



本期主题：

如何健康吃火锅？

Chi - Huo - Guo

姓名 _____

班级 _____

学校 _____

2017•秋

小记者•大课堂活动从“心”出发

落实教育部精神，让学习回归生活情境

以解决成长需要为题，综合学科知识为径

不忘“小记者初衷”

方能“童眼看天下，稚笔写未来”

Part1：主题背景

2017年10月 教育部发布《中小学综合实践活动课程指导纲要》。《纲要》提出，综合实践活动不同于以往的课外活动，而是要让学生从真实生活和发展需要出发，从生活情境中发现问题，转化为活动主题，通过探究、服务、制作、体验等方式，培养学生综合素质的跨学科实践性课程。

新华重庆小记者组委会 依托已建立的数十所校园记者团、多个课程实践基地，在拥有数十场“重庆骄傲”主题实践活动组织经验基础上，加速完善《小学生媒介素养》课程，深化“小、中、大一体化”课堂形式，以“选题”为导向，让小记者能够做到对选题“准确理解、敏锐把握、有效探究、勇敢呈现”。

本期主题：如何健康吃火锅？

小记者们、新伙伴们！在我们生活的这座城市，最有代表性的美食要数火锅了，火锅的麻辣飘香也造就了重庆人热情豪爽的性格。

然而，火锅“数十配料大火熬，万千食材一锅煮”的烹调方法及饮食搭配，也使爸爸妈妈们开始担忧小朋友经常食用火锅是否会影响身体健康。其实，能否健康吃火锅也是一门生活中的大学问。为什么“千百种”火锅中，以重庆火锅最受吃货们的欢迎？你可以通过科学的方法为爸爸妈妈煮一顿健康美味的火锅吗？外地的小伙伴到访重庆，你会怎样带他（她）了解火锅、巧吃火锅、爱上火锅呢？

20天时间，我们邀请你和小伙伴们一起手拉手“玩转”火锅，寻找保健时代中热辣火锅的健康新吃法！

Part2：参与方式

一、开启“朋友圈”召集吃货好朋友 组队完成报名

1、火锅那么大，怎么能一人独享！请小记者从自己所在的学校寻找小伙伴组成课题研究小组，小组由3至5名同学组成，组长必须为新华重庆小记者（应、往届小记者均可）。

2、吃货这么多，没名字怎能一战成名！请小组以小记者所在学校名称+xxx完成队名，如“春田花花小学吃遍天下队”，期待你们有一个响亮的队名！（十个字以内哟）

二、做吃货 你们是专业的

1、善用工具做准备

你知道火锅底料是如何制作的吗？你知道什么食材和火锅是最佳搭档吗？你知道为什么重庆人如此钟情于火锅吗？为使你的小战队能够顺利完成此次研究任务，你们可要提前做做关于“火锅”的功课哦！请利用网络、书籍等方式查询搜索一下你感兴趣的火锅百科知识吧！火锅的文化、起源、发展、现状等等，只要你感兴趣，都可以收集起来，填写在活动手册“我为研究做准备”栏目中！

2、美食之旅“一加一”

本次活动有两处现场，小伙伴们将于11月12日和11月26日分别前往：11月12日——嗨翻北滨路金源广场火锅美食节，秦妈特别赞助小记者免费吃火锅；11月26日，走进“火锅梦工厂”——重庆秦妈火锅生产基地，带着“究竟如何健康吃火锅”的疑问与秦妈及专业的食品加工技术面对面展开探究！

3、味觉碰撞头脑——问题来了

究竟怎么吃、怎么选才能符合“健康火锅”的理念呢？走进“火锅美食节”嗨吃嗨耍后，你的脑海中一定会出现很多关于健康、关于火锅的疑问！每个小组需要确定一个你们最想探究清楚、最热切关心的问题，这个问题将成为本次探究学习的研究

主题，小组成员们也将带着这个问题去查阅、去采访、去收集，并最终前往“火锅梦工厂”实地探究！在这里，提示你一下：最初各小组可以提出至少 5 个自己关注的问题，商议后再最终确定一个研究主题哦！

