

2023年蔬菜的健康教案 幼儿园有营养的蔬菜健康教案(实用9篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

蔬菜的健康教案篇一

蔬菜是人体需要的物质的营养结合体。为了保持蔬菜的营养成分不流失或极大程度地保留原有的营养，蔬菜的处理方法和烹饪方式有一些要求。

蔬菜里含有很多人体需要的物质，如蛋白质、矿物质和维生素等。所以怎么吃蔬菜是一门大的学问。对于蔬菜的处理方式、烹饪方式等都有讲究。

一、蔬菜的处理方式

1、蔬菜不能存太久

很多人因工作比较忙，往往会一次买很多蔬菜放在家中。其实新鲜的蔬菜是不能存放太久的，时间太长的蔬菜的维生素就会损失很多。比如菠菜在20℃时放置一天，其中维生素c将损失84%。如果实在需要存放蔬菜应选择避光、通风、干燥的地方贮存。

2、不能先切后洗

日常生活中，很多人喜欢先把蔬菜切好，再洗菜。其实这样做很不科学，其结果只能使蔬菜中大量的维生素都流失在水中，造成浪费。

3、买小的、嫩的蔬菜

很多蔬菜的味道会因为蔬菜小而味道更加香甜，而且健康好处也尤其多。如小番茄、小胡萝卜等，在很多大超市和专门食品店都会找到这些小类的食物。

二、蔬菜的烹饪方式

1、蔬菜烹饪时加点油

对脂肪的恐惧让我们总是觉得离油越远越好，但是，一些健康的油，如有益于心脏的橄榄油可以让蔬菜变得更美味，每天三到五份蔬菜的健康目的也更容易达到。烤西兰花的时候滴上几滴橄榄油，再加上盐和胡椒粉。

2、吃蔬菜时可以蘸调料

为了保持蔬菜的营养不流失，很多人会吃生蔬菜，但生蔬菜可能难以下咽，但是如果蘸点无脂豆沙或你最喜欢的沙拉酱，会不会好点呢？工作的间隙或看电视时吃点。

3、蔬菜和水果分开放

胡萝卜、南瓜和一些药草如果和水果放在一起，味道会受到影响。而十字花科植物，如菜花和大白菜如果和水果放在一起，会迅速变黄变软。

温馨提醒：蔬菜需要加工才能够食用，如果期间加工不当（例如处理、烹调等）其中的营养素就很容易流失。

蔬菜的健康教案篇二

1、课文教材来源：此活动选材来源于生活。众所周知，蔬菜是孩子经常接触的一种食物。在春夏秋冬四个季节里，蔬菜

随处可见，它们种类繁多，几乎每个孩子都能说出几种来。如：常见的番茄、土豆、黄瓜、白菜、辣椒等。虽然他们知道的不少，但对蔬菜的食用部分及其营养对人身体的好处不是很了解。因此通过观察、讨论、猜谜、制作等一系列活动，让孩子了解蔬菜特性的同时，知道蔬菜的营养价值使孩子对蔬菜有正确的认识，加深对蔬菜的喜爱，激发孩子爱吃蔬菜的情感，并形成良好的饮食习惯。因此我觉得选择本次教学内容有一定的必要性。又如《纲要》中所说“既符合孩子的现实需要又有利于孩子的长远发展；贴近孩子的生活，选择感兴趣的事物或问题，有助于拓展孩子的经验和视野。”因此本次活动来源于孩子生活又能服务于孩子的生活。

2、目标定位：活动的目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向作用。根据中班孩子年龄特点及实际情况以及布卢姆的《教育目标分类学》为依据，确立了认知、能力、情感方面的目标，其中既有独立表达的成份，又有相互融合的一面，目标为：

- (1)、通过认识蔬菜的外形特征，了解蔬菜的不同食用部分。
- (2)、按不同的食用部分给蔬菜分类（根类、茎叶类、果实类），发展孩子的分类能力。
- (3)、蔬菜好吃有营养。教育孩子不要挑食。

