“饮”患大探究推动健康知识普及

近日,在区疾控中心二楼会议室内举行了一场特殊的实验——“饮”患大探究实操活动,共吸引50组亲子参加。

每张桌上齐刷刷地摆放着一瓶碳酸饮料、一个塑料杯、一盘方糖、一瓶矿泉水及若干杯食用色素调味品。随着日落黄、柠檬酸、碳酸氢钠、甜橙味香精、12块方糖慢慢加入,并搅拌均匀直至方糖完全溶解,一杯通体橙黄,冒着气泡的“芬达”饮料制作完成。见此情形,参与活动的小记者纷纷感叹要远离碳酸饮料,保持身体健康。

自制“芬达”

自制“芬达”

令人惊讶的实验

白杜小学401班小记者 冯语蝶

你喜欢喝饮料吗?你确定它们的成分是纯天然的吗?为了了解其中的奥秘,爸爸带我去参加了“饮”患大探究活动。

我们来到活动地点,只见一张张桌子整齐摆放着,桌上还放了一盆小方糖、一瓶矿泉水、一个杯子,还有许多添加剂。过了一会儿,活动便开始了。主持人先邀请三位家长进行测血糖,并让他们喝饮料。接着一位医生上台讲解了糖对人体的伤害,说经常吃糖会让人的脾气变得暴躁。20分钟后,三位家长再次测血糖,结果他们的血糖升高了。这证明了,饮料中含有许多糖分。最后,到了我最期待的环节——自制芬达。首先,老师让我们先往杯里加入米粒般大小的日落黄,再加入柠檬酸、香精和碳酸氢钠。最后,慢慢地把水倒进杯子里,杯子里立马“炸”出气泡,加入12块方糖搅拌至融化。这样,一杯自制芬达就完成啦!我先尝了口自制的,再尝了口正宗芬达。发现正宗芬达更酸,喝完嘴里有一股麻麻的滋味,而自制的味道更甜。

实验后我很惊讶,原来喝了这么多年的饮料,并不是鲜榨的,而是用添加剂和这么多糖兑成的。我以后再也不碰糖和饮料了!

健康饮食从我做起

锦溪小学204班小记者 徐康成

今天,我参加了“饮”患大探究活动。

经过漫长的等待,活动终于开始了。首先工作人员请三位家长先测血糖,喝完饮料后再测一次,看看升高了多少。结果没喝饮料前,大家的血糖是正常的,喝了后竟然升高了许多,全场发出一片惊叹声。接着是老师讲课,比如糖会让人兴奋、愉快,也会让人睡不着,吃很多糖可能会引发糖尿病,一天的糖摄入量不能超过25克等。最后就是自制饮料环节。我先在杯子里放入日落黄、柠檬酸、碳酸氢钠以及香精,模仿老师的样子缓慢倒入矿泉水。那一刻,我惊讶极了。只见里面慢慢冒起来气泡,放入12块方糖,用筷子搅拌均匀,自制饮料就完成了。

一块方糖大约是5克,12块方糖大约是60克,远远超过了25克!想不到一瓶小小的饮料会对人体造成这么大的危害啊!我以后一定要少喝饮料。

饮料的“秘密”

溪口中心小学104班小记者 徐未末

“甜甜的,酸酸的,有营养,好味道!”看到、听到电视、手机里这样的饮料广告,我总是忍不住问爸爸妈妈:“可以给我买一瓶吗?”他们总是一本正经地摇头拒绝,说:“小朋友可不能喝饮料,别听广告说得好,饮料不是健康食品,里面都是化学添加剂。”我经常眼睁睁地看着别人畅快地喝个不停。“为什么对我这么‘残忍’啊!不就是饮料嘛!”我撅着嘴向爸爸妈妈抗议了好多次。

“最近有一项‘饮’患大探究活动,我们一起去参加,找找为什么我们不让你喝饮料的原因。”妈妈肯定又是“逮住”教育我的机会了。

一到活动现场,我们先听了营养师关于吃糖的知识,再加上一段视频和三位家长喝了饮料以后的血糖检测,哇,原来糖的危害这么大:肥胖、糖尿病、影响视力……

接下来,就是亲身体验了:制作一杯饮料。首先,我在杯子中加入矿泉水;接着,加入不同分量的碳酸氢钠、日落黄、香精、柠檬酸,还有12块方糖,不断地搅拌。像变魔法一样,杯子里发出轻轻的“嗤嗤”声,透明的矿泉水变得黄澄澄的。最后,我闻了闻,又小心翼翼地尝一口,酸酸甜甜的,这味道和芬达饮料还真是差不多呢!原来,和大人们说的一样,饮料就是用各种各样的添加剂调出来的,对我们的健康可没什么好处!

