑郁药物类似。它们让人类的祖先在高脂和高糖食物中得到了享受，大脑便下令让祖先们去寻找这些食物。于是大脑就将摄入高卡路里的食物视作愉悦行为，指挥人们去寻找高油脂高糖分的食物。即使进化到今天，虽然食物的来源保障充足，大脑里的这种化学反应仍然存在，叫我们依然爱吃油大糖多的“垃圾食品”。吃垃圾食品会让人上瘾，大脑内部会发生一些改变，这种变化类似于动物吸食可卡因、海洛因等毒品成瘾后大脑发生的变化。世界上一些饮食研究专家呼吁全球禁播针对儿童的垃圾食品广告，以此作为全世界对抗垃圾食品斗争的一部分。同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自身做起，从细节做起，关注健康，关爱自己，关注食品安全，增强食品安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，杜绝疾病的发生，共同做好校园食品卫生安全工作，共建安全和谐的校园环境！

二、详细描述方案实施过程及结论（运用图表、数据、照片和文字相结合的方式表述）：

（一）准备阶段

- 1、在辅导老师的指导下制定本活动的方案，小队成员分工合作，确定每位成员的主要任务。
- 2、准备活动所需物品。
- 3、走进街道、社区，发放调查问卷，调查了解身边的吃垃圾食品现象及其带来的危害。通过查阅资料，了解吃垃圾食品带来的危害。