活动难点：提高孩子的分类能力，明确蔬菜好吃有营养。教育孩子不要挑食。

在活动中我们主要是通过孩子猜谜、动手操作、分类、制作等活动，在看一看、摆一摆、玩一玩、尝一尝等孩子自主参与的过程中突破重难点。使活动呈现趣味性、综合性、活动性，寓教育于生活情境、游戏之中。为此，我们作了如下活动准备：

3、活动准备：《纲要》指出“提供丰富的可操作的材料，为每个孩子都能运用多种感官、多种方式进行探索提供活动的条件。”依据《纲要》我做如下三方面的准备。

(2) 经验准备：孩子对蔬菜有一定的'经验。

(3) 教具准备：展示各种蔬菜的多媒体课件、

二、说教法

《纲要》中指出“教师应成为孩子学习活动的支持者、合作者、引导者”在活动中力求“合作式的探究学习方式”。因此在本次活动中体现了教师与孩子的交互主体性，采取相互尊重、协商、交流、共同构建的方式，并共同学习与成长。采用的教法有：

1、情景创设法：利用卡通飞飞这个孩子喜欢的动画形象，将孩子引入到活动中，非常适合中班孩子的年龄特点，极大地调动起孩子探索的欲望。使孩子主动探究，积极思维，达到科学素质的提高与个性发展的统一。

2、演示法：教师在通过讲解谈话，把实物或教具展示给孩子看，帮助他们获得一定的理解。本次活动中的演示法是通过制作多媒体动画“植物的生长过程”，让孩子对植物的生长有全新的认识，在这一过程中，现代教学辅助手段的运用发挥了传统教育手段不可替代的功能，使理解和认识更透彻。

3、观察指导法：此教学方法是针对孩子在活动过程中出现的情况，教师可以采取随机指导的方法，它体现了教师对活动的调控能力。

4、游戏法：游戏是孩子的基本活动，它具有教育性、娱乐性、创造性。本次活动的第四环节中，我就引导孩子找朋友扮演蔬菜娃娃，共同体验分类的快乐。由于我利用了轻松、活泼、

诙谐的音乐，这给游戏活动注入了新的活力。孩子在表演的过程中不仅能正确地对蔬菜进行归类，更是创造了一个个可爱的蔬菜形象。教师的适时赏识，把孩子的创造之花点燃，显示了无穷的力量。

三、说学法

以孩子为主体，创造条件让孩子参加探究活动，不仅提高了认识，锻炼了能力，更升华了情感，本次活动孩子采用的学法有：

1、多通道参与法：新《纲要》科学领域中的目标明确指出，（孩子）“能用多种感官动手动脑，探究问题；用适当的方式表达，交流探索的过程和结果”。因此，活动中我引导孩子看一看、比一比、分一分、尝一尝、玩一玩、说一说等多种感官的参与，不知不觉就对蔬菜发生了兴趣。

2、尝试法：陶行知先生说过在“做中教，做中学，做中求进步”。在第二个环节操作活动中我就鼓励孩子对蔬菜进行分类，引导孩子按蔬菜的是食用部分进行分类。

3、体验法：心理学指出，“凡是人们积极参加体验过的活动，人的记忆效果就会明显提高”。为了让孩子对蔬菜的食用部分有更深的印象，我就采用了游戏体验法，利用了轻松、活泼、诙谐的音乐，这给游戏活动注入了新的活力，在唱唱演演中引导孩子体验蔬菜分类的快乐。

与此同时，我还通过孩子间的互补学习，师幼合作共长的方法，表达着各自的丰富、多样性的认识，体现着“以孩子发展为本”理念。

四、说教学程序

（一）设置情景，激发孩子探究兴趣。（情境：小飞飞来和

小朋友游戏)

