



工作人员示范



自制饮料



加入方糖



搅拌均匀

全营养周，减糖更健康 II

龙津实验学校405班小记者“减糖行动”公开课感悟分享

今年的5月20日是第31个中国学生营养日。今天，区疾控中心与奉化日报小记者工作室的专家与老师来到我们学校，为我们上营养健康课，我收获很多。

让我印象最深刻的是卢老师教我们如何配制饮料。卢老师示范边说：“你们先加入食品添加剂日落黄，然后加入柠檬酸和香精，最后加入水。”按照老师的示范顺序一番操作后，一瓶橘子汽水就完成了，我赶紧喝了一口，一点儿也不好喝。“放糖会好喝一点，要放12块方糖。”卢老师说。“啊！这么多！”同学们惊讶道。卢老师说：“饮料里面有许多添加剂与糖，多喝对身体不好，所以我们要少喝饮料哦！”

卢老师的课在欢声笑语中结束了，我觉得以后的课要少喝饮料。

——王皓琛

我和妈妈都非常喜欢吃甜食，特别是奶茶，一星期不喝一杯，总感觉缺少点什么。可今天我们上了一节健康课后，我再也不敢乱吃糖了！

课上，我们做了一个实验——制作饮料，材料居然是碳酸、柠檬酸、香精、色素等。啊，这些东西一起吃下去多不健康啊！而且把这些材料一起调制好后，我们还需再放入12块方糖。一位大叔喝了一瓶苹果汁，糖分数值肉眼可见飙升，这就是糖，一个甜蜜的“毒药”。所以喝饮料，既不健康，还会让你身体的含糖量越来越高，会引发很多病症。

回到家后，我立马把这个“恐怖”的事实告诉了妈妈，我们决定以后再也不喝奶茶和饮料了！

——陈俊希

大家一定喜欢喝饮料，又甜又解渴，可你有想过你的饮料是什么做的吗？我将会带你解开这个秘密。

星期五我们上了一节有意义的课——自制饮料。首先把各种调味料放入杯子，再把一杯清澈的矿泉水的四分之三倒入杯子。再加入一块咖啡方糖，一边加一边尝，直到加入12块方糖之后味道才跟买来的饮料相差无几。

夏天喝冰镇饮料又解渴又凉爽，可你想过你的身体怎么样了？中国营养学会确定每年5月的第三周为“全民营养周”。要求每人都要三减：减盐、减糖、减油。只要你严格要求自己，你一定能身体健康。

我们自制饮料都加了那么多添加剂和方糖，如果是外面卖的饮料可想而知放了多少调味料和糖，真的是想都不敢想。看完后你还敢喝外面卖的饮料吗？

——单霖晨

星期五，我们上了一节非常有意义的课，这节课的主题是“减糖让我们更健康”。同学们带着期待的心情迎接老师的到来。老师给我们带来了许多做饮料的材料。我们先拿起勺子取出红色的调料放进杯子里，再取出白色的方糖，倒入矿泉水进行搅拌，搅拌均匀后又再次加入方糖，总共在杯子里放进了12块方糖，继续搅拌，直到糖块全部溶化。

我惊呆了，一瓶饮料竟然要放这么多糖，这喝下去对身体危害是多大呀！老师们说，糖吃多了，会导致血糖升高、骨质疏松、蛀牙、肥胖……太可怕了，以后我再也不喝饮料了，还要劝爸爸妈妈、身边的朋友们低糖饮食，健康生活。

——戴逸雪

今天一下课，刚走出教室，就发现走廊上人山人海，水泄不通，爱凑热闹的我赶紧走过去看，原来叔叔阿姨们准备了许多方糖，他们正在准备一个个小杯子，盘子里的方糖安静有序地等待着。

我怀着期待的心情，迈着轻快的步伐，等待上课。叮铃叮铃，随着上课铃的响起，我的疑惑终于解开了，原来老师要让我们自制芬达，我们跟着老师做了起来，先在杯子里放一点点色素，再放入柠檬酸，最后居然要加入12块方糖，方糖虽小，但也有像一块橡皮这么大呢，饮料的含糖量居然这么高，我以后再也不喝饮料了。

