

我再也不喝高糖饮料了II

健康生活,从减糖开始

实验小学503班小记者 应悦

糖是生活中常见的东西,但是摄入过多糖是会对人体有害的。因为摄入大量糖,它们会变成脂肪,使人变胖。为了了解关于糖的更多知识,我来到了“减糖”行动大型活动现场——华信天港禧悦酒店。

来到四楼以后需要登记和测温,在测温时我已经迫不及待想入场了,于是我东张西望,等到测完温度后,便一个箭步飞一般地来到座位上。过了一会儿,领导开始讲话,台下时不时响起阵阵掌声,大屏幕也切换着PPT,最后,领导们将手放入PPT对应的地方,“3,2,1——”倒数完毕后,本次活动正式启动了!

时间过得飞快,眨眼间就来到了最后一个环节——“饮”患实验大探究。首先,两位家长自愿去台上测了血糖,又各自喝了一瓶500毫升的饮料,过了20分钟,那名爸爸的血糖就从5.6直线上升到9.9,真是出乎我们的意料!看来饮料中的含糖量很高啊!那饮料又是如何做成的呢?让我们来动手勾兑一杯“橙汁”吧,跟着小小指导员,我把目光转移到了桌子的左上角,那里放了一瓶芬达汽水,一瓶纯净水,一个透明塑料杯,四小杯不同的食品添加剂和12块方糖,一开始我还在琢磨:这连个橙子都没有,怎么做橙汁啊?直到指导员说:“在杯子里加入香精,一点点日落黄,12块方糖……”我才明白所谓的“橙汁”根本没加一点水果,都是用糖和一些食品添加剂做出来的。当我们做好“橙汁”后,更让我们吃惊的是——我们做出来的“橙汁”和芬达汽水的味道一样,主持人还告诉我们方糖算是比较环保的,饮料中用的大多是糖精!这也是一种食品添加剂,用一点点就可以很甜!

哎!通过这次活动,完全颠覆了我对饮料的理解,我们一定要少吃糖,少喝饮料,健康生活。

一次有意义的活动

居敬小学303班小记者 司徒吉媛

7月23日,奉化区成功举办首届“小学生健康素养提升年”启动仪式,我有幸作为一名小记者,也有幸参加了这次有意义的活动。

到了活动现场,富丽堂皇的展示厅吸引了我的注意,我乖乖地坐在指定座位上等待活动开始。伴随着各位领导的讲话,“减糖”活动正式开始了。在自制饮料的环节中,我照着台上小老师的样子,聚精会神地将米粒大小般的日落黄倒进杯子里,又放入两勺柠檬酸,再放入三勺香精,三勺半碳酸氢钠,最后放入12块方糖,使饮料足够甜,然后倒入半瓶矿泉水,饮料制作成功,这颜色居然跟商店里买的一模一样,更让我大吃一惊的是,它的味道也和买来的丝毫不差。原本我以为是橙子榨汁而成的,没想到还要放这么多块糖,喝着一定不健康。接着是抢答环节,主持人接二连三地发问,现场的小朋友们纷纷踊跃举手抢答,气氛高涨,我也举了好几次手呢!

活动在一片欢声笑语中结束了,通过这次活动,我明白了要少喝饮料,“减糖”要从现在开始。

指导老师 王旭兰

我们要尽量少吃糖

实验小学107班小记者 柳丁

上个星期四下午,妈妈带我去参加了小记者活动。活动是在一个酒店里,我一进酒店看到里面放了很多的椅子,还有很多的小朋友。我一眼就找到了我的好朋友,马上在自己的位置上坐下来。我面前的桌上放着饮料,纯净水,有空杯子和筷子,还有好多方糖和我叫不出名字的粉末,我心里想这些都是用来做什么的呢?

活动开始啦,叔叔阿姨们讲完话以后一个姐姐上去了,还请了一个叔叔和一个阿姨,妈妈说这是要检测他们的血糖,我不太明白血糖是什么。没过多久就有一个姐姐在台上演示,讲了小杯子里的粉末的名字,哈哈,我终于知道它们叫什么了,也终于知道原来这些东西是要做一杯饮料啊。我和妈妈跟着这个小姐姐一起做了这个实验,还喝了几口,非常甜。

通过这次活动我知道了吃太多的糖分会发胖的,还了解了糖分的危害,会引发一些疾病,也知道了一杯饮料里的含糖量很高,我要告诉身边的好朋友们,以后要尽量少喝饮料。

不做“小糖人”