“兴趣是最好的教师”。活动一开始教师就利用孩子最喜欢的小飞飞和蔬菜宝宝来做客，引起孩子兴趣。

1. 小朋友最喜欢的小飞飞和一群蔬菜宝宝来做客了。

3、出示一副完整的植物生长图，知道植物的身体是由（根、茎、叶、花、果实、）五部分组成。

（二）猜谜游戏（课件演示法）：逐一出示各种蔬菜宝宝，通过猜谜游戏了解蔬菜能吃的部分不一样。

1、红漆桶，地下埋，绿的叶子顶上栽，切开红漆桶，清凉可口好小菜。（胡萝卜）说一说胡萝卜的样子？（形状、颜色、可以生吃也可以做菜）老师告诉小朋友胡萝卜还有“土人参”之说。因为胡萝卜中含有淀粉酶，能助消化，有利于人的身体健康，吃胡萝卜可以补充维生素。

提问：

（1）我们应该吃它的哪一部分？（根）

（2）还有什么蔬菜我们可以吃它的根？

2、猜谜语：瘦长的身材，翠绿的皮肤，全身是疙瘩，丑了自己美了别人。（黄瓜）那我们应该吃黄瓜的哪一部分？（果实）还有什么蔬菜是吃它的果实部分？（番茄、茄子、辣椒、南瓜、冬瓜、豆荚）。

3、看图中是什么蔬菜？（白菜），老师可以说说白菜的样子。我们该吃它的哪一部分？（叶）还有什么蔬菜我们吃它的叶。（菠菜、油菜）

4、提问：这是什么？（土豆也叫洋芋或马铃薯）。土豆发了

芽时有毒，不能吃，如果芽很小，可以把芽和周围的肉削干净，才可以吃。我们吃它的茎。

5、考考小朋友：小朋友们，平时吃我的哪一部分（屏幕）

三、了解蔬菜的营养价值，教育孩子不要挑食

蔬菜营养丰富，含有多种维生素，多吃蔬菜有助于身体健康，能使我们长得更高更快更聪明，因此。平时不能挑食。

四、游戏体验：分类游戏：《找朋友》

给每个孩子提供一个蔬菜宝宝，让孩子根据蔬菜的特征找朋友。看看自己身上的蔬菜娃娃是吃什么部分的，然后听音乐去找朋友。

利用轻松、活泼、诙谐的音乐，让孩子们在表演的过程中不仅能正确地对蔬菜进行归类，并能自由地、夸张地表现可爱的蔬菜宝宝形象。

五、品尝交流：《蔬菜沙拉》：

教师出示用番茄、黄瓜、红萝卜做的沙拉，请孩子品尝，交流《蔬菜沙拉》的制作方法。让孩子吃吃讲讲，在兴奋的状态之中，逐步意识到多吃蔬菜营养好的道理，从而自觉地做到不挑食，让身体吸收更多营养，使身体长得更棒。

六、延伸活动：

请孩子回家和爸爸、妈妈一起做做蔬菜沙拉，巩固对蔬菜的认识。活动结束后，关键是引导孩子持续不断地对蔬菜产生兴趣。小朋友知道了蔬菜还有很多吃法，使孩子在审美心理、创作欲望上得到满足。教师通过制作蔬菜沙拉，引发孩子创作欲望，使审美心理得到愉悦，进而为孩子有意愿投入下一个非

正规性的自主活动奠定基础。还可以从中生成更有价值的活动。

蔬菜的健康教案篇三

活动目标：

- 1、认识秋天的各种蔬菜,了解不同的蔬菜吃不同的部位。
- 2、通过做一做、尝一尝,体验蔬菜不同的味道。

活动准备：

- 1、芹菜、萝卜、胡萝卜、黄瓜、青菜、葱、花菜、西红柿等蔬菜
- 2、用五个篮子分别表示吃根、吃茎、吃叶、吃花、吃果。

活动过程：

一、谈话

- 1、秋天有些什么蔬菜呀？
- 2、今天这里有许多蔬菜,你们都认识吗？

二、找一找

- 1、分别找一找蔬菜的.哪个部位可以吃,如萝卜吃根,卷心菜吃叶,西红柿吃果实,花菜吃花,芹菜吃茎(叶)。
- 2、请幼儿将蔬菜放在相应的篮子里。

三、做一做

1、对蔬菜进行简单加工后,拌如色拉酱,让幼儿品尝,边品尝边交流:我吃的是什么蔬菜?是蔬菜的哪个部位。

蔬菜的健康教案篇四

活动目标:

- 1、使幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理,并养成良好的饮食习惯。
- 2、使幼儿知道几种常见蔬菜的名称,初步了解不同的蔬菜有不同的食用部分与营养价值。
- 3、培养幼儿参与劳动的意识。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备:

- 1、胡萝卜、西红柿、芹菜、香菜、土豆、茄子、菜花、黄瓜等各种蔬菜。
- 2、切好的生的黄瓜、胡萝卜等(上面带有牙签)。
- 3、小篮子若干,分类篮子四个。
- 4、事先请家长带幼儿参观菜市场,丰富相关知识。

活动过程:

一、组织幼儿开展《选蔬菜》的游戏,讨论、了解蔬菜的名称、颜色、吃法等。

师：小朋友们，今天你们都是厨房小帮手，老师为你们准备了好多好多的蔬菜，现在让我们一起去看看都有些什么蔬菜？互相讨论一下这些蔬菜的名称、颜色、吃法和味道。同时，把自己喜欢吃的蔬菜选出放入小篮子中，选好后回到座位坐好。

师：刚才你选的是什么蔬菜？谁先来告诉大家，它的样子和吃法？

幼：我选的是胡萝卜，它是桔红色的，长长的，它可以煮着吃，可以炒着吃。还可以凉拌吃。

师：你说的很好，凉拌的时候需要先用热水烫一下，那么胡萝卜可以生吃吗？

师：老师准备了一些生的`胡萝卜，谁想尝一尝？（老师把生的胡萝卜分给愿意品尝的幼儿）

师：谁能告诉大家，生的胡萝卜吃起来感觉怎么样？好吃吗？

幼：好吃，而且还有点甜。

另一幼：吃起来有点脆。

幼：我喜欢吃土豆。它的样子圆圆的，上面有一些坑儿。

师：平时你吃过的土豆是怎样做的？

幼：我吃的土豆是削了皮切成丝，炒土豆丝吃，还可以切成块做汤吃。

师：那土豆可以生吃吗？

幼：不能。

幼：不能吃。吃了对我们的身体有害。

师：是呀，生了芽的土豆不能吃，对身体非常有害。土豆还有一个学名，哪个小朋友知道？大家一起说它的学名叫——马铃薯。

师：还有谁想把你选的蔬菜介绍一下呀？

幼：我喜欢吃芸豆，它的样子细细长长的，有点绿，有点白，它可以炒着吃。

师：它能生吃吗？

幼：不能。

师：芸豆为什么不能生吃？

幼：芸豆如果做不熟，会有毒，吃了它我们会中毒的。

师：噢，你知道的真多。小朋友回家记得告诉爸爸妈妈，芸豆一定做熟了吃，要不，会中毒的。

（当幼儿说到黄瓜时，请喜欢吃的幼儿品尝，并说出感觉。）
除了这些蔬菜，你还知道哪些蔬菜？它们什么样子？怎么吃呢？请你跟身边的好朋友讲一讲。

二、了解蔬菜有不同的食用部分

师：小朋友们了解了各种蔬菜的名称以及吃法，那你们知道它们的食用部分吗？有的蔬菜要吃它的根，有的要吃它的茎、有的要吃它的果实、有的要吃花等。师：现在老师这儿准备了4个小菜篮，分别是吃茎、叶的蔬菜、吃果实的蔬菜、吃根的蔬菜、还有吃花的蔬菜，现在请小朋友们按这四种食用部分给蔬菜分类，把你选的菜分类放好。

