

赣鄱营养大讲堂——食育进校园 “科学护眼 预防近视”

2023年6月6日是第28个全国“爱眼日”，为增强全民爱眼护眼意识、增强眼病方面的防病治病知识，由江西省科学技术协会主办、江西省营养学会承办、江西省营养学会儿童食育教育与实践基地和南昌凤凰城上海外国语学校协办的“科学护眼 预防近视”赣鄱营养大讲堂食育进校园科普活动，在南昌凤凰城上海外国语学校举行。





江西省营养学会食育专业委员会副主任委员秦玮珑老师为孩子们进行了一场主

题为“科学护眼 预防近视”的精彩讲座。秦老师在讲座中指出要“科学护眼 预防近视”要做到以下几点：1、光线需充足，反光要避免；2、连续阅读时间不宜过长；3、坐姿要端正，距离适中；4、少看电视，少用电脑；5、睡眠要充足，注意用眼卫生；6、在行车或走路时不能看书；7、多做眼保健操，进行户外运动等，还要特别注意营养摄取要均衡，偏食或过多摄入糖和蛋白质，会导致锌、钙、铬等微量元素缺乏，不利于眼部健康。告诉同学们可以多吃一些蔬菜、水果、肝脏、鱼等食品，起到预防近视的作用。活动中还设计了一系列有趣的游戏环节，孩子们非常积极地参与，通过游戏的方式更加深入地了解了科学饮食和眼健康的重要性。





首先是蒙眼游戏。在这个游戏中，学生们将戴上眼罩，让自己处于蒙眼状态。学生们需要依靠感知能力和协作能力完成一系列任务或迷宫挑战。通过蒙眼游戏可，学生们切身体验到没有正常视觉的困难，进一步认识到视力的重要

性。



接下来是投喂游戏。在这个游戏中，奇鹤食育准备了一个卡通面板，面板

上有两只可爱的大眼睛。学生们的任务是往面板上的嘴巴里放入对眼睛有益的食物，当他们成功地喂食时，这些大眼睛会神奇地亮起来！不仅让学生们乐在其中，还帮助他们了解哪些食物对眼睛健康有益，进一步强化了他们对正确饮食与视力保护的认识。



孩子是祖国的未来，一双明亮的眼睛是他们放眼世界的窗口，保护每一个孩子的视力是学校、家庭、社会义不容辞的责任，让我们共同携手一起保护孩子的眼睛，让每一个孩子都有一双健康的眼睛！