龙津实验学校104班小记者 左苏晨

今天下午,我有幸参加奉化区首届“小学生健康素养提升年”大型活动。台上坐着很多领导,可见领导对小学生身体素质提升的重视。领导为我们颁发了“小记者健康指导员”证件、授队旗,还发布了活动官方标志。台下一百组亲子认真聆听着专业人员讲解着添加糖对我们造成的一些危害:长龋齿、引起肥胖……

在“饮”患实验大探究的环节,现场一位家长在喝了一瓶饮料20分钟后,血糖从原来的5.6变成了9.9!真是太可怕了!然后大家又自己动手调制了一杯“芬达”,我们才知道一瓶芬达里面居然有12块方糖!而且还有很多添加剂。

看着胸前刚刚领取的“小记者健康指导员”证,想着添加糖的危害,我暗下决心:以后一定要少喝或不含糖饮料,多喝水,养成健康的饮食习惯,做健康的第一责任人,不做“小糖人”。

减糖,势在必行

萧王庙中心小学502班小记者 胡羽霏

每个人都是自己身体的第一责任人。在生活中,我们每天都需要摄入糖,甚至还会吃其他糖果或饮料,然而由于在不知不觉中摄入了太多的糖分,人们正走向肥胖和糖尿病的道路上。

就在7月23日的下午,我和妈妈参加了“减糖”活动,我迫不及待地来到现场,测体温是今年参加活动不可缺少的程序。人山人海,等我找到自己的名字,活动也开始了。主持人对着话筒一一介绍各位领导和老师,其中一位老师滔滔不绝地讲着,他告诉我们:糖是我们生活中重要的调味品,添加了糖的食物更加好吃,所以有很多青少年儿童很喜欢甜食,但是含糖食品吃多了,会对身体造成一定的危害,最直接的就是导致肥胖和龋齿。接下来我们还进行了摄入糖的实验,两名家长自愿上台,现场喝完一瓶500ml的含糖饮料,并分别对喝之前与喝之后进行了检测,结果一位家长的血糖含量一下子从5.6升到了9.9,这让全场人感到非常震惊,也让部分小记者开始讨厌含糖饮料了。主持人重点强调:过多摄入含糖饮料会增加龋齿,有研究显示,每天喝碳酸饮料,两年后龋齿发生风险增加46%,或增加肥胖。有研究显示,每天喝一罐含糖饮料比不喝饮料发生肥胖的风险增加30%,多可怕呀!所以我们要不喝或少喝含糖饮料,尽量饮用白开水或茶水,喝完饮料后要注意口腔卫生,用清水漱口。根据2016年《中国居民膳食指南》,建议每天添加糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下,添加糖提供的能量比例控制在每天10%以内,最好不超过总能量的5%。

后来,我们在“小记者健康指导员”代表的带领下自己动手制作了一杯“橙汁”,依次加入12块方糖、日落黄、香精等一系列食品添加剂而成的,有许多小记者发誓再也不喝含糖饮料了。最后,我们还有一个抢答竞赛环节,我们积极举手抢答,场上气氛十分热烈,现场的所有小记者都声如洪钟地喊道:“我们保证以后少吃含糖食品。”虽然这次抢答竞赛中,我没有抢到答题权,但是这些题目,我都已经了如指掌,我也不会气馁,因为重在参与。在这次活动中,让我真正了解了糖的危害。

含糖食品很可怕,所以我们要采用正确的科学教育方式,从此建立健康的饮食行为和生活方式。

不做“小糖人”

锦屏中心小学301班小记者 陈俊宇

今天,我和妈妈来到了一个酒店。上面拉着一个红色横幅,写着一些“减糖少糖”的标语。这是我报名参加的小记者活动。

进入酒店大厅,这里放满了桌椅,舞台上也有几张桌子,每张桌子上面都整整齐齐地摆着参与者的名字。

我们坐在位置上等待着,不一会儿,人就满了。大家抬着头,伸着脖子,左顾右盼,眼中急切地等待。漫长的等待后,主持人出来了,作完了自我介绍后,还叫了两位家长上去测量身血糖。

终于到了我最期待的环节,自己动手做“芬达”。我满心欢喜地以为平常喝的芬达是用橙子做成的。可是桌上没有橙子,只有几个杯子,里面有水、日落黄……尽管对这些调配的原料感到不可思议,我还是按着教程调出了一杯“芬达”。原来,饮料是这样子做出来的,突然,我没有了胃口。

最后,主持人还问了我们几个有关减糖少糖的问题,我高高地举起了手,答对问题后,拿到了奖品。

今天真开心啊,学到了健康知识,并且还有奖励!