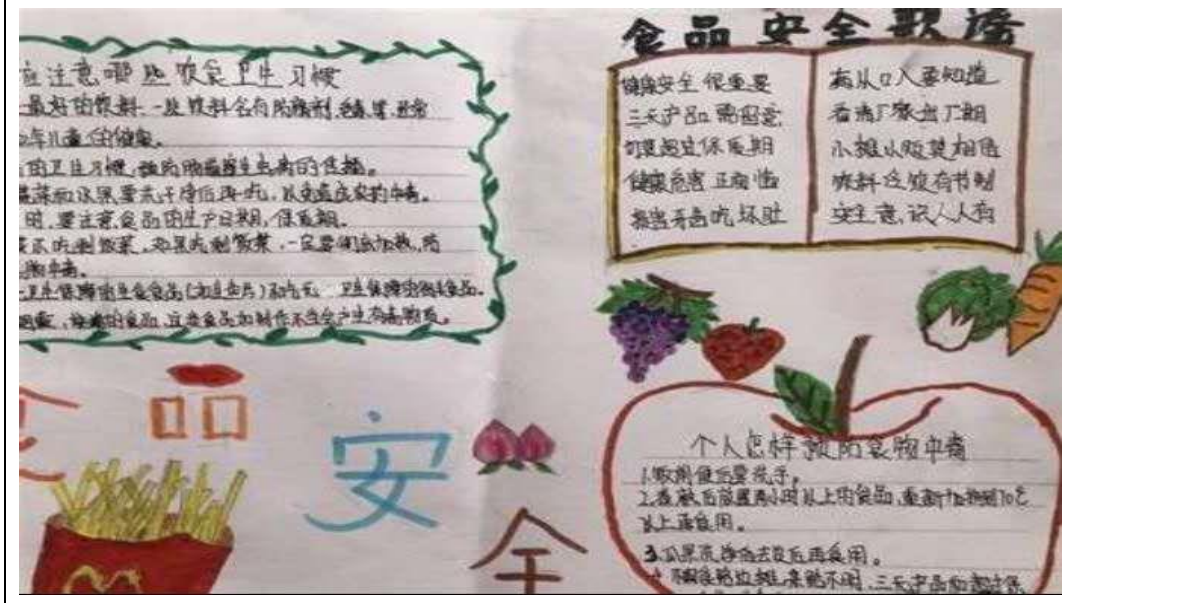
4、联系协调相关部门的支持和配合。

（二）实施阶段

1、宣传吃垃圾食品危害的知识



利用橱窗、板报、手抄报、主题班会等阵地向学生宣传吃垃圾食品的危害，“环保小队”的同学，带领全校学生，邀请家长和社会人士参加活动，以诗歌





朗诵、故事大赛、书信等形式宣传抵制垃圾食品、 归还人类健康的意义。

## 2、倡议拒绝吃垃圾食品的活动

制定预防吃垃圾食品的倡议书，通过红领巾广播站宣读。

## 3、开展拒绝吃垃圾食品的活动

### (1) 书信言真情

开展“给市长的一封信活动”，建议市长以向广大居民宣传吃垃圾食品的危害，倡议所有人都要拒绝吃垃圾食品。

### (2) 申请社会团体的支持

公安机关：禁止不合格食品进入，勒令店主进行整改。

城管系统：禁止露天烧烤。

工商系统：大力严查垃圾食品。

环保系统：大力宣传严禁吃垃圾食品，食用健康食品。

学校：制止学生购买三无食品，不吃垃圾食品。

社区：大力宣传垃圾食品的危害。

工厂：不生产垃圾食品。

政府部门：加强控制吃垃圾食品理念的宣传和贯彻加大垃圾食品的治理力度。

### (3) 标语我设计

动员全体师生加入预防吃垃圾食品为主题的环保标语设计的活动，标语设计完成后，大家深入社区进行宣传。

### (4) 活动乐参加

举办预防吃垃圾食品为主题的板报、手抄报和绘画比赛，校与校之间举行预防吃垃圾食品的演讲比赛、讲故事比赛等，小学生用各种各样的形式来展示预防吃垃圾食品的相关知识，激发全体师生参与预防吃垃圾食品的积极性。



食品”。

(6) 儿歌共宣传

食品安全真重要，病从口入危害大。  
 三无食品莫食用，有害物质在其中。  
 小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。  
 过期食品切注意，吃了危害大又大。  
 变质食品切分清，中毒机率高又高。  
 油炸腌制要少吃，健康危害正面临。  
 良好习惯要养成，食品挑选切注意。

(三) 总结阶段

- 1、通过手抄报和板报等形式展示活动的成果。
- 2、学生和家长志愿者撰写活动心得。
- 3、搜集整理相关资料，撰写总结报告。

三、经费及耗材的使用情况：

- 1、宣传条幅：800 元
- 2、颜料：500 元
- 3、卡纸：200 元
- 4、清洁工具：500 元
- 5、车费：1000 元

四、实施方案自我评价（实施效果、不足和改进建议等）：

通过本次的实践活动，不仅让我们小学生有机会和其他同学一起更加深刻地认识了解垃圾食品的危害，还让小学生在校活动的策划、准备、执行过程中，明白团队的力量。通过一系列的宣传方法、手段，让更多的人参与我们的活动，和我们一起了解、认识垃圾食品的危害的相关知识，关注与我们生活息息相关的问题，符合了我们这次活动的真正用意，也充分说明了这次活动的价值与意义。

具体可实施方案为：

- 1、国际肥胖特别小组专家表示，全球日益严重的肥胖流行病使越来越多的儿童深受其害，世界卫生组织应该率先保护儿童免受掠夺性营销技巧的危害。
- 2、吃垃圾食品会让人上瘾，大脑内部会发生一些改变，这种变化类似于动物吸食可卡因、海洛因等毒品成瘾后大脑发生的变化。世界上一些饮食研究专家呼吁全球禁播针对儿童的垃圾食品广告，以此作为全世界对抗垃圾食品斗争的一部分。

3、在学校网站展示学生的优秀书信、环保标语、优秀手抄报等，让全校学生参与到宣传抵制垃圾食品，归还人类健康的宣传队伍中，提高了学生积极参与社会关注的热点问题的积极性，增强了学生的健康意识，养成自觉抵制垃圾食品 归还人类健康的好习惯。不吃垃圾食品，远离疾病。现在癌症啊什么的疾病也越来越多，就是吃的东西越来越不讲究给造成的，所以身体健康还是最重要，多吃健康的，天然的食物，水果啊，蔬菜的要多吃，丰富多样的饮食营养非常丰富不多吃也不少吃，有利于健康长寿，同时心情也好，睡眠也好的，所以提倡健康的饮食不能偏食。清淡饮食配合运动是最好的选择。发展环保小队的宣传和影响作用，通过小手拉大手活动带动身边的人投入到保护环境的活动当中来，推广抵制垃圾食品 归还人类健康理念，为城市服务，为人民服务。

同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自身做起，从细节做起，关注健康，关爱自己，关注食品安全，增强食品安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，杜绝疾病的发生，共同做好校园食品卫生安全工作，共建安全和谐的校园环境！

#### 五、校方点评：

##### 学生心得体会：

整个活动，不仅让我们小学生有机会和其他同学一起更加深刻地认识了解污染，还让我们的队员在活动的策划、准备、执行过程中，明白的团队的力量。通过一系列的宣传方法、手段，让更多的人参与我们的活动，和我们一起了解、认识垃圾食品的危害相关知识，关注与我们生活息息相关的问题，符合了我们这次活动的真正用意，也充分说明了这次活动的价值与意义。

