

我的健康我做主

武岭小学202班小记者 阮汪洋

这个周四,小记者“减糖”活动开始了!本应在四月开始的活动,现在延迟到了七月,尽管如此,我心中依旧满怀期待。

我和妈妈一起乘坐观光电梯来到签到处,旁边就是我们即将进行实验的目的地——华信厅。我找到了自己的小学,写上自己的名字。进入华信厅,眼前琳琅满目的材料使我眼前一亮,有方糖、芬达、矿泉水等,还有日落黄、柠檬酸等添加剂。

我已经迫不及待地想做实验了。不过先要听领导讲话,讲话内容大概就是九个字:“少吃含糖食物和饮料!”

期待已久的实验终于开始了,小主持人给我们先做了示范:“先要加入0.1克日落黄,再加入2.5勺的柠檬酸,然后加入3勺香精和碳酸氢钠,最后加入500毫升的矿泉水,再用筷子搅拌一下。一杯橙汁汽水就做好啦!”我跟着做好后,赶紧尝了尝,呃……好难喝,可能是日落黄放多了。我又尝了尝饮料,嗯,还是饮料好喝!

做好汽水之后,主持人给我们看了几张图片,说:“喝太多含糖饮料会带来蛀牙、肥胖等不利影响!”原来含糖饮料就是一个“甜蜜的陷阱”,尽管喝的时候使人神清气爽,但是量一多就会影响我们的身体健康。

通过这次活动,我领悟到了:原来饮料确实有害处,我现在这么胖,饮料可“出了不少力”啊,我再也不敢喝了!家庭减肥,从现在开始!

“饮”患实验大探究

龙津实验学校305班小记者 俞添健

7月23日下午,我作为第一批“小记者健康指导员”参加了“小学生健康素养提升年”活动。

这是一次非常有意义的活动,活动分为了好几部分,有相关的领导讲话,有科学知识普及,还有非常有意义的科学实验。通过这些,让我知道了作为一个小记者健康指导员,所担负的责任和义务。

在本次活动中,令我印象最深刻的就是“饮”患实验大探究的活动。活动现场的老师给我们准备了一些食品添加剂、方糖和矿泉水,并现场教我们调制了一杯橙汁味汽水,当我看着调成的饮料,无论从气味,颜色和口感都与我们平时喝的“芬达”如此相似,我惊呆了。我一直以为橙汁味汽水是用真的橙子做的,可是在实验中,我们根本没有用到橙子,只用了一点点食品添加剂和12块方糖,还有500毫升的水就做成了。疾控中心的老师又讲解了过量食用添加糖的危害,添加糖是儿童肥胖、糖尿病等的罪魁祸首。我想,我一定要戒掉饮料,少吃添加糖含量高的食物,保护自己的身体。同时,我也要把这些知识告诉我的同学们,让我们大家都拥有一个好身体,这也是我作为小记者健康指导员的责任。

这真是一场有意义的活动啊,我已经在期待下一次的活动了。

减糖行动感想

新城实验小学204班小记者 王雨晨

7月23日下午,我怀着高兴又激动的心情去参加了“减糖”行动。

这个活动有两个环节最让我印象深刻。一个是“小记者健康指导员证”发证仪式,这个“指导证”是我们小记者先在网上努力学习健康知识,通过健康理论素养测试后才能得到这个证书的,所以我觉得这个证书很有意义。另一个是自己动手勾兑一杯橙汁。在实验过程中,我发现了我们制作的虽有橙子味,但是里面的材料根本没有橙子,全是用一些色素和糖等添加剂做成的,这实在是太可怕啦!