1. 师：我们一起来检查一下，放的对不对？这个篮子的标签是茎、叶，我们看看这些蔬菜是不是吃它的茎、叶呢？（教师依次拿取篮子中的蔬菜，师幼一起评价）

幼：芹菜是吃茎。

幼：芹菜也可以吃叶子的，我妈妈就给我做过豆腐汤，里面加了芹菜叶，绿绿的，可好看了，也很好吃。

幼：我吃过用芹菜叶熬的稀饭。

师：你们真聪明，芹菜是吃茎，平时我们吃的时候一般都是把叶摘掉，只吃它的茎。但是芹菜的叶也能吃，芹菜叶还有降血压的作用呢。

另幼：老师，我知道香菜也是吃茎和叶。

师：你说得很对，这是什么？土豆是吃它的那一部分吗？

幼：吃根。

另幼：不对，应该是吃果实。

幼：我们吃的是它的块茎，我爸爸从“十万个为什么”上面讲给我听的。

师：噢，“十万个为什么”上面有这么多的知识，下次再遇到不懂的问题，我们也可以到那里寻找答案的。篮子里还有葱、白菜这些都是吃茎、叶的蔬菜。你们还知道哪些蔬菜也是吃茎、叶的？幼儿又说出了菠菜、韭菜、卷心菜等吃茎叶的蔬菜，这时有幼儿说藕也是吃茎的，教师给予肯定。

2、这个篮子里的蔬菜是吃果实的，我们来看看，有哪些？

幼：西红柿、黄瓜、芸豆、茄子、西葫芦……

师：小朋友放的很正确。吃果实的蔬菜还有哪些？幼儿说有南瓜、丝瓜、辣椒、扁豆、方瓜等。

3、我们一起来看看这个篮子（吃根）里放进了哪些蔬菜？它们都是吃根的吗？

幼：有萝卜、胡萝卜、山药、红薯

4、这儿还有一个篮子的蔬菜是吃花的，有哪些？

幼：黄花菜、菜花、西兰花……

三、分组摘菜，学习简单的摘菜方法

师：现在你们要发挥厨房小帮手的作用了，咱们要把菜摘干净，把吃的部分留下放到自己的篮子里，把没用的放在旁边的小纸篓里，咱们比一比看谁摘得好。

鼓励幼儿平时多吃蔬菜

师：今天我们知道了各种蔬菜的名称和吃法，还知道了它们各自的食用部分。蔬菜中含有大量的维生素和矿物质，对小朋友身体的成长是非常有好处的，所以我们要多吃蔬菜，不挑食、偏食，这样我们的身体才会更棒，更健康。

师：现在咱们把摘好的菜，送到厨房洗干净，请叔叔、阿姨帮我们做成营养美味的菜肴吧！

活动反思：

本次活动教师打破了传统的“老师教，幼儿学”的教学模式，教师的角色从“我教幼儿”到“我导幼儿”，引导幼儿在探索中主动学习，充分发挥了幼儿的自主性，培养了幼儿积极参与的意识。从一开始让幼儿自己选菜到最后的摘菜，各个环节密切联系，层层递进，整个过程幼儿在玩中学，议中学、

想中学、做中学。在幼儿积极、好奇、乐于思考的学习过程中，实现了教学目标。延伸活动“到厨房做菜”，又使幼儿产生了新的兴趣，又将生成新的活动内容。

蔬菜的健康教案篇五

- 1、认识几种常见蔬菜的名称及特征。
- 2、初步了解蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜对身体有益。
- 3、初步养成不挑食的良好习惯。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

多媒体课件芹菜、萝卜、香菇、大蒜的实物布置小兔的“菜园”小兔头饰红、黄、白、绿色的篮子各一个“锅”

一、情景导入。

播放课件(哭的声音)：“是谁在哭呢?它为什么会哭?”