我尝了一口自制芬达，哇塞，橙子的香味在我的嘴巴里逗留着，我还想再喝一大口，可是不敢再喝了。因为吃太多的糖会导致肥胖和蛀牙，而且我们平时的糖分主要来源就有含糖饮料。

让我们远离饮料，远离糖类，多吃水果，多吃蔬菜，这样才能健康地长大！

——周颂馨

星期五上午，在以减糖为主题的全民营养周活动中，我亲手制作了一杯“可口”的橙汁。原来香甜美味的橙汁饮料并不是橙子榨汁来的，而是各种化学药品配制而成。更让我震惊的是：一杯橙汁居然要放12块方糖才和商店里的橙汁差不多甜！老师还告诉我们长期吃这么多糖会引起龋齿、肥胖、糖尿病等，太可怕了！这次活动让我真正认识了饮料，了解了糖的危害。我决心以后一定要少喝饮料少吃糖，多吃营养又健康的食物。同时，管好嘴迈开腿，做个健康小达人！

——周凌萱

你们知道吗？一杯饮料里含糖量在10块方糖以上，还添加了柠檬酸、日落黄、香精、碳酸氢钠等对身体

没有好处的东西，糖可以让我们的身体发胖，还会长蛀牙、得糖尿病。今天的课上，老师还让我们动手试一试怎么制作橘子饮料，先在一个杯子里放一些碳酸氢钠，再放一平勺日落黄，又放一平勺柠檬酸和香精，再倒入一瓶矿泉水，尝一尝没有甜味，于是再一块一块地加糖，直到加到第12块方糖……一杯自己制作的饮料都要放12块方糖，那买的饮料到底含了多少糖啊？

听了我今天上的课你还想喝饮料吗？

——毛俊杰

今天，我们要上一节关于减糖的公开课，同学们都异常兴奋，议论纷纷。终于到了上课的时间，本来喧闹的教室立刻变得安静起来。

老师首先给我们播放了一段勾兑饮料的小视频。看得大家目瞪口呆，更令人惊掉下巴的是那个喝了勾兑饮料的叔叔，他的血糖瞬间飙升，真是一种甜蜜的毒药，太可怕了。

接着老师给我们准备好材料，让我们自制一杯橙子味的汽水饮料。我兴致勃勃地开始操作起来，我将色素、香精、柠檬酸、碳酸氢钠和矿泉水按比例依次倒入杯中。瞬间香味四溢开来。可这远远不够，还要放入12块方糖，搅拌均匀后一杯橙子味的汽水饮料就呈现在眼前。我忐忑不安地抿了一小口，哦！口中愉悦的香甜味，是我熟悉的那个味道。但是我没有勇气再喝下第二口。

学了今天的这节课，我觉得以后饮料还是要尽量少喝，因为饮料里含有许多糖分和人工添加剂，喝了对人体没有任何的好处，除了会得肥胖症、高血压、糖尿病还会蛀牙，所以我们为了有一个健康的身体，还是尽量少喝或不喝饮料，平时多吃一些有营养的新鲜水果吧！

——方欣怡

今天我们感到很高兴，区疾控中心和奉化日报小记者工作室的专家与老师来到我们的学校，为我们上一堂营养健康课。

我印象最深刻的是老师带着我们配置饮料。老师一边示范一边说：“先加入食品添加剂：日落黄，只要加入大约1厘米的大小；然后加入柠檬酸，只要一平勺；接着加入香精，也是一平勺；最后只要加入少许的碳酸氢钠就行了。接着加入大约一瓶半的水，最重要的是加入12块方糖，然后充分地搅拌，一瓶自制饮料就完成了。”完成之后老师对我们说：“我们喝的饮料都含有糖类，我们要减糖，不能多吃这些糖类。”