参加这个活动后,我才发现原来饮料里有那么多糖,糖吃多了会肥胖,还会引发糖尿病等各种危害。为了我们的身体健康,以后我们一定要少喝饮料,多喝白开水。

减糖儿歌

居敬小学204班小记者 吴昊洋

小朋友,有点渴,
没带水,买饮料。
喝完一瓶又一瓶,
直到发现变胖了。
发现胖,查资料,
一瓶饮料十二块方糖。
太多了,不喝了,
每天喝水有营养。

小朋友,有点饿,
去超市,买甜点。
吃了一个又一个,
突然感觉有点甜。
有点甜,查百度,
查完百度才知道,
太多糖,会蛀牙,
少吃甜点很重要。

夏日炎炎吃棒冰,
小朋友们好欢喜。
吃完一根又一根,
直到肚子疼起来。
肚子疼,找医生,
看完医生才知道,
冷饮多吃不健康。

小朋友,要记牢,
少吃甜点和冷饮,
少喝饮料多减糖。
饮食要清淡,
身体才强壮,
生活更美好。

掀开饮料的神秘面纱

锦屏中心小学503班小记者 王睿

一间宽敞的殿堂,一面平整的屏幕,一场隆重的开幕式,构成了令人难忘的活动。

大家一定认为色彩斑斓的饮料都非常美味吧?在以前,可乐、雪碧、芬达等各种饮料都是我的最爱,可今天的活动,让我彻底改变了对饮料的看法。

这是由奉化日报小记者工作室、奉化区红十字会、奉化区疾病预防控制中心等单位共同举办的“小学生健康素养提升年”活动。让我印象深刻的是本次活动中的实验环节。

本次实验是制作饮料。我听着台上主持人的制作步骤,边做边默念着:第一步添加0.1克日落黄,第二步加3勺香精、12块方糖……终于,一杯色彩鲜艳的饮料就调配成功了!我仔细端详这杯饮料,它的颜色橙黄明亮,清澈透明;放到鼻端,使劲嗅了嗅,一阵橙子的浓郁香味扑鼻而来,望着如此诱人的“佳酿”,我却完全没有尝一尝的欲望。心里阵阵后怕:“天啦!这就是我们常喝的饮料吗?它竟然是由各种添加剂调制而成的,没有使用任何一种水果,居然有水果浓郁的香味……”这时,耳边又传来了主持人的声音:“一瓶饮料的含糖量一般是10块到15块方糖之间,小朋友常喝饮料会引起肥胖症……”

此刻,我额头上沁出了密密的小汗珠,心中暗暗下定决心:以后再也不贪喝饮料了,多喝健康的白开水!

时光飞逝,本次健康素养提升年活动在同学们踊跃的答题声中落下了帷幕!这次活动让我受益匪浅,它掀开了饮料神秘的面纱,让我们看到了它鲜艳美味背后的另一面——高糖,多添加剂,有损健康。在此,我倡议:多喝健康水,杜绝诱人饮料,你我携手共创“无糖”健康生活!

有意义的减糖行动

溪口中心小学402班小记者 江昊阳

童年,是天真快乐的,也是无知的。譬如,由于无知和管不住嘴巴而偷吃零食、偷喝饮料。

在“小学生健康素养提升年”活动中,做为实践者,让我明白:尽管饮料好喝,但喝多了也会影响身体健康,从而导致一些疾病,比如:糖尿病、超重、肥胖等。儿童吃糖过多更是会影响到牙齿、影响生长发育。

生活中看得见的糖很容易被大家发现。可是,隐藏在食物中的糖就容易忽视,一旦我们过多食用,在无形中就给我们的身体增加了负担。如活动中志愿者叔叔做的血糖测试:没喝饮料前血糖是5.6,而喝下一瓶含糖饮料,过二十分钟后测试血糖居然飙升到9.9。小小的一瓶饮料居然能让那么大块头的身体发生如此大的变化。

我还参与了“饮”患实验大探究。通过亲自勾兑“橙汁”饮料,让我明白:一杯普通的饮料由好多种食品添加剂和12块方糖组成。里面居然没有一滴新鲜橙汁。天啊,12块?难怪外面买的饮料、奶茶那么好喝。也就是这小小的实验,让我明白减糖的重要意义。

朋友们,从现在起,让我们为自己的健康加油!

指导老师 曹羽飞

小记者健康减糖活动

武岭小学201班小记者 王语诺

7月23日下午,妈妈带我去参加“小学生健康素养提升年”活动启动仪式暨首场百人“减糖”行动。

这是我第一次参加有那么多人 的活动,我非常好奇,不知道会有什么惊喜。

活动开始了,小记者健康指导员代表带领我们开始做实验。每个小记者都准备了材料:柠檬酸、日落黄、香精、碳酸氢钠、纯净水和12块方糖。经过几分钟的实验,做出来的饮料跟超市买的芬达不管是颜色还是味道都是一模一样的。

我们通过亲自勾兑橙汁饮料,了解饮料中的含糖情况及其他成分,让低糖饮食健康理念更加深入人心。

减糖行动

锦屏中心小学506班小记者 孙睿佳

上周四下午,我们在华信天港禧悦酒店的4楼参加了“小学生健康素养提升年”活动的启动仪式。

会上有多位领导讲话,希望通过“小学生健康素养提升年”的活动让我们学习并普及健康知识,让我们做一名合格的指导员。接着又给我们小记者代表授队旗和发指导证,随着启动球的启动,活动正式开始!

这次我们还举行了两个“百人减糖”活动。第一个活动由两位家长志愿者上台充当小白鼠,先测一次血糖,喝了一杯饮料后再测一次血糖。其中一位妈妈的血糖马上从7.7升到了8.3,而另一位爸爸从5.6毫升到了9.9,升得真快!

