

# 中班健康我不挑食教案 幼儿园中班不挑食健康教案(汇总5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 中班健康我不挑食教案篇一

孩子吃饭时老是爱把不想吃的菜扔在餐桌上，例如白菜黄瓜萝卜冬瓜都不爱吃，还有很多孩子就吃米饭，不吃菜。生活老师很是头疼。

1引导幼儿认识蔬菜，让幼儿知道常见蔬菜的名称并能说出他们的作用。

2让幼儿了解常见蔬菜的'营养价值，知道多吃蔬菜有利于身体健康成长。

3培养幼儿养成良好的饮食习惯，不挑食。

4知道人体需要各种不同的营养。

5了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

1幼儿知道常见蔬菜的名称并能说出他们的'作用

2让幼儿了解常见蔬菜的营养价值

1蔬菜的图片

2实物样品，准备一些常见的蔬菜如白菜黄瓜萝卜冬瓜土豆笋

等

1教师出示蔬菜样品，让幼儿摸摸，闻闻并告诉他们各种蔬菜的名称

2分类比较，哪些是生吃的，哪些是熟吃的。

3教师讲解，不同的蔬菜营养成分是不一样的。我们要长大长高必须吃各种不同的蔬菜，否者体内的营养成分缺失，不但容易生病，还长不高，长不大。

4教师讲解常见蔬菜的营养价值

6个别发言

7游戏活动

找图比赛，幼儿每4人一组，教师说出蔬菜名称，幼儿拿出相应的图片，看谁说的又快又准。

8教师引导总结，挑食是一种不好的现象，蔬菜的营养成分很高。不同的蔬菜营养成分是不一样的，多吃蔬菜不偏食，我们才能长大，长高。

1在这次活动中很多小朋友能够积极参与活动，知道了挑食不好，并表示以后吃饭不挑食多食蔬，但是在活动中也有少数小朋友不爱发言，讨论不积极。

2这次活动如果在放一些有关动画片让小朋友自己感悟挑食不好效果会更好

3今后要在活动设计的多样性上下功夫。

## 中班健康我不挑食教案篇二

在《3-6岁儿童学习与发展指南》健康领域中，小班幼儿应在引导下，不偏食、挑食。喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品。而在当下小班幼儿经常会出现挑食、偏食的现象，幼儿吃饭时爱吃的多吃，不爱吃的少吃或不吃，还有的幼儿不吃蔬菜和水果，为了使幼儿懂得不挑食的重要性，养成不挑食的好习惯，特设计教育教学活动。

- 1、理解故事内容，能用普通话表达自己的想法。
- 2、懂得既吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康。
- 3、培养幼儿不挑食的好习惯。

让幼儿懂得不挑食的重要性。

懂得既吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康。

ppt□视频、故事音频

### 一、闹钟声导入引出故事

师：小朋友们听到什么声音呢？闹钟叫我们干什么呢？我们一起来听听吧！

### 二、教师完整讲述故事并提问。

- 1、教师讲述故事，幼儿注意倾听。
- 2、回顾故事内容，幼儿理解故事

提问：小闹钟叫我们干什么？（吃饭）刚刚都有谁来吃饭呢？（小白兔、小狮子、小猴子、小老虎、小鸡）

### 三、再次聆听故事内容，幼儿加深对理解故事

带着问题聆听故事“我们一起来看看谁吃饭不挑食，谁挑食，他们有什么样的表现。”

1、哪些动物挑食？哪些动物不挑食？小朋友们喜欢谁？为什么？（幼儿回答，教师引导）

2、在运动会上挑食的小动物表现的怎么样？不挑食的小动物表现的怎么样？为什么？（幼儿回答，教师引导幼儿理解故事内容）

小结：挑食、偏食的小鸡在运动会上没有得奖，身体也不壮实。小朋友要养成不挑食的好习惯，这样才会像小白兔、小狮子、小猴子、小老虎一样身体棒，长得高，才会健康，才能和小伙伴们更好的玩耍！