##### 家长体会：

通过本次活动，市民们了解可以通过养成自觉抵制垃圾食品 归还人类健康的好习惯。不吃垃圾食品，远离疾病。现在癌症啊什么的疾病也越来越多，就是吃的东西越来越不讲究给造成的，所以身体健康还是最重要，多吃健康的，天然的食物，水果啊，蔬菜的要多吃，丰富多样的饮食营养非常丰富不多吃也不少吃，有利于健康长寿，同时心情也好，睡眠也好的，所以提倡健康的饮食不能偏食。清淡饮食配合运动是最好的选择。在活动快要结束时，一个小女孩拉着记者的手说：“可不可以让我再多呆一会儿，我还想向老师请教几个问题。”得到肯定答复后，小姑娘兴奋地直拍手。不难看出孩子们对这个活动支持，对活动的付出，效果良好！活动结束后，几位家长还在现场给孩子们布置了“特别作业”，让他们利用一切机会宣传抵制垃圾食品，归还人类健康的知识。“下次有这样的活动，我们一定还报名！”一位家长郑重表示。

教师感受：

这次活动总的来说开展得很顺利，志愿者们宣传着关于抵制垃圾食品， 归还人类健康的知识，在丰富他人的生活常识的同时也锻炼了自己。让同学们从真正科学的角度上明白了抵制垃圾食品， 归还人类健康的真正含义，知道了抵制垃圾食品对我们生活的影响。增加了大家对抵制垃圾食品的关注。在收获了知识的同时使我们对抵制垃圾食品， 归还人类健康的认识上升到了一个科学的层次。让孩子不吃垃圾食品的方法：

1. 转移注意力：“趁其不备，转移零食”，这对于有些记忆力的宝宝来说未必灵验，但是，和宝宝玩转移注意力是个高招，因为无聊的时间贪嘴吃，不能靠吃食给宝宝解闷。

2. 坚决不买垃圾食品：不买垃圾食品，宝宝眼不见，嘴不馋，是个好招。当然，不要把吃零食一概视为“坏毛病”，适当地吃些也无妨。

3. 讲述垃圾食品有坏处：确实，小朋友是聪明的，懂道理的，只要耐心地讲清道理，他们都是可以接受的。至于用给其他酥脆的点心来取代膨化食品，还要仔细看包装袋上的说明。如果有“起酥”或“人造黄油”、“麦淇淋”等字样，还是少吃为妙，因为这些食品含的“氢化植物油”为非健康食品。

4. 选择口味相近的健康食品：用健康食品替代垃圾食品当零食是个好办法。宝宝胃口小，在三顿正餐之外，加 1-2 次零食，可以补充一些营养素，但是要吃适宜的种类、吃适宜的量和在适宜的时间吃。

全球的健康专家不断向人们呼吁：抵制高糖、高热量、高脂肪的食物以及含色素、防腐剂、各种添加剂的食物，并将其称之为“垃圾食品”。过度食用垃圾食品会导致儿童肥胖、多动、注意力不集中等不良症状。所以，妈妈一定要引起重视，让宝宝远离这些引起健康隐患的垃圾食品。

校领导点评：

通过本次的实践活动，不仅让我们小学生有机会和其他同学一起更加深刻地认识了解污染，还让小学生活动的策划、准备、执行过程中，明白团队的力量。通过一系列的宣传方法、手段，让更多的人参与我们的活动，和我们一起了解、认识抵制垃圾食品， 归还人类健康的相关知识，关注与我们生活息息相关的问题，符合了我们这次活动的真正用意，也充分说明了这次活动的价值与意义。 我们的总结是：要解决抵制垃圾食品， 归还人类健康等问题，单打独斗不行，需要全社会联防联控、多种方案协同处置，既要深化工厂源治理，更要加强移动源和面源治理。

具体可实施方案为：

在学校网站展示学生的优秀书信、环保标语、优秀手抄报等，让全校学生参与到宣传抵制垃圾食品， 归还人类健康的宣传队伍中，提高了学生积极参与社会关注的热点问题的积极性，增强了学生的健康意识，养成自觉抵制垃圾食品 归还人类健