上完今天的课之后，我明白了饮料不能多喝，因为饮料里面含有各种食品添加剂，喝了之后有害无利。

——李茜雅

在星期五我们上了一节很有意思的公开课。前一节课下课的时候，我看见走廊上有很多叔叔阿姨准备一个个小杯子和往里面放入一些不知名的粉末，后来上课铃响了，我才知道今天要上一节公开课，还要做一个实验。在这个公开课上，我们了解了饮料里面的含糖量，是多么可怕。在上课的时候，老师让我们做了一个实验，我们先往杯子里放一些色素，叫日落黄，再放一点柠檬酸，然后再放上12块方糖，别看个子小，可是每块方糖的重量差不多是4.5克。我被吓到了，这也太不可思议了吧？老师让我们尝了一口，这个味道好熟悉，好像芬达的味道，虽然饮料好喝，但是多喝会影响身体健康，我听完老师说的话，下定决心以后再也不喝饮料了。

让我们对饮料说“不”，远离饮料，健康成长吧！

——吕云天

星期五老师给我们上了一节非常有意义的公开课，那就是教我们如何自制一杯芬达饮料。我按照老师给的配方分别把色素、香精、糖和柠檬酸放入矿泉水中，拼命地搅拌使它们融化。因为我把色素放多了一点，所以水的颜色不是橙汁色，而是有些深，像冰红茶一样。在甜度上也不够，一直等我加了12块方糖后口味就跟外面卖的饮料一样甜了。天啊！这么一小瓶饮料要放这么多的糖，我们要是长时间喝的话，那些糖尿病、蛀牙和肥胖等疾病就离我们就不远了。

为了有个健康的身体，大家都远离这些高糖分的饮料吧！

——张泽天

每天早上妈妈都会说：“宝贝起来吃早餐啦！”妈妈的叫声唤醒了正在熟睡中的我。走近一看，哇！早餐真丰富啊！有红糖馒头、小米粥、还有小点心，反正都是我喜欢吃的甜甜的食物。不知不觉口水就从嘴边流了下来。我越喜欢吃，妈妈越是每天给我做。可是一个现实的问题马上就来了，我的体重一天比一天重，可以说濒临超重。

在5月20日第31个中国学生营养日来临之前，我就邀请到了区疾控中心的专家给我们上了一节减糖的营养课，我才了解到原来多吃糖会使人体受到伤害或使身体肥胖，严重的还容易患上糖尿病、高血压等疾病。通过这节课我懂得了不能多吃糖，不仅我们自己需要减糖，而且应该把减糖知识告诉他人，少喝饮料，多喝白开水，多

锻炼身体。让我们一起行动起来！

——陈威权

今天，我们班上了一节非常有意义的公开课，它的主题是“减糖，让我们更健康”。

课上，我兴奋地跟着老师的节奏，自制“橙汁”饮料。我先把色素、柠檬酸、碳酸氢钠和香精四种材料倒在一个杯子里，再倒进一瓶矿泉水，这还不够，继续往瓶里放12块方糖，慢慢搅拌，直到方糖与添加剂全都溶解为止，一份“芬达”橙汁很快就做好了。

老师还告诉我们，平时我们接触的饮料，除了含糖高，还有非常多的添加剂，它们给我们的身体带来许多不良影响，比如身体会发胖，牙齿更容易蛀掉，血糖会升高……

今天的课让我对糖有了更多的认识，我想我可以多吃水果少喝饮料，我想如果弟弟也能做这个实验该多好，这样就不会天天吵着买甜蜜“毒饮料”了。如果你想让自己更健康，那也一起来减糖吧！

——蔡文卓

今年5月17日至23日是第六届全民营养周，星期五上午我们上了一节关于减糖为主题的课。在课上，我知道了什么叫三减。三减就是减油，减盐，减糖。我还在课上做了一杯“美味”的芬达，而超市里的芬达可比我做的美味多了，让我惊讶的是，需要加12块方糖才能让我尝到甜味，那超市里卖的饮料肯定会加更多糖了，里面可能还有甜蜜素、柠檬酸等化学添加剂。

