

## 企业/机构致谢

- 本课程由【普速（北京）科技有限公司】授权提供，选自普速科技云支教系列课程。在此，特别致谢普速科技对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

# 健康食物 Healthy Food

云支教全国标准课程1.0版



# Healthy vs Unhealthy Food

健康食物 VS 不健康食物



Grade 4 English Public Class

# HELLO! ☒

同学们好！

Can you hear me?

能听到我说话吗？

# HELLO! ☒

同学们好！

Can you hear me?

能听到我说话吗？



Wave hands!

挥挥手



Touch nose!

摸鼻子

# LET'S LISTEN! ☒

看视频，听一听



# WHAT HAPPENS?

吃得不一样，结果也不一样

# WHAT HAPPENS?

吃得不一樣，結果也不一樣



**STRONG & HAPPY**

强壮 / 开心



**SICK & WEAK**

生病 / 虚弱

# WHY?

为什么会这样？

# WHY?

为什么会这样？

HEALTHY ☒



健康食品 (有营养)

UNHEALTHY ☒



不健康食品 (垃圾食品)

# LET'S TALK! ☒

我们来说一说

# LET'S TALK! ☒

我们来说一说

**Teacher:** Is this food healthy?

这食物健康吗？

**Student:** Yes, it is. ☐ / No, it isn't. ☐

是的 / 不是

**Teacher:** What do you want?

你想要什么？

**Student:** I want some... ☐

# WHY IS IT HEALTHY?

为什么它健康？

## GOOD BODY

对身体好

- 
- Vitamins 维他命 (玉米/青菜)
  - Protein 蛋白质 (鸡蛋)



## BAD BODY

对身体不好

- 
- Sugar 太多的糖
  - Fat 太多的油



# IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



**Apple**

苹果

# IS THIS HEALTHY?

它健康吗？

YES, IT IS! ☑



Apple

苹果

☐ Fun Fact 趣味谚语

"An **apple** a day,  
keeps the **doctor** away."

☐ ☐ ☐☐

一天一苹果，医生远离我

## IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



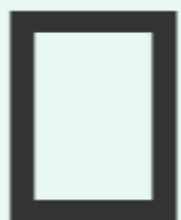
**Corn**

玉米

**YES, IT IS!**

## IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



**Corn**

玉米

**YES, IT IS!**



**POPCORN**

爆米花

**"Pop! Pop!"**

Snack (零食)

# IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



**Egg**

鸡蛋

## IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



**Egg**  
鸡蛋

Where from?

从哪来的？



**CHICKEN**

母鸡

**YES, IT IS!**

IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



HIGHLAND BARLEY

青稞

YES! VERY HEALTHY!

## IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



HIGHLAND BARLEY

青稞

**YES! VERY HEALTHY!**



TSAMPA

糌粑

**"Strong Energy!"**

Our Food (传统美食)

IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



**Hamburger**

汉堡包

## IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



# Hamburger

汉堡包

**NO, IT ISN'T!**



# FRENCH FRIES

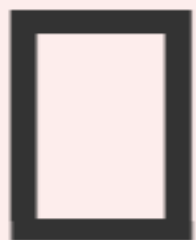
薯条

**"Salty & Oily"**

Fast Food (快餐)

# IS THIS HEALTHY?

它健康吗？

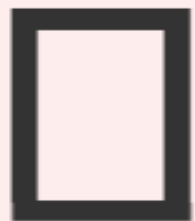


## Cola

可乐

IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



**Cola**  
可乐



**SUGAR MONSTER**

糖果怪兽

Too much sugar! (太甜了)

**NO, IT ISN'T!**

# IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



## Candy

糖果

IS THIS HEALTHY?

它健康吗？



**Candy**

糖果



**TOOTHACHE**

牙疼

Ouch! (哎哟!)

**NO, IT ISN'T!**

# Game 1: Guess!

猜猜看

Look closely... What is it?

看仔细了，这是什么？



It is yellow...

它是黄色的

**IT'S CORN!**

玉米



It is round and yummy...