以后,不用爸爸妈妈提醒,我自己就会拒绝饮料,还会告诉其他小朋友,饮料“酸酸的,甜甜的,好味道,不健康”,这就是饮料的“秘密”。

指导老师 陈静慧

神奇的实验

溪口中心小学103班小记者 周俞汐

今天,我去参加了“饮”患大探究活动,妈妈说活动里会做科学实验,我非常好奇。到了目的地,我们找了个位置坐下来,眼前的桌子上放了好多做实验的东西,有矿泉水和饮料,还有些我不认识的。

活动开始了,大家都安静地听指导员讲话,还请了三位家长做一个喝饮料前后的血糖测试,结果表明喝饮料是不利于健康的。医生也给我们讲了些健康知识,让我们少吃糖和甜食。最后指导员教我们制作与芬达一样的饮料,首先把米粒大的日落黄放进空杯子里,还有柠檬酸、香精和碳酸氢钠,倒入矿泉水加入12块方糖慢慢搅拌至融化,一杯自制的芬达饮料就完成了。我尝了下口感与芬达真是没什么差别。

通过这样的活动,我以后再也不敢喝饮料了,还要少吃糖和甜食,多运动,多吃蔬菜水果,这些才有利于身体健康。

不再对饮料好奇

武岭小学202班小记者 康夏诺

今天,我参加了“饮”患大探究活动。我对饮料既陌生又好奇,有时候会看见大人在喝。当我说我也想试一下时,爸爸妈妈会说:“这个东西是不好的。”我奇怪的是大人明明知道不好为什么自己要喝,同时我也很好奇饮料到底是什么味道的,是甜甜的还是酸酸的?

活动正式开始前主持人介绍了活动流程,也请了三位家长上去做血糖测试,说是为了证明喝了这个饮料对于身体是有害的。工作人员介绍了人为什么喜欢吃糖和糖对于身体的危害。说吃糖会使人感觉到快乐但同时长时间下来会让人变得暴躁。我想到了我自己会时不时想吃糖,原来是因为糖能使我快乐。接下来就是我最期待的自制饮料环节,日落黄米粒大小、柠檬酸、香精、碳酸氢钠、再加12块方糖搅拌均匀至融化。三位家长再次检测血糖,结果是他们的血糖都升高了。我试着喝了一口自制的饮料,酸酸甜甜的,再喝一口饮料芬达,一点都不好喝,喝完嗓子有点辣辣的。

从活动中我学到了很多,对于饮料也不再好奇,因为它对我们的身体是有害的。

不和饮料做朋友

溪口中心小学101班小记者 缪贝宁

每次进超市我都忍不住被五颜六色的饮料吸引,高高矮矮的瓶子和包装上的各种水果图案总让我不顾爸爸妈妈的反对想要带它们回家,香香的、甜甜的,有的还带着小气泡,味道好喝极了。

今天,妈妈说要带我去参加“饮”患大探究活动,还可以在现场自己动手调配饮料,我开心极了。我在一个大杯子里倒入了各种小粉末,再慢慢加入矿泉水和12块方糖,搅拌均匀。太神奇了,它居然变成了一杯芬达饮料,我尝了尝味道,的确和超市里买的差不多。面对这么一大杯我平时最喜欢的饮料,我有点喝不下去了,原来这些饮料并不是像包装上画的那样用新鲜水果制作出来的,而是用粉末和大量的糖加水兑成的,老师还告诉我们,如果每天大量摄入糖分,容易使人发胖、生病……太可怕了,我以后不要再和饮料做好朋友了。

远离碳酸饮料

锦溪小学201班小记者 邵瑾萱

今天晴空万里,我和妈妈一起去参加“饮”患大探究活动。

不一会儿,我们就到了目的地,签到后找了个位置坐了下来,我仔细观察了一下:桌子上放着一瓶水和一小瓶芬达,还有四个小纸杯里面分别装了日落黄、柠檬酸、碳酸氢钠和香精,一盘方糖,还有一个塑料杯。我好奇地问妈妈:“这些东西难道可以做成饮料吗?”“等下就知道了。”妈妈的话音刚落,主持人就邀请了三位家长各喝了一瓶饮料做试验测了血糖。紧接着播放了关于糖对人体危害的影片。然后就是自制饮料环节了,我手忙脚乱地将日落黄、柠檬酸……放入杯中,慢慢加入水,发现出现了很多小气泡,再放入12块方糖搅拌均匀。一杯自制饮料做好了,我迫不及待地喝了一口,味道竟然和芬达一模一样。这时,三位家长又测了一下血糖,竟然高了很多。我现在终于明白了饮料原来是色素、糖等制成的,危害身体健康。