想到这里，我觉得我平时喝的饮料是多么不健康，平时一定要少喝饮料，多喝白开水，少吃甜的东西，做一个健康自律的人。

——马昕悦

今天我们上了一堂主题为“减糖让我们更健康”的公开课。我们先听了多吃糖的害处，然后看了教育视频，最后开始做实验了！

我们等待老师发材料时，一个个都满心期待。老师先让我们放一点日落黄，再放一平勺食用香精，接着放半勺柠檬酸，最后放四分之一碳酸氢钠，加上一瓶矿泉水，然后，我便看到了一个一个的气泡“啦啦，啦啦”地响，之后加满水又加了12块方糖，搅拌了一会儿，迫不及待地喝了一口，啊！一股熟悉的甜甜的味道涌入味蕾。原来一瓶饮料要加那么多糖，好可怕。

这节课让我们知道了饮料的制作过程，更让我们了解了糖的危害，以后不要用饮料代替白开水了，要少吃甜食。

——卢梓瑞

今天，同学们把教室的门堵得水泄不通，我伸出头去看了一下，原来是一些叔叔阿姨带来了许多装着小杯子的箱子，不知道他们要干什么。

“叮铃铃！”上课铃响了，答案揭晓了，原来这些叔叔阿姨要给我们做实验，也就是让我们做一瓶果汁。首先把一平米大小的色素放进杯子里，然后把香精、柠檬酸和碳酸氢钠一起倒入杯中，再倒入水混合一下，最后放入今天的主角——方糖，一杯300毫升的水竟然要放12块方糖。

原来一杯饮料有这么多糖和添加剂，所以为了身体健康我们要远离饮料，因为糖吃多了不仅会导致肥胖，还会引起很多疾病。你记住了吗？

——陈晟睿

周五上午，我们上了一节生动的关于“减糖”的公开课，我怀着好奇心，看了视频，然后跟着老师一起制作橙汁的实验，放了12块方糖，喝了一口后，才真的接受这一现实——含糖饮料都是用添加剂勾兑出来的，多喝会影响身体健康，还会生病。以后我要远离含糖饮料，如果口渴就用白开水替代，如果实在忍不住想喝就喝鲜榨果汁和牛奶，我要改掉坏的饮食习惯，养成健康的生活习惯！

——苏桐毓

甜蜜的“毒药”——糖

梁霁

周末，妈妈带我去万达广场餐饮店，吃了一盆美味的酸菜鱼后，妈妈说，有点口干，去买杯奶茶解解渴吧，正当我望着五彩缤纷、香气四溢的奶茶时，脑海里浮现出星期五上午在学校里，区疾控中心的医生老师给我们上过的课，那杯橙黄色的芬达饮料，是由水、糖块、碳酸氢钠、日落黄和柠檬酸按比例倒入杯中，那方糖我可是足足放了12块啊，才有了我们常喝的芬达味道，这么多糖进入胃部后得经过多少身体代谢啊，想到这里，我憋足了劲，竹筒倒豆子般跟妈妈说：“妈妈，这个可不能喝，这个奶茶比芬达的糖分还高呢，这个不仅有糖，还有奶油，会影响我们的身体健康啊。吃糖过多会导致龋齿，还会引起高血糖，引起视力下降。”妈妈有点不可思议地看着我：“噢，今天太阳打西边出来了，不喝饮料了，你似乎说得非常有科学依据，那听你的，妈妈也不喝，从今天开始，我们全家一起减糖，守护健康。”

星期五的减糖课程收获巨大，能让爸爸妈妈也能听从我的意见并加以采纳，减糖从我做起，一起守护健康。

糖的危害

王煜宸

今天，我们上了一节很特别的课，这节课主要内容是讲糖的危害。在看完一个小视频后，我心里暗想：以后再也不敢喝汽水了。

五百毫升的水，数不清的添加剂，12块方糖，混在一起，就成了一杯好喝的汽水。视频最后还讲了一个普通人，喝了一杯汽水，血糖从5.7升到了9.0，这也太夸张了吧，实在难以置信。我想：这汽水太毒了吧，把人的健康都给毁了。