健康生活,从现在开始

新城实验小学204班小记者 朱佳怡

7月23日下午,我和妈妈一起去华信天港禧悦酒店参加了奉化区首届“小学生健康素养提升年”活动。由100对小记者亲子参与了开幕仪式。

我最期待的自制饮料——“饮”患实验大探究开始了。首先有两位志愿者家长测血糖,分别是5.6和7.7,然后他们分别喝了一瓶自己喜欢的饮料,等待一个小时后再看看他们的血糖有什么变化。在此期间,我们在小记者健康指导员的指导下,把日落黄、柠檬酸、碳酸氢钠、香精分别按一定的比例放入杯中,把12块方糖也倒了进去,然后把一瓶矿泉水小心翼翼地倒入杯中,用一根搅拌棒不停地搅拌,直到原材料完全融化。这时杯中的饮料不断地冒着小汽泡,已经和边上的芬达颜色一模一样了。我闻了一下,好香,又尝了一口,几乎和芬达的口味一模一样,再看看边上的芬达配料表,居然不是橙子做的橙汁,而是一堆化学成分和糖勾兑而成。这时又测了两位家长的血糖,分别是9.9和8.3,当主持人把家长的血糖报出来时,同学们和家长都不敢相信自己的耳朵,一瓶饮料喝下去血糖的数值能飙升那么高。

我做为一名小记者健康指导员,我要回去告诉我的小妹和同学们,一定要少吃蛋糕、饮料、冰淇淋等甜食,用我的实际行动来影响身边的人。

减糖行动,受益匪浅

龙津实验学校103班小记者 毛焯琼

今天十分荣幸参加了“小学生健康素养提升年”的启动仪式暨百人“减糖”行动,让我受益匪浅。取得了“小记者健康指导员”证的我,立志要改变生活方式,尤其是通过“饮”患实验大探究环节,发现好多的饮料里都含有非常多的糖、香精、色素等,这些东西对身体有害。

今后我要从小事做起,小手拉大手,通过健康宣讲以及自身行动带动身边的亲朋好友、老师同学,少喝饮料多运动,将健康饮食理念广泛传播。

饮料的自述

新城实验小学302班小记者 王滢滢

小朋友们好,我是你们最爱喝的饮料。我的样子很多,有长有短,还有各种不一样的造型。我的口味就更多了,有果汁型、果粒型、沙冰等等。共同点都是甜滋滋的,一口喝下去是不是很美呢?听说今天有很多小记者健康指导员要来参加“饮”患实验大探究,奇怪了,难道我还有什么不足之处吗?

只见小记者健康指导员们一个个充满着好奇心开始了他们的实验。首先,他们把0.1克日落黄、2.5勺香精,还有3勺柠檬酸和碳酸氢钠放入一个透明的塑料杯,接着又往里面放入12块方糖,然后缓慢地倒入500毫升矿泉水,用筷子不停地搅拌,奇迹发生了,杯子里面竟然出现了跟大家平时喝的橙汁一模一样东西。有几个小朋友还尝了一口,说味道跟超市里面买的橙汁一样好喝呢。还有的小朋友说,原来橙汁根本就不是橙汁做的啊,都是食品添加剂调制而成的,还说以后再也不喝饮料了。我现在才知道原来我会导致小朋友们蛀牙、肥胖等。小朋友们,你们以后一定要多喝水,不喝或少喝含糖的饮料哦。除了我,还有我的小伙伴们,比如冰激凌、巧克力、糖果、蛋糕、饼干等,它们都是高糖食物,你们也要少吃。

感谢小记者健康指导员们给我上了一课,让我认识到自己的不足之处。小朋友们,你们一定要从现在做起,减糖少糖,不做“小糖人”!

不做“小糖人”

武岭小学402班小记者 陈熙雨

期待已久的活动来啦!来到“小学生健康素养提升年”的活动现场,我发现每张桌上都摆放着杯子、搅拌棒、勺子、芬达、水、日落黄、香精、柠檬酸、碳酸氢钠和12块方糖。这些是做什么的呢?没错,是做实验的。不久,“饮”患实验大探究,我们最期待的实验环节开始啦!