引出前半段儿歌：“小黑小黑真爱吃，爱吃肉骨头，爱吃火腿肠，就是不爱吃蔬菜。吃得太饱了，肚子胀胀的，小黑真是好难受。哎呀呀，怎么办?”

二、认识几种常见蔬菜

师：“小黑(小黑狗)这么难受，该怎么办呢?(引导幼儿主动帮助别人)听说小白(小白兔)的身体很健康，从来都不生病的，咱们去问问小白吧!

小白(由另一名教师戴头饰扮演)：小黑只吃肉不吃菜，大便

不了，当然会肚子疼。“我呀，最爱吃蔬菜，什么样的蔬菜我都爱吃，所以，我的`身体棒棒的，从来都不生病。我还自己种了好多新鲜的蔬菜呢，带你们到我的菜园参观一下吧！”

出示小白的“菜园”（摆上许多芹菜、胡萝卜、香菇、大蒜的实物）

师：“哇！小白种的菜真多呀，让我们来看一下都有哪些菜吧？”（引导幼儿说出这四种蔬菜的名称并通过多种感观感知蔬菜的外形及特征）

1、芹菜：看一看它的颜色（绿绿的）、摸摸它的身体（软软的）、颜色（橘红的）

2、胡萝卜：看一看它的形状（长长的、尖尖的）、摸一摸它的身体（光光的）

3、香菇：看一看它的形状（像雨伞）、闻一闻它的味道（香香的）

4、大蒜：看一看它的形状（圆圆的）、闻一闻它的味道（辣辣的）、掰开看一看（一瓣一瓣的）

三、了解蔬菜的营养价值

师：“就吃这些小小的蔬菜，身体就会棒棒的吗？”（疑惑的口气）

小白：“别看它们长得不起眼，但它们的本领可大了

1、芹菜：小朋友多吃芹菜，就可以天天大便了，也不会像小黑一样肚子疼

2、胡萝卜：小朋友们多吃胡萝卜，眼睛就会变得更亮了

3、香菇：香菇的营养更加丰富，吃了身体会变得更健康

4、蒜头：蒜头的味道虽然闻着有点辣，但是可以炒着吃、拌着吃，吃了它会把咱们身体里的病菌全部杀死。增强抵抗力，少生病。

四、帮小黑摘蔬菜

师：“蔬菜这么有营养，咱们赶紧摘一些送给小黑吧！”请把能帮助咱们大便的蔬菜放在绿色篮子里，把对眼睛好的蔬菜放在红色篮子里，把能让身体变得更健康的蔬菜放在白色篮子里，把能杀死病菌的蔬菜放在黄色篮子里。（巩固对蔬菜营养价值的了解）

五、给小黑送蔬菜

师：“咱们现在和小白一起把摘到的蔬菜送给小黑吧，引出后半段儿歌：

“我和小白来帮忙，拿了芹菜胡萝卜，拿了香菜和大蒜，绿色蔬菜助消化，常吃它们才健康。”

六、为小黑做菜(巩固记忆四种蔬菜的名称及外形特征)

现在我和小白一起来给小黑做一道好吃的菜吧！”

请把芹菜(胡萝卜、香菇、大蒜)放进锅里来：“炒、炒、炒芹菜(胡萝卜、香菇、大蒜)，炒好芹菜(胡萝卜、香菇、大蒜)出锅了！”

小黑：“你们做得菜真好吃，我已经全部吃光了谢谢你们！”过了一会，小黑大便了，肚子也不疼了。

小结：“小朋友们，蔬菜这么有营养，本领这么大，你们一定要多吃蔬菜噢，这样你们的身体才会棒棒的。”

现在让我们和小黑、小白一起到外面做游戏吧！

蔬菜的健康教案篇六

- 1、了解蔬菜特点作用培养幼儿对蔬菜的热爱及喜爱之情。
- 2、知道常见蔬菜的食用方法和营养价值做到不挑食的习惯。
- 3、了解多吃蔬菜对身体有好处。
- 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

通过猜谜多媒体实物等课件认识各种蔬菜。

明确蔬菜营养教育幼儿不挑食。

西红柿黄瓜萝卜胡萝卜每人一份展示各种蔬菜图片的多媒体课件。

一、猜谜导入活动。

1、小朋友猜一猜它是谁你认识么。

颜色绿黄瘦长的身体坑多刺多清香脆凉(黄瓜)。

出示黄瓜的'图片请小朋友观察看看黄瓜是什么颜色?(绿黄)。

请小朋友说说黄瓜都能做哪些美味食物呢?