在接下来的试验中，我们试着做了一杯汽水，让我们更清楚地知道了糖的危害。一瓶汽水里面的糖可以让消费者爱上这个味道，并且持续长时间饮用，从而导致人肥胖等一系列不健康反应，总而言之，我们要少摄入糖，多吃水果，少吃零食，搭配粗粮，不挑食，让自己更健康。

不敢多吃糖了

孙于皓

我本来是一个非常爱吃糖的小朋友，可是自从听了周五区疾控中心的“减糖课”后，我就再也不敢吃糖了。

糖，我们大家都不陌生。零食、蔬菜、水果里都有糖，不过糖可以分为两类：第1类是天然糖，如蔬菜水果里的糖属于天然糖；第2类是人工糖，就是从有糖的食物里提取并加入到另一种食物上的糖，如零食的糖就属于人工糖。

上了这节课后，我知道了，糖虽然好吃，但多吃危害可大着呢！饮料就是一个极好的例子。饮料里含有较多的糖类，喝一瓶雪碧就可以把指数5.7的正常血糖变成指数9.0的高血糖，喝一瓶芬达等于吃12块方糖。一块方糖就有一块橡皮擦那么大，那12块就有半个铅笔盒大小，你喝一瓶芬达相当吃半个铅笔盒的糖。饮料里不仅含有很多糖类，还加了许多不知名的添加剂，如柠檬酸、食用香精、色素、防腐剂等等。

听了我的介绍，你现在还敢多吃糖吗？从现在开始，请和我一起，健康饮食吧！

减糖，让我们更健康

郭昕晨

今天上午，奉化日报小记者工作室的工作人员和区疾控中心的专家来我们班为我们上了一节“减糖课”。

这节课中有很多精彩的部分，但是我最喜欢“做饮料”这个环节。

老师先给我们一个杯子、一根筷子、一个小勺子和一些调味料，接着老师让我们把调色剂放进去，然后再放进柠檬酸、香精等调料，再倒上一瓶矿泉水，最后放进12块每块重量4.5克的方糖，通过搅拌让它们溶解，这样一杯饮料就做好了。我尝了一口，感觉这味道十分熟悉。一杯饮料中，竟然会含有这么多的糖，而糖又会使我们得糖尿病、高血糖，还会使我们身体发胖、大脑笨笨，真是太可怕了！

今天的课让我懂得一杯饮料中含有许多糖分和有害物质，今后当我口渴时再也不喝饮料了，我要多喝白开水，这样才会让我更健康地成长！

身体健康从减糖开始

竺智羽

星期五上午，我们要上一节减糖为主题的公开课，糖是多么美味的食物，为何要减糖？同学们你看看我，我看看你，露出不解的表情，同时又有兴奋。

在这节公开课上，我亲手制作了一杯可口的“橙子”汽水，同时，我们还观看了一个小视频。在自制汽水的过程中，让人没有想到的是，汽水里有很多化学添加剂，制作一杯美味的汽水还需要12块方糖，老师跟我们说：“平时喝的饮料还不只放12块方糖呢！”如果多喝饮料会增加得糖尿病的风险，肥胖、龋齿等可能性也会大大提高。这一节公开课让我们真正了解了美味可口的“糖”却是人类的杀手，了解到饮料的可怕，为了健康，减糖从现在开始。

一杯饮料的秘密

陈王悠

你喜不喜欢喝饮料？大部分人都喜欢喝饮料，但你知道一杯饮料是怎么制作出来的吗？让我来告诉你们吧！

今天我们上了一节“减糖”课。课上，老师让我们自己做一杯芬达饮料。首先老师让我们加入一种色素——日落黄，再放入一勺香精，我闻了闻，天啊！香得我骨头都要酥了！当我正沉醉在浓郁的香味中时，老师又让我们加入水和柠檬酸，“哇！”当水和柠檬酸相遇时，冒出了一堆泡泡，把我吓了一大跳。最后，加入12块方糖！我张大嘴巴：“真的要加12块吗？”只见老师小心地把12块方糖加入水中，搅拌，我才回过神来，一边加糖一边感叹：一杯饮料竟然要加这么多添加剂和糖，太可怕了！

朋友们，一杯饮料的秘密惊人不？你还想喝饮料吗？