家长督促幼儿多吃蔬菜、水果，养成不挑食的好习惯。

## 中班健康我不挑食教案篇三

1、学习并认识四种新蔬菜的名称（认知）。

2、能说出多种自己喜欢吃蔬菜的名称（技能）。

3、知道多吃蔬菜身体好，逐步养成不挑食、不偏食的好习惯（情感）。

1、经验准备：已有已认识几种常见的蔬菜，并知道蔬菜的名称。

2、物质准备：多种蔬菜图片。

1、重点：逐步培养幼儿不挑食、不偏食的好习惯。

2、难点：认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称。

调动幼儿已有经验，通过画面回忆自己已认识的蔬菜名称。

1、教师逐一出示几张常见蔬菜图片，给幼儿普及这种蔬菜的营养成分和营养价值。

如：菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑；胡萝卜里含有大量的胡萝卜素，小朋友吃了后，会让眼睛变得更加明亮；西红柿里也有许多的营养，像VC它能使我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

2、说一说我认识的蔬菜都有哪些。

1、教师说出芹菜的谜面：身材瘦瘦个儿高，叶儿细细披绿袍，别看样子像青蒿，香气扑鼻味儿好，请你猜猜会是那种好吃的蔬菜呢？（幼儿猜测，幼师互动）

2、教师依次出示莲藕、山药、冬瓜，引导幼儿认识这种蔬菜，并带领幼儿了解其营养成分和营养价值。如：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素，另外还含大量的纤维，有利于排便。

1、引导幼儿根据儿歌内容说一说小乌龟和小老鼠爱挑食，最后身体发生了什么变化？

2、通过儿歌，引导幼儿了解不挑食的重要性。

儿歌：不挑食

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气；小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气；小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！

## 中班健康我不挑食教案篇四

(一) 讲故事引发兴趣:

1. 教师可结合教育挂图讲故事《挑食的聪聪》。
2. 组织讨论: 为什么聪聪会生病?

(二) 讨论蔬菜:

1. 出示蔬菜实物, 让幼儿和小组同伴说说他们吃的是蔬菜的哪一个部分。
2. 教师和幼儿一起讨论蔬菜的食用部分。

(三) 学习分类: 引导幼儿按蔬菜的食用部分对蔬菜进行分类。

反思与推进:

结合挂图讲述故事幼儿能较好的记住故事内容, 通过观察图能够较为完整的回答教师的问题, 而且知道要多吃蔬菜对我们身体健康才有好处。

教案设计频道小编推荐: [幼儿园中班教案](#) | [幼儿园中班教学计划](#)

## 中班健康我不挑食教案篇五

- 1、学习并认识四种新蔬菜的名称(认知)
- 2、能说出多种自己喜欢吃蔬菜的名称(技能)
- 3、知道多吃蔬菜身体好, 逐步养成不挑食、不偏食的好习惯(情感)

1、经验准备：已有已认识几种常见的蔬菜，并知道蔬菜的名称

2、物质准备：多种蔬菜图片

1、重点：逐步培养幼儿不挑食、不偏食的好习惯

2、难点：认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称

一、故事导入，观看《走进蔬菜园》

调动幼儿已有经验，通过画面回忆自己已认识的蔬菜名称

二、图片展示，了解各种蔬菜的营养价值

1、教师逐一出示几张常见蔬菜图片，给幼儿普及这种蔬菜的营养成分和营养价值。

如：菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑；胡萝卜里含有大量的胡萝卜素，小朋友吃了后，会让眼睛变得更加明亮；西红柿里也有许多的营养，像vc它能使我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

2、说一说我认识的蔬菜都有哪些

三、认识新蔬菜

1、教师说出芹菜的谜面：身材瘦瘦个儿高，叶儿细细披绿袍，别看样子像青蒿，香气扑鼻味儿好，请你猜猜会是那种好吃的蔬菜呢？(幼儿猜测，幼师互动)

2、教师依次出示莲藕、山药、冬瓜，引导幼儿认识这种蔬菜，并带领幼儿了解其营养成分和营养价值。如：芹菜中含有铁、

胡萝卜素、多种维生素，另外还含大量的纤维，有利于排便。

#### 四、学习儿歌《不挑食》

1、引导幼儿根据儿歌内容说一说小乌龟和小老鼠爱挑食，最后身体发生了什么变化？

2、通过儿歌，引导幼儿了解不挑食的重要性

#### 儿歌：不挑食

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气；小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气；小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！