关于问题 给你们一些参考：

- 1、重庆是“火炉”，为什么重庆还爱吃火锅？
- 2、重庆火锅与潮汕火锅的口感、食材等有何区别？
- 3、我看秦妈：为什么“秦妈”成为重庆火锅代表品牌？火锅在重庆城市文化中是什么样的地位？
- 4、火锅的常用食材都来自哪里？如何判断食材的新鲜和健康？
- 5、吃火锅真的会“上火”吗？难道火锅和冰糕是最佳搭档？
- 6、火锅中的油是什么油？它来自哪里？
- 7、吃火锅应该先吃素菜，还是荤菜？
- 8、为什么有些人吃完火锅会腹痛、腹泻呢？……

三、如何解决问题

解决问题的主要方式包括探究、服务、制作、体验。但在具体操作中，我们该怎么做呢？在此给出参考：

方法一：观察——观察是研究的基础，比如你在火锅美食节上看到了什么？有食材、有食客，与“火锅”、“健康”、“吃”有关的景象你都观察到了哪些特别之处？

方法二：访谈——你可以找到身边爱吃火锅的朋友、家人，在谈话中获取一些他们吃过火锅的亲身经验，或针对小组的主题进行针对性的采访提问。

方法三：体验——你可以前往火锅原材料市场，也可以亲自掌勺炒制火锅底料、完成食材加工、菜品摆盘等。

方法四：知识综合运用——比如，运用数学、科学等学科知识了解“每次吃火锅，荤菜和素菜各占总量的百分之多少才能达到营养搭配呢？”

四、健康吃火锅 我们有话说

通过一系列的研究、体验，完成你的《综合实践手册》，告诉更多人健康吃火锅的“窍门”，并和小组同伴们一起展示你们的研究成果，使你们的家人朋友能够重视保健时代中火锅里的“健康秘密”！

温馨提示：请小记者们认真填写活动手册上的全部内容，记录本次活动的研究历程。

Part3：我的研究历程

小组名称：

组长姓名：

小组成员：

我在小组中的分工：

指导老师(由组委会告知)：

我为研究做准备	背景资料收集（关于火锅、关于健康吃火锅）
我感兴趣的问题	1、 2、 3、 4、 5、

确定的研究主题	
我们的研究方法	1、 2、 3、
我的体验收获	火锅美食节体验活动 时间： 地点： 1. 你在现场观察到了什么？（可以是人物、事物、环境） 2. 在吃火锅的过程中，你是否发现了什么问题？（用餐习惯、食客反应、菜品等） 3. 你觉得现场大家吃火锅的方法健康吗？为什么？ 4. 这次火锅美食节的火锅底料、菜品都是从哪里来的？你是怎么知道的？ 5. 你觉得应该怎么去了解火锅背后的故事？ 6. 本次嗨吃火锅美食节，你学会了什么技能？掌握了什么方法？ 爸爸妈妈对你的表现评价（选填）：

小组研究结论	
成果展示形态 (多选)	1、发布研究报告：经指导老师修改，发布于小记者之家网，优秀作品发布于新华网 2、综合学科展示：绘画、摄影、戏剧、表演等（需摄影或摄像达到可视化） 3、生活实践运用：给父母煮健康火锅、给外地朋友介绍火锅知识等（需摄影或摄像达到可视化）
父母评价 (选填)	

Part4：老师有话说

小朋友们，通过本次的综合实践活动，你们已经从小记者变身成为了小小研究员！与同伴论战、免费吃火锅、试炒火锅底料等欢乐回忆中，你们体验了协同合作、发现问题的团队分工，也学会了运用不同工具查找资料，并能够走进现场在体验学习、了解认识的过程中解决问题，能够完成最终的主题探究，这真是一次意义非凡的行动！相信在本次活动中，你还有不少收获，现在把你最引以为豪的一项能力写下来吧！这次活动，你的遗憾又是什么呢？

此外，组委会老师还将评选优秀课题小组并颁发荣誉证书，快快来战！