第二个活动是我们自制一杯“橙汁”饮料。制作过程是这样子的:先放一些日落黄,大小跟米粒差不多,再倒入两勺半的碳酸氢钠。接着倒入三勺香精和三勺柠檬酸,最后放入12块方糖,橙味的饮料就这样调和完成了,但是感觉色素与糖分好多,我表示不想喝。

此次的“减糖”宣传活动内容丰富、生动有趣,让我们知道要从小养成良好的饮食习惯。众所周知,吃糖太多对身体有害,所以我们要快快行动起来!

减糖行动 从我做起

实验小学104班小记者 徐卢萱

今天,奉化日报小记者工作室组织了一次减糖活动。活动中,专家详细介绍了糖的危害,它不仅仅会导致蛀牙,甚至还可能引起肥胖、糖尿病等疾病。接着,老师还给我们展示了一个小实验,请两位家长上台检测血糖。第一次是空腹检测,第二次两人都喝一瓶饮料后,过20分钟检测。检测结果让人大吃一惊,第二次比第一次血糖值高了很多!

活动结束后,我深深地感受到,虽然糖是我们生活中必不可少的,但是多吃对身体危害很大,我以后一定要做到不吃或少吃高糖食品,小朋友们也要做到哦!

减糖行动 从我做起

龙津实验学校506班小记者 高碧婷

糖,非常甜,很多人都喜欢吃。可是多吃糖会引起很多疾病,比如会得蛀牙、会得高血压、得肥胖症、糖尿病等等。糖不一定是我们直接吃的糖果,它可能含在各种饮料里面、糕点里面、菜式里面。为了预防吃糖引发的疾病,为了身体健康,我们要少吃含糖食品。

上周四下午,我参加了一个非常有意义的活动,叫“饮”患实验大探究。

这活动由三部分组成,领导讲话结束后,“减糖”活动正式开始了。记得主持人姐姐说有两个实验,第一个实验是测血糖,请两位家长上去。先测血糖,然后两位家长各自喝下一瓶500ml的饮料,要过20分钟再测一次血糖。在等待期间,我们进行第二个实验:自己制作一杯饮料。边听边做:第一步加入日落黄,用量一米粒大小;第二步加入碳酸氢钠,用量两勺半;第三步加入香精,用量三勺;第四步加入柠檬酸,用量三勺;第五步加入方糖,用量12块;第六步加入500毫升的矿泉水。奇迹的一幕出现了,当水倒下去的时候,里面东西像水煮沸了一般,冒出很多泡泡,像火山喷发一样。最后一步,把里面的东西搅拌到全部融化。此时,主持人姐姐让我们品尝自制饮料和芬达的味道是否一样。我尝了尝,那味道还真差不多。主持人姐姐又问我们有没有加入过一个橙子?“没有。”我们异口同声答道。心里想:原来汽水是这样做成的,用的全是添加剂呀!

经过这一次的体验,让我知道了不少关于糖的知识。汽水的形成,原来除了水以外,没有一点自然界天然的东西,用的都是各种各样化学添加剂。喝一瓶饮料就相当于吃了12块糖,如果每天喝,不胖也难。这次的“减糖”活动,真是让我受益匪浅。糖,虽好吃,但也要少吃才行,不然会有各种疾病缠身。以后我要少喝饮料,多喝白开水,少吃糖类食物,多吃绿色食品。

“减糖”行动,从我做起!

健康素养之减糖活动

实验小学101班小记者 胡泽

今天下午一觉醒来,妈妈告诉我可以去参加小学生健康素养之减糖活动,我就迫不及待想让妈妈带我去现场。

我们到了活动的现场,先量体温,再签名,然后按照自己的名字找位子坐下来。桌子前面摆放着各种各样要做实验用的物品。没过一会活动正式开始了,讲台上的叔叔阿姨们就给我们讲解了与健康相关的知识。我们小记者们都认真地听着然后鼓掌。接下来我们动手又做起了实验大探究——勾兑“芬达”饮料。这个实验告诉我们饮料中的好多成分都是不健康的,饮料中含糖量太高会给我们身体带来负担,比如肥胖、糖尿病等等。实验做完接下来小记者们又参与了健康知识答题竞赛活动,小记者们都很积极地举手抢答。

在欢声笑语中活动结束了,大家都领着礼物开开心心地回家了。这次活动让我学到了很多知识,我也正式成为了一名小记者健康指导员。

不做“小糖人”

居敬小学302班小记者 陈钰图

同学们,你们喜欢吃甜品、冰激凌和饮料吗?我想大家一定会毫不犹豫地说:“喜欢!”那大家可知道,它们虽然美味爽口,但一个个都是“糖衣炮弹”吗?