我们听台上健康指导员代表的指挥。先把一粒米大小的日落黄放入杯中,把两勺半香精和3勺柠檬酸,3勺碳酸氢钠也放入杯中,再加入12块方糖。然后缓慢加入500ml水,再慢慢搅拌均匀就做出了一杯芬达了。我尝了自己做的和商场买的,咦?为什么还是买的好喝呢?原来买的放了比我们自制饮料更多的添加剂。

你瞧,买来的芬达上面写着橙子味汽水,但没有放一片橙子,居然也能制作出如此美味的饮料,其实是因为放了大量的糖。我是怎么知道的呢?我们又做了一个实验呢!现场各邀请了一位叔叔和一位阿姨做血糖测试实验,喝完饮料后叔叔和阿姨的血糖明显升高了很多,糖摄入量太多会引起很多慢性疾病。看来我们要不喝或者少喝饮料啊!

自己的健康自己做主,从现在做起!减糖少糖,不做“小糖人”。

指导老师 周欣欣

减糖,一起行动吧

龙津实验学校107班小记者 张允诚

上个星期四的下午,我参加了“小学生健康素养提升年”启动仪式。我一走进这个会议厅,哇,好大呀,好多小朋友呀!找到自己的位置坐下来后,看到桌子上放了好多糖,咦?这是干嘛的呢?妈妈说:“这个大概是要给你们做实验的喔!”我心里好期待,会是什么样的实验呢?

会议马上开始了,台上的老师讲了好多关于健康,关于糖的一些知识。让我印象最深的是有两个家长上台去测了血糖。什么是血糖?妈妈告诉我说,就是你血液里糖的含量是多少,糖吃得多,血糖值就会升高,身体会生病!台上的志愿者爸爸妈妈,在医生的帮助下测了血糖。主持人阿姨说,再请他们喝下一瓶饮料,过20分钟后,再来测一次血糖,看看喝完饮料后,他们的血糖有没有变化。噢,原来就是这个对比的!接下来这等待的20分钟,我们也做了一个小实验。

台上有一个小姐姐,指导我们把包括日落黄等一些食品添加剂倒进一个杯子里,还放进了12块方糖,再在里面倒进了矿泉水,天呐!水竟然变颜色了!变成和桌上的那瓶芬达饮料一模一样的颜色,原来,我们平常喝的饮料都是这样做出来的呀!我一直以为是用新鲜的水果做成的!主持人阿姨问我们,现在还想喝饮料吗?我摇了摇头,太难喝了,太多糖了吧!

20分钟的时间马上就到了,两位喝了一瓶饮料的家长,再次上去测了血糖,竟然都上升了很多!原来老师们组织这个活动,是为了让我们知道糖的危害。

小朋友们,糖虽然好吃,但确实有好多害处,让我们一起做到少糖、减糖,一起行动起来吧!

减糖活动有感

居敬小学202班小记者 汪梦琛

7月23日下午,爸爸带我去参加了“小学生健康素养提升年”的“减糖”行动。

活动一开始,各位领导作了讲话,让我们了解了这个活动的意义:减糖少糖,不做“小糖人”。接着,就是这个活动最有趣的部分——自制一杯饮料,做完以后,我们品尝了一下,虽然有点甜,但是比纯饮料的味道淡了很多。最后,我们玩了一个知识问答的游戏,我积极参与,并且回答正确,获得了一份小礼物,我开心极了!活动结束后,我们开开心心地回家了!希望以后能多参加这种有意义的活动!

收获

溪口中心小学201班小记者 李曹伊

对于树木来说,果实就是收获;对于花儿来说,绽放就是收获;对于鸟儿来说,自由翱翔就是收获;而对于我来说,一次次地战胜困难就是收获。

这个暑假,非常荣幸成为小记者健康指导员,并作为代表,在宁波市奉化区首届“小学生健康素养提升年”活动启动仪式中,教大家做饮料,让小朋友了解饮料的真相,进而减少饮料等高糖食物的摄入。拿到这个任务时我既激动又紧张,因为我也没做过饮料!而且,现场会有很多领导、家长和小朋友们,我要一边解说一边做,我不仅要做得很熟练,还要说得很清楚、流利!这给我带来了巨大的挑战!