2、出示实物问问这是什么(萝卜)

请同学说一说它的形状和用途。

3、小朋友再猜猜这个谜语

好像柿子没有盖好像苹果逗人爱味道酸甜营养多能当水果能做菜(西红柿)。

小朋友你知道么西红柿不仅酸甜好吃他的抗癌作用居蔬菜首位我们要多吃哦。

二、老师向幼儿介绍各种蔬菜的营养价值和人体的好处鼓励幼儿吃饭不挑食

三、让幼儿说说喜欢吃哪些蔬菜不喜欢吃哪些蔬菜为什么

五、用多媒体展示各种蔬菜的图片及蔬菜的用途和营养价值。

我们身边还有好多蔬菜你如果不知道用途和做法回家后问问父母亲。

我通过采取猜谜语多媒体实物等形象的手法为幼儿创设学习环境引导幼儿主动探索生活由于所学的内容是幼儿通过实践思考后自主认识的，所以幼儿能较快理解并掌握与此同时也激发幼儿的感知认识有利于提高幼儿的认知能力，所以我们每一位老师在一日工作中一定要改变观念努力贯彻精神以幼儿为主体充分发挥教师的主导作用使幼儿成为学习的主人。

蔬菜的健康教案篇七

1、区分常见蔬菜的实用部位。

2、了解不同蔬菜有不同的营养，多吃蔬菜营养好。

1、第一组：芹菜、萝卜、西红柿、花菜、蚕豆；第二组：胡萝卜、芹菜、辣椒、花菜；第三组：卷心菜、土豆、辣椒、花菜、萝卜；第四组：菠菜、土豆、花菜、毛豆、萝卜。

2、在每个操作角中，放上分别贴有根、茎、叶、果实、花、

种子的筐子。

3、记录表、笔。

4、见操作材料包“什么部位可以吃”