这些“糖衣炮弹”的危害可大了!如果你总是吃糖的话,那你的牙齿就会坏掉,形成龅齿。假如你再继续吃糖,那你可能会变得很胖,不但给生活带来许多不便,而且同学们也会笑话你哦。你要是还不停止吃甜食的话,心脏病、糖尿病、冠心病等慢性疾病就会渐渐找上门来。听着是不是很恐怖呀!

那我们要怎样做才能抵挡住“糖衣炮弹”的攻击呢?当我们运动完口渴了的时候,不要喝饮料,要喝白开水;夏天,当天气炎热时,我们要经得住诱惑,不要吃冰激凌、冰棒等冷饮。在吃饭时,要少吃或不吃甜的菜,比如:鱼香肉丝、糖醋排骨、甜汤等等。

同学们,我们的健康,我们自己做主!从现在做起,我们一定要减糖少糖,不做“小糖人”哦!

指导老师 张亚辉

Byebye 奶茶、饮料

锦屏中心小学205班小记者 沈莘桐

在炎热的夏日里,我最喜欢来一杯加冰的奶茶或饮料,既好喝又解暑,简直让我无法自拔。虽然爸爸妈妈经常会在耳边唠叨,这些含有添加剂和色素的饮料要少喝,但他们禁不住我的哀求,还是会给我买。然而,今天的百人“减糖”行动给我上了生动的一课。我用日落黄、香精、柠檬酸、碳酸氢钠、方糖和水调配了一杯饮料,跟超市里橙子味的芬达一模一样,这才知道橙子味的并不是真正橙子榨的汁,同时还往里面加了12块方糖,远远超过了人体一天所需的量。因为成年人和儿童每天的糖摄入量最多不能超过50克,应控制在25克以下,如果摄入太多,人体吸收不了就会导致肥胖、龅齿、影响视力,会得慢性疾病……

通过这次活动让我深深地明白,爸爸妈妈的唠叨是对的,我们应该行动起来,不仅自己要做到少吃糖,也要把学到的知识告诉身边的小伙伴,让我们远离奶茶,远离饮料,拥抱健康。

有意义的活动

岳林中心小学103班小记者 葛柳梓

上周四下午,我参加了“小学生健康素养提升年”活动。那里有一百名小朋友参加活动。相关领导为我们颁发证件、授队旗。我们还参与了“饮”患实验大探究,自己动手勾兑一杯“橙汁”。我 know 道了一杯饮料里有12块方糖,还有香精、色素等一系列食品添加剂调和而成,真是太可怕了。我以后要少吃含糖食物和饮料。这次活动太有意义了。让我收获了许多健康知识。

减糖,马上行动!

居敬小学102班小记者 袁誉轩

今天下午,我、弟弟、妈妈参加了首届“小学生健康素养提升年”活动的启动仪式。当我们在门口签到时,走进天港禧悦酒店4楼大厅时,有很多小朋友和他们的爸爸妈妈已经坐在了座位上,我也赶紧找到写着我名字的座位坐了下来。一会儿启动仪式开始了,我认真地听台上的叔叔阿姨讲话,并热烈地为他们演讲的精彩内容鼓掌。接着,我们做了一个减糖小实验。在我 and 弟弟的共同合作下,成功地做了一杯含有12颗方糖的碳酸饮料。虽然妈妈说太甜有点难喝,但是我们俩都很兴奋。从这个实验中,我们俩知道要少喝碳酸饮料,也不能吃太多的糖果、冰淇淋、蛋糕等含糖量高的食物,这是个甜蜜的陷阱,会导致龅齿和肥胖的。最后,主持人姐姐跟我们玩了健康知识有奖问答的小游戏,小朋友们个个摩拳擦掌,跃跃欲试,有的已经迫不及待地站起来抢答问题了!我也抢到了一题,得到一盒漂亮的水彩笔。回家的路上,我跟弟弟看了一下活动送的大礼包,里面有学习用品,有急救健康相关的书籍,还有一个急救包。我跟妈妈说把急救包放在车上,如果出门遇到突发受伤的情况下,可以随时自己先处理,因为我现在已经是小小健康指导员啦!真是一次有趣又有意义的活动!