参加完这次活动,我以后再也不喝碳酸饮料了,也劝告身边的朋友远离它们。

自制饮料

莼湖尔仪小学304班小记者 蒋紫豪

今天,我参加了“饮”患大探究活动。我很期待这次活动,因为可以亲手做饮料。

来到目的地,我们找了个位置坐下来,听着主持人讲课。这时,主持人找了三位家长测了他们的血糖,过了不久,他们每人喝了一杯碳酸饮料,再测了一下血糖,发现喝过饮料后他们的血糖比之前要高。

终于到了我大展身手的时刻——自制饮料,起初老师让我们在杯子里放入日落黄,又放入柠檬酸、碳酸氢钠……然后加入水和12块方糖,搅拌均匀,一杯好喝的饮料就做好了。我尝了一小口,甜甜的,很好喝,再喝一口桌上的芬达,味道很相似但又不像。

这次活动让我明白了我喝的是色素而不是果汁。

“饮”患大探究

龙津实验学校207班小记者 周杨

你们是不是觉得饮料很好喝?特别是夏天的时候,就很想喝饮料解渴。可是同学们,你们知道饮料含有什么成分吗?下面,我们就来探个究竟。

今天我参加了“饮”患大探究活动,老师先讲解了饮料的成分,接着就让我们自己动手调制饮料。首先,在透明杯子里放入米粒大小的日落黄,加入碳酸氢钠、柠檬酸、甜橙味香精,接着缓慢地倒入矿泉水和12块方糖,最后不断搅拌均匀,一杯饮料就完成了。我尝试喝了一口,感觉味道和碳酸饮料差不多。原来饮料里放了这么多色素。

这个活动让我受益匪浅,我们要少喝饮料,多喝白开水。

指导老师 王亚宏

不做“小糖人”

江口中心小学502班小记者 郑俊昊

那一颗颗摆在橱窗里,色彩缤纷、晶莹剔透的糖果在灯光的照射下,闪烁出绚烂的光彩,多诱人啊!糖果虽然美味,拥有漂亮的“外表”,但也会给我们的身体带来危害。妈妈为了让我充分了解这种“糖衣炮弹”,今天就带着我和两个妹妹去参加了“饮”患大探究活动,让我们知道糖以及碳酸饮料的危害。

刚到目的地,我们就发现一张张桌子上摆着一瓶芬达,一瓶矿泉水,一个空杯子,还有柠檬酸、日落黄、香精和碳酸氢钠。工作人员的讲解让我们了解了许多关于糖的知识,比如我们一天只能摄入25克糖,并且吃了甜食后,一定要做适量的运动才能维持身体的血糖适量……为了让我们能更加了解糖的危害,工作人员带领我们一起做了一个“自制碳酸饮料”的实验。首先,我们将日落黄、香精、柠檬酸……依次放进一个干净的杯子里;接着,我们一边慢慢地倒入矿泉水,一边不停地搅拌;为了让味道更接近,紧接着将准备好的12颗方糖放了进去;最后,我们拿起了搅拌棒,使劲地搅拌均匀。几分钟后,一杯自制芬达就做好了!我们都拿起了自制芬达和正宗芬达,看上去一模一样,各尝了一口,好神奇啊,味道竟然也一样!我这才明白,千万不要小瞧了这小小的一瓶碳酸饮料,原来它需要10多颗方糖才能变甜,而5颗方糖就已经达到了25克,这一瓶饮料已经远远超过了服用糖的标准,所以我们都要少喝碳酸饮料。

今天的活动,让我受益匪浅,以后我们一定要管好自己的嘴巴,不做“小糖人”!

指导老师 戴青

我的健康我做主

莼湖尔仪小学302班小记者 吴佳涵

男女老少都喜欢喝饮料,但我们不知道喝下去的一瓶饮料里面到底含有多少克糖?