一、回忆买菜（进一步复习巩固《菜场》）

1、讨论：你在菜场买了什么菜？

2、复习歌曲《菜场》

3、将幼儿所说的蔬菜品种编入歌曲《菜场》的歌词中。

二、拣菜（能根据实用部位进行分菜）

1、讨论：买了这么多菜，是不是现在就可以吃了？为什么？

2、幼儿根据蔬菜的食用部位进行拣菜，并放入相应的筐内。

三、交流（通过讨论交流，进一步了解蔬菜的哪些部位可以吃。）

1、分辨可以吃的是蔬菜的哪一部分，分别拣出各种蔬菜可以吃的部分。

2、用记录表的方式记录蔬菜的不同食用部位，按根、茎、叶、果实、花、种子进行分类，引导幼儿发现蔬菜的食用部位各有不同。

3、在这些蔬菜里我们喜欢吃的是什么？听教师介绍它们的营养，知道各种蔬菜的营养不同，应该吃不同的蔬菜。

4、讨论：哪种蔬菜我们不太爱吃，它有营养吗？如果遇到不爱吃的蔬菜，怎么办？

蔬菜的健康教案篇八

1、区分常见蔬菜的食用部位，并尝试按照不同的部位进行分类。

2、了解蔬菜营养丰富，多吃蔬菜营养好。

ppt统计表，蔬菜图片

一、导入

价值取向：通过讨论，引起幼儿的兴趣。

每天在家，在幼儿园，我们都要吃很多蔬菜，你喜欢吃什么？为什么？

蔬菜有很多维生素，营养丰富，所以我们一定要多吃蔬菜，这样身体才会帮帮的。

二、交流操作

价值取向：了解蔬菜不同的食用部位，并尝试分类。

1、交流：

（1）你们猜猜老师最喜欢吃什么？

（2）老师最喜欢吃胡萝卜，那你们知道胡萝卜的那个部位是可以吃的？

胡萝卜的根是可以吃的，其实不同的蔬菜吃的是不同的部位，有的是吃花，有的是吃茎，有的'是吃果实，有的是吃叶，还有的是吃根。

2、操作：

(1) 这里有很多的蔬菜，它们的什么部位可以吃哪？请两个小朋友两两合作，选一个篮子，看清楚篮子上的是根还是果实，还是什么，拿好篮子去菜市场里选菜。

(2) 幼儿操作，教师讲评。

(3) 出示记录表，请幼儿把选好的蔬菜贴在记录表上。讲评梳理。

三、延伸

价值取向：了解蔬菜营养丰富，要多吃蔬菜，不可以挑食。

蔬菜的健康教案篇九

活动目标：

- 1、幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。
- 2、使幼儿知道几种常见蔬菜的名字，初步了解不同的蔬菜有不同的食用部分与营养价值。
- 3、培养幼儿参与劳动的意识。

活动准备：

- 1、胡萝卜、西红柿、黄瓜、茄子等蔬菜图片。
- 2、切好的黄瓜、胡萝卜等。
- 3、杯子、勺子。

活动过程：

一、认识蔬菜

师：你说的很好，那么胡萝卜能生吃吗？

师：老师这里准备了一些生萝卜，谁想尝一尝？（老师把生萝卜分给愿意品尝的幼儿）

师：谁能告诉大家生萝卜吃起来感觉怎么样？好吃吗？

幼：好吃，有点脆，甜甜的。

（当幼儿说到黄瓜时，请喜欢吃的幼儿品尝并说出感觉）

二、了解蔬菜的食用部分

师：小朋友们你们知道蔬菜的食用部分吗？有的蔬菜要吃它的根，有的蔬菜要吃它的茎跟叶子，有的要吃果实有的要吃花。

师：现在老师这里准备了四个区域分别是根、茎叶、花和果实，请你们仔细看看手上的图片把它们送到属于它们的区域。

（幼儿把图片放回黑板）

2、检查茎叶。

3、检查花。

4、检查果实。

三、分组做蔬菜沙拉。

师：现在就是发挥厨房小帮手作用的时候了，看看老师这里准备了哪些蔬菜？

幼：有胡萝卜、西红柿、黄瓜

师：看老师手里还准备了酸奶，接下来看看老师是怎么做蔬菜沙拉的（胡萝卜、西红柿、黄瓜各一勺最后加一些酸奶混合起来就做出美味的蔬菜沙拉了）请小朋友自己去操作。

师：（幼儿做完后）现在请小朋友尝一尝自己劳动的成果吧？味道怎么样？好吃吗？总结：今天我们知道了各种蔬菜的名称和吃法，还知道了它们各自的食用部分。蔬菜中含有大量的维生素和矿物质，对小朋友的成长是非常有好处的，所以我们要多吃蔬菜，不挑食、偏食，这样我们的身体才会更棒更健康。

活动反思与意见

本次活动教师打破了传统的“老师教，幼儿学”的教学模式，教师的角色从“我教幼儿”到“我导幼儿”，引导幼儿在探索中主动学习，充分发挥了幼儿的自主性，培养了幼儿积极参与的意识。从一开始让幼儿自己选菜到最后的摘菜，各个环节密切联系，层层递进，整个过程幼儿在玩中学，议中学、想中学、做中学。在幼儿积极、好奇、乐于思考的学习过程中，实现了教学目标。延伸活动“自己动手制作蔬菜沙拉”，又使幼儿产生了新的兴趣，又将生成新的活动内容。