有趣的减糖行动

龙津实验学校202班小记者 陈诗萌

今天,我参加了“小学生健康素养提升年”活动的启动仪式,活动内容丰富又精彩。现场我们还自己动手勾兑了一杯饮料,将柠檬酸、日落黄、香精、方糖等一些材料按比例倒入杯中,再慢慢加水搅拌,这样一杯冒着气泡的饮料就做好了,我们还尝了味道,居然和超市里卖的橙汁味道一样,我们还看了芬达的配料表,发现原来芬达也是用相似的原料勾兑的,里面并没有含橙汁。

夏日炎炎,酷暑难耐,大家一定很喜欢吃冰激凌和喝冰爽可口的饮料吧?但是大家知道吗?这些食品里的含糖量非常高,一瓶饮料的含糖量在50—70克之间,而我们每人每天摄入的添加糖最好不超过25克。当我们身体里的糖分过多,就会使我们产生肥胖、龅齿等症状。所以我们一定要多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。生活中还有很多含糖量高的食物,比如:蛋糕、巧克力、饼干、果酱等,外出就餐时也要注意少吃糖醋排骨、甜汤、拔丝地瓜等食物。

你的健康你做主!从现在做起!减糖少糖,不做“小糖人”!这次 活动非常有意义,我不仅正式成为了一名小记者健康指导员,还学到了很多关于健康的知识。

减糖行动,从我做起

实验小学502班小记者 孙颖洁

我们的身边一直潜伏着一个“健康隐形杀手”——“糖摄入量超标”。尤其是通过饮用含糖饮料,会大大增加患上慢性病的几率,还会导致体重超标。

为了更加深入地了解“糖摄入量超标”的危害,我参加了“饮”患实验大探究活动。

那么,你知道一杯含糖饮料是怎么制作而成的吗?在活动的现场,我们就自己制作了一杯“芬达”。其实,原材料只有五种。日落黄应该是用来调色的,碳酸氢钠可以起到有气泡的效果,香精能增加气味,柠檬酸用来增加酸味,方糖则用来增加甜味。在一个杯子中加入适量的材料和水,一杯“芬达”就完成了。自己做出来的和外面买来的饮料,颜色、味道都差不多。

在活动中,我们还做了一个现场测试血糖实验。我的爸爸和另一位阿姨上台各喝了一杯含糖饮料后,爸爸的血糖一下子从5.6升到了9.9,另一位阿姨的血糖也直线上升,能让这直观看出“糖摄入量超标”的危害。

经历过这一次活动后,相信我们在以后生活中一定会减少糖的摄入次数与含量。减糖行动,从我做起!

糖小危害大 减糖增健康

居敬小学303班小记者 蒋博涵

形形色色的饮料大家都爱喝,它带给我们许多甜蜜,可它也是危害身体健康的“糖衣炮弹”。你不信吗?那就和我到减糖活动里去一探究竟吧!

现场座无虚席,桌上的物品整齐摆放,主持人宣布活动正式开始。可是说好的做橙汁,怎么材料中没有橙子呢?我虽然疑惑不解,却也跟着台上的小朋友一起开始做实验。我在杯子里依次加入日落黄、香精、柠檬酸等食品添加剂,再加入整整12块方糖!然后缓缓倒入矿泉水,慢慢搅拌,直到全部溶解为止。我半信半疑地喝了一口,果然和橙汁饮料的味道一模一样!

实验结束后,老师告诉我们,不只是饮料,甜品、蛋糕、棒冰等也是含糖高的食品,它们对身体的危害很大,容易长胖、得蛀牙,还会引发疾病。大家都听得聚精会神,真没想到,小小的糖竟然有如此大的危害。

活动在一片“我以后要少吃含糖食物和饮料”的大喊声中结束啦!

指导老师 王旭兰

不做“小糖人”

龙津实验学校301班小记者 陈婉琪

7月23日下午,我兴高采烈地去华信大酒店参加了一个大型活动——“小学生健康素养提升年”启动仪式。

进去后,我发现里面人山人海,我必须紧紧跟着妈妈才不会走散。随后,我们找到有自己名字的座位入座。没一会儿,活动就开始啦!主持人给我们展现了许许多多精美的幻灯片。看了这些,我惊叹道:原来我们在不经意间喝了这么多糖!我还了解到冰淇淋、巧克力、糖果等都是高糖食品,我一拍脑门,“糟糕!”这些都是我喜欢吃的东西!我决定从现在开始,努力减糖,不做“小糖人”。美轮美奂的幻灯片播放结束后,我们和主持人玩起了抢答游戏和自己动手做“芬达”饮料,可有意思啦。直到活动结束,我还意犹未尽。

通过这个活动,我明白了一个道理:我们要多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料,因为摄入大量糖分会使我们的身体肥胖。

从现在起,减糖少糖,不做“小糖人”。