今天,我参加了“饮”患大探究活动。只见桌上放着四个小杯子,分别写着日落黄、香精、碳酸氢钠、柠檬酸,还有一个大杯子带搅拌棒、一瓶芬达饮料、一瓶矿泉水、12块方糖。妈妈告诉我等会儿要学做饮料,我看着桌上的东西既好奇又期待。

活动开始了,第一个环节是测血糖、喝饮料,指导老师邀请三位家长上台测了血糖,然后让他们每人喝了一瓶饮料,等待20分钟后再测一次血糖,看看血糖有什么变化。测出来的结果是比先前的血糖高了不少,真吓人!在这等待的20分钟里,营养师给我们上了一堂讲座课,说为什么我们总是那么喜欢吃糖,因为糖甜甜的能够让我们开心、兴奋,但是糖对我们的身体有极大的危害,比如吃多了会长蛀牙、肥胖,会引发高血糖、糖尿病,还会影响视力和骨骼。第三个环节开始制作饮料,我们在老师的指导下进行制作,先在大杯子里放入米粒大小的日落黄,再放入柠檬酸、碳酸氢钠和香精,下一步再往杯子里倒入矿泉水,水刚倒下去,我惊讶极了!杯子里的水变成了橙色,还冒出来好多气泡泡,好神奇呀!然后把12块方糖全部放入,慢慢搅拌至融化,一杯自制芬达饮料就做成了,尝了一下甜甜的,很好喝!跟桌上的芬达对比了一下,颜色和味道都差不多。

这次实验让我懂得了很多,原来芬达不是用橙子汁做的,一块方糖5克,一杯饮料需要放12块方糖,已经远远超过了人体的摄入量,吃糖、喝饮料对身体的伤害实在太大了!我要告诉自己和身边的人,远离高糖、远离饮料,我的健康我做主!

一次有意义的活动

尚田中心小学201班小记者 林涛

今天,爸爸带我去参加了“饮”患大探究活动。

活动现场可热闹了,我们找了座位坐了下来。只见桌上摆放着制作饮料的材料,我们按照主持人的要求,把日落黄、柠檬黄……放在一个塑料杯里,然后往杯里倒入一瓶矿泉水,用筷子搅拌均匀,一杯饮料就这样做好了。我尝了一口,就像橘子汁的味道,可甜了!我又喝了一口桌子上早已准备好的芬达饮料,感觉味道和自己做的根本就不一样。自制的饮料喝起来是甜甜的,而芬达饮料有气体,喝下去会打嗝。实验完,有位医生上台给我们讲解了很多知识,她告诉我们,如果多吃糖的话不仅会发胖,引发很多疾病,还会蛀牙,视力也会下降……

我喜欢这次活动,因为我不仅增长了见识,还学到了很多课外知识,这些丰富的知识让我受益匪浅。

小小饮料大学问

溪口中心小学102班小记者 单斌辉

今天,妈妈带我去区疾控中心参加“饮”患大探究活动。到了活动室,我们先签好名就选了座位坐下了,开始一个主持人进行了自我介绍,邀请了三个志愿者家长上台去测血糖,并且喝了一瓶碳酸饮料。一个医生阿姨给我们讲解了糖和饮料的坏处,20分钟后那三位家长又测了一次血糖,明显比刚才的血糖高了很多。紧接着就是自制饮料环节了,只见我把日落黄、柠檬酸、碳酸氢钠、香精放入杯中,再倒入矿泉水,加入12块方糖,搅拌均匀,一杯和芬达味道一样的饮料就完成了。我试着尝了一口,味道竟然也差不多。

做完实验,我吓了一跳,心想:小小的一杯饮料中,竟然含有这么多的化学成分和糖分。通过这次“饮”患大探究活动,我暗暗下定决心,不再喝碳酸饮料,不再吃过多的糖果。

自制芬达

锦屏中心小学302班小记者 方涵

今天,我和外婆一起参加了一个名叫“饮”患大探究的亲子活动。

我们来到活动现场,只见排得整整齐齐的课桌上摆满了各种瓶瓶罐罐。我们找了个位置坐下,我就开始仔细地观察桌上的这些物品。我很疑惑:这些东西是干嘛用的呢?带着这个问题,我们进行了下面的实验。

老师先邀请了三位家长上去测血糖,然后让他们喝了一大杯饮料。等待20分钟后,再次检测。大家猜猜,血糖有变化吗?答案是肯定的,大部分家长喝完饮料后,血糖明显都升高了。这是老师带我们做的第一个实验。

接下去该我们自己动手了。我们在老师的指导下,开始自制芬达。首先,我们在杯子里加入日落黄、柠檬酸、碳酸氢钠、甜橙味香精,然后慢慢地加入500毫升水和12块放糖,搅拌均匀,自制芬达饮料就制作完成了。我小心翼翼地拿起“芬达”尝了一口,发现跟买来的芬达味道差不多。哦,原来这就是我们在超市里买的“饮料”啊!

通过这次“饮”患大探究,我发现之前喝的饮料里面含有大量的色素和糖,真是太不健康了,我以后要少喝饮料。