<p>康的好习惯。不吃垃圾食品，远离疾病。</p> <p>现在癌症啊什么的疾病也越来越多，就是吃的东西越来越不讲究给造成的，所以身体健康还是最重要，多吃健康的，天然的食品，水果啊，蔬菜的要多吃，丰富多样的饮食营养非常丰富不多吃也不少吃，有利于健康长寿，同时心情也好。睡眠也好的，所以提倡健康的饮食不能偏食。</p> <p>清淡饮食配合运动是最好的选择。发展环保小队的宣传和影响作用，通过小手拉大手活动带动身边的人投入到保护环境的活动来，推广抵制垃圾食品 归还人类健康理念，为城市服务，为人民服务。</p>	
<p>申报 “STEM”专项 奖自荐理由</p>	<p>（请阐述方案实施过程中运用了哪些科学 Science、技术 Technology、工程 Engineering、数学 Mathematics 的内容）</p> <p><b>食物浪费主题 STEM 课程的定位</b></p> <p>食物浪费主题适合在中小学开展，培养学生养成爱护食物的意识。我们可以让食物浪费主题课程与这些内容相结合，扩展学习效果。你可以根据自己的实际情况自主选择课程的分主题、教学方法和开展<b>食物浪费+科学调查体验活动</b></p> <p>“爱护粮食从我做起”是今年科学调查体验活动的一项推荐活动。</p> <p><b>食物浪费+学农活动</b></p> <p>学农活动让学生体验粮食的来之不易，而食物浪费课程则从另一角度与学农活动互相补充。</p> <p><b>食物浪费+科学探究活动</b></p> <p>鼓励学生以食物浪费的原因和解决方法去完成科学探究活动。</p> <p>03</p> <p>方式。通过实验，学生们认识了粮食储存的必要条件。在此基础上，教师可以引导学生以生活中的某种食物为研究对象，设计一款储存食物的装置。以储存大米为例，我们可以在市面上看到有开放式的米桶、密封干燥式的米桶以及真空储存的智能米桶。我们可以尝试</p>

让学生寻找其他类似的食物，认识食物储存的问题并制作出解决问题的方案。

现代的粮食种类包括谷类和薯类、动物性食物、豆类和坚果、蔬菜瓜果和菌藻类、纯能量食物等五大类。为了让学生直观地感受粮食浪费，《2019年青少年科学调查体验活动慕课课程》中提供了食物浪费的调查方法。

我们可以在学校和家庭进行食物浪费情况调查，学生可以在家长的指导下，在做饭前、做饭后和收拾完成后称量食物和丢弃物的重量，计算出每天食物的种类、使用情况和浪费情况。通过前期的调查活动，学生们可以发现家庭产生食品浪费的主要原因。如冲动消费，买了许多不需要的食物；同时又因为计划变化造成食物未能及时食用，导致食品过期等。为了解决这个问题，我们可以“设计创意食品标签”减少食物浪费。食物浪费的现象难以完全避免如何将厨余食物再利用也是降低食物浪费的方法。我们可以通过探究性活动的方法让学生深入开展研究。厨余食物的利用手段有很多，下图展示了丰富的厨余食物利用方法。



例如，油炸等烹饪方法会使用大量的油，如何将油重新利用便是一个很好的研究课题。经过高温烹饪的油通常含有产生过氧化物、反式脂肪、二恶英、多氯联苯和多环芳香烃等有害物质，对人体的健康造成危害。餐厅、食堂经常会产生大量的烹饪油，如果这些油再次进入餐厅，将会造成严重的食品安全问题。然而，废弃的食用油只要收集起来，回收处理，还能加工为燃油等用品，提高粮食的利用率。

	<p>废弃食用油再利用的话题适合通过探究性活动展开。我们可以让学生对学校食堂、餐馆进行调查，追踪地沟油的去向。通过问卷调查、文献查阅、访谈调查等方法实行。在得出初期的结论后，学生们继续探索如何综合利用地沟油方法。历届全国青少年科技创新大赛中就有不少这类的案例。</p> <p>全球的食物浪费现象中，除了消费环节的浪费外，更多的是来自生产、加工、储存、运输过程中造成的食物损耗。通过《万物》杂志的图表，我们发现发展中国家食物浪费的主要来源在于食物损耗。我们可以通过科学探究和工程活动。探索食物变质的原因以及解决食物变质的方法。<b>2019</b>年青少年科学调查体验活动的推荐活动“爱惜粮食从我做起”就提出了“粮食的储存实验”活动方法。</p>
--	--