为了达到好的效果,我一遍又一遍地反复练习,在练习过程中,我有时记不住材料的名称,碳酸氢钠、柠檬酸、日落黄……经常要弄错,说成落日黄、说成碳酸等,有时还忘记了下一句台词怎么说,有时不知道加多少克材料,有时候水倒得太快,结果水汽冲出来,弄得到处都是,鞋子都会粘在地板上,真是又好气又好笑!这个过程中我也有过伤心、气馁,但妈妈告诉我:“失败乃成功之母,要在失败中学会总结经验,学会坚持不放弃,这样才会成功!”于是,我不断地想办法、总结经验,功夫不负有心人,终于成功了!当站在台上,面对几百人时,我镇定自若、自信从容,翁老师说我表现得很棒时,我感到非常骄傲和开心!

感谢所有的老师和工作人员们!是你们默默的付出让我们收获成长!机会是留给勇敢的人的,我很开心我又一次收获了成长!

有意思的减糖实验

居敬小学204班小记者 王钰涵

今天,我有幸参加了“小学生健康素养提升年”活动。来到现场,我发现桌子上放了一些矿泉水、杯子、方糖和食品添加剂。我心想,这些东西是做什么用的呢?过了一会,主持人带着“小记者健康指导员”代表为我解惑啦,原来要用这些东西来制作饮料。我按照她的解说进行操作。先在杯子里放入一粒米粒大小的日落黄,接着加入两勺半的碳酸氢钠,然后加入3勺香精和柠檬酸,加上12块方糖,再倒入水。忽然杯中出現很多气泡,并争先恐后地涌出杯子。爸爸迅速把杯子放入盘子里,涌出的水顺着杯壁乖乖地躺在纸盘里。最后我用筷子开始搅拌杯里的水,太神奇了,杯里的水慢慢由透明变成橙色了。我瞟了一眼旁边的芬达饮料顿时发现,原来“减糖”实验是让我制作了一杯“芬达”,颜色看上去挺像的,不知道味道如何。我小心翼翼地喝了一口自制的“芬达”,再喝了口商场买的芬达,口感一样。这时主持人姐姐告诉我们,原来平时喝一杯饮料,相当于吃了12块方糖,为了自己的健康,以后最好少喝饮料啦!

这次“减糖”实验真是太有意义了,通过实验的方法让我学会了怎么制作饮料,也让我明白今后要少喝饮料。

我是小小健康指导员

武岭小学104班小记者 宋嘉轩

7月23日下午,我和妈妈去参加了“小学生健康素养提升年”的活动。

一进场就看到每张桌子上都放了矿泉水和芬达,有饮料喝,我可太高兴了!正要坐下喝芬达,就听妈妈说:“这不是用来喝的,是做实验用的。”我很不舍地放下芬达,心里期待着实验。

活动开始了,等我们领了小记者健康指导员的服务证,“饮”患实验大探究开始啦!在指导员代表的带领下,我们用日落黄、柠檬酸、香精、碳酸氢钠,还有12块方糖,制作了一杯“芬达”。我尝了尝自制“芬达”的味道,再和买来的芬达做了比较。它们有相同的颜色,味道也差不多,原来芬达是这样做出来的呀!妈妈说:“现在知道为什么不让你喝这些饮料了吧,都是用食品添加剂制成的,很不健康。”

通过这次活动,我知道了糖和饮料的危害。从今以后,我要少吃糖,不喝饮料,并把这些知识告诉身边的小伙伴们,做一名合格的健康指导员。

指导老师 丁慧娜

不做饮料的“奴隶”

武岭小学305班小记者 竺子皓

7月23日是一个难忘的日子。那天下午,我有幸参加了奉化区首届“小学生健康素养提升年”活动,和饮料来了一次近距离接触。

饮料,我们平常都在喝,而且很喜欢喝,但对于饮料的秘密,我们却不甚了解。这不,这次的活动就给了我们小记者一次机会去了解饮料、探究饮料。

在简单的介绍活动方案之后,我们开始了“饮”患实验大探究。在小记者健康指导员代表的带领下,我们自己动手做了一杯“橙汁”:首先,往杯子里放日落黄一小粒、碳酸氢钠2.5勺、柠檬酸和香精各3勺,以及方糖12块。接着,我缓缓地往杯子里倒入500毫升水,边倒边用筷子不断地搅拌着,一杯冒着气泡的“橙汁”就这样诞生了。原来,饮料里添加了色素和其他添加剂,都是人工合成的,不是我以为的纯天然果汁。最可怕的是饮料所含的糖分很高,多喝会对身体造成很大的危害。

饮料虽好喝,但不要贪嘴。为了我们的健康,我们要少喝饮料,多喝水,保持身体健康,不做饮料的奴隶。