它圆圆的很好吃

**IT'S A HAMBURGER!**

汉堡包

# Game 2: Move Body

动起来！



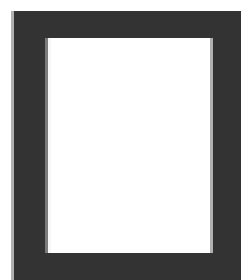
**STAND UP**

健康就起立



**SIT DOWN**

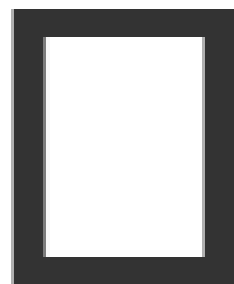
不健康就坐下/蹲下



**BANANA**

香蕉

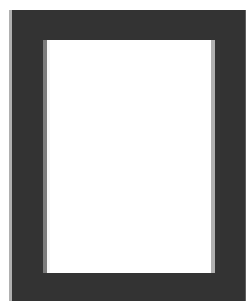
**STAND UP! ☒**



COLA

可乐

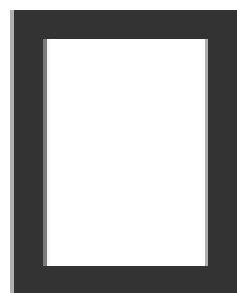
**SIT DOWN! ☒**



**EGG**

鸡蛋

**STAND UP! ☒**



**FRENCH FRIES**

薯条

**SIT DOWN! ☒**

# Lunch Time!

午饭时间



**Chef (厨师):**

Hello! Can I help you? 想吃什么?

---

**Student A:**

I want some noodles. □

我想要面条

**Student B:**

I want some vegetables. □

我想要青菜

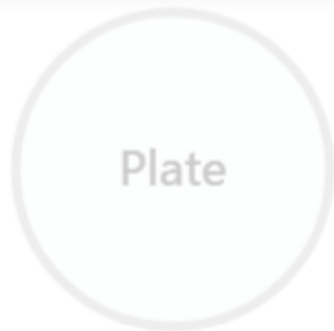
# □ Drawing Time!

画画时间

Draw your **Healthy Dinner Plate**.

画出你的健康晚餐盘

▶ 0:00 / 2:33

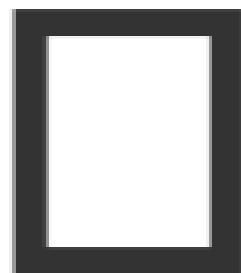


**Time: 2 Minutes** (2分钟)



# Show Time!

展示作品



## Show your picture to the camera!

把画举到摄像头前面！

# LET'S CHANT! ☒

一起唱口号

- ☐ Apple, Apple, **Healthy!** (☐)
- ☐ Candy, Candy, **Unhealthy!** (☐♂)
- ☐ I eat **healthy food.**
- ☐ I am **strong!**

# HOMework ☒

## 家庭作业

1. **Write:** Your favorite healthy food. ☐

写出你最喜欢的健康食物

2. **Sing:** The "Healthy Food Song" to your parents! ☐

给爸爸妈妈唱那首健康歌

Goodbye! ☐

## 版权声明

- 本课程由【普速（北京）科技有限公司】授权提供，选自普速科技云支教系列课程。在此，特别致谢普速科技对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动  
2026年3月15日



## 云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

截至2025年，共有来自26家企业员工志愿者，391所高校大学生志愿者响应“云支教助学计划”，覆盖中国31个省市的626所乡村学校，累计开展支教课时数量为35,158课时，204,500名乡村学生直接受益。



## 有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国31个省市的626所乡村学校开展超过900项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过161万人次，超过136万名乡村师生受益。

### 联系我们

Ms. Alina Wang王公佑  
Office: 8610-82193926  
Mobile: 135 2057 6052  
Email: [alina\\_wang@youthimpact.cn](mailto:alina_wang@youthimpact.cn)





# 让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

[www.sharethecare.cn](http://www.sharethecare.cn)