

2023年营养日教案小班 大班健康公开课 教案及教学反思小小营养师(优秀5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

营养日教案小班篇一

1、使幼儿了解不同的食物有不同的营养，可满足身体各方面不同的需要。

2、帮助幼儿克服不良的包含习惯，如：挑食、偏食等。

3、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

1、自制道具：肉蛋鱼、蔬菜、水果、豆类、谷类等五大类食品。

2、活动前了解本班幼儿的饮食状况，包括挑食、偏食或吃得过多等。

1、教师讲故事引出主题老师

小朋友们好，今天老师要给小朋友们讲一个很好听的故事，那我们背好小手，用自己的小耳朵听好了。有个孩子叫小刚，从小就不肯好好吃饭，总是喜欢吃零食、糖果、饼干和饮料，吃饭时只吃几口，一边吃，一边玩，很多蔬菜都不爱吃，总是挑挑拣拣的，结果个子长不高，身上也不长肉，脸色又黄又绿，还经常生病，妈妈带他到医院检查，医生说他是营养

不良。

2、石室词汇：营养不良

t□小朋友，你们知道不知道什么是营养不良啊？营养不良啊，主要是指我们的身体需要各种养料，而这些养料呢，就藏在各种食物里，如果没有食物吃进去，我们的身体就会出现个子不高，身体不长肉等问题。这啊，就是营养不良。

3、请幼儿思考并回答问题

(1) 为什么要好好吃饭？

t□那我们大家要不要好好吃饭啊？

s□要t□为什么要好好吃饭？（幼儿回答，教师提示）

s□因为不好好吃饭，会营养不良，个子会长不高，身体会不长肉，还会生病。

(2) 那我们怎样做才是好好吃饭？

t□我们应该不挑食，不偏食，不吃很多零食，而且啊吃饭时要细嚼慢咽。

4、教师出示五大类食品的自制教具，请幼儿辨认各是什么？说说自己吃过哪些，它们的味道怎么样？然后教师分类讲解各种食物的特点和作用。

(1) 谷类食物指的是用米、面做成的各种食品，如：米饭、面条等。

t□小朋友，你们看碗里装的是啥啊？

s□米饭t□对啊，米饭是用米来做成的，它含有很多很多热量，是我们饮食中的主要食品，叫主食。主食类：面条、面包它们都是有营养的食物，小朋友可要好好吃饭。

t□那我们现在看这是什么啊？

s□鸡蛋、肉、鱼。

t□对啊，它们是还是很好吃啊？它们不仅好吃，而且还有很多蛋白质和脂肪，可以帮助我们的身体生长，它们也是有营养的食物。

(2) 蔬菜包括各种青菜、冬瓜等。

t□如果小朋友只爱吃肉，是不行的，我们啊还要多吃蔬菜，因为蔬菜里含有各种维生素和微量元素，可以使我们的眼睛更亮，而且啊不容易生病，因为蔬菜同样是有营养的食物。

(3) 水果：苹果、西瓜，各种不同的水果有不同的味道，也有不同的需要。

t□我们要不要多吃蔬菜？

s□要t□对了，我们要多吃蔬菜，也要多吃水果，你们看苹果红不红啊？

s□红t□它们一定很甜，小朋友一定要多吃啊，因为水果和蔬菜一起可以保护我们的身体健康。

t□那你们还吃过其它哪些水果？

s□西瓜、香蕉t□对，水果也是有营养的食品。

(4) 豆类指的是大豆、绿豆、红豆以及各种豆制品。

t□现在我想请一位小朋友告诉我，你喜不喜欢豆子啊？

s□喜欢t□老师想啊她一定喜欢，因为她的皮肤白白的，就像“白雪公主”一样，因为爱吃豆类的小朋友一定是一个健康的小朋友，因为豆类也给了我们身体里边许多植物蛋白，让我们长得健健康康的。它同样也是有营养的食物。

5、通过头饰，复述上述有营养的食物。

t□现在我们再来尝一尝这许许多多的有营养的食物。请5位小朋友，带上头饰，代表几类有营养的食物，便于加深幼儿记忆。

t□现在老师要请几位小朋友来扮演有营养的食物，我们一起来数一数我们学了几类有营养的食物。

这一节课一开始出现红色娃娃和红色食品，激发了幼儿的学习兴趣。因为幼儿都喜欢鲜艳的颜色和玩具。兴趣式的投入让幼儿有了积极的心态，课堂上认识红色食品的时候，幼儿们都比较积极参与活动。充分让他们认识和了解了红色食物的名称，顺利的完成了制定的教学目标。

美中不足的是有小部分幼儿没有理解到红色食物对人体的益处，还有的幼儿是理解之后却不能用语来表述。比如，幼儿知道红色食品的作用很多，这些食品都出现在我们身边，时刻陪伴着我们，丰富了我们的生活。幼儿也了解到红色食物对我们的重要作用就是增加我们的活力。还有部分幼儿一时无法改变不良的习惯，比如水果不洗就吃、不削皮就吃、暴饮暴食、偏食等坏习惯，还需要在今后多花時間进行教育和纠正，让他们从小养成健康的生活习惯。

营养日教案小班篇二

活动设计背景

冬天天气寒冷干燥，班上孩子感冒、咳嗽发烧的比较多，为了让孩子了解感冒的形成，症状以及懂得怎样预防感冒，积累健康生活经验。特设计了本次活动。

活动目标

- 1、了解一些感冒的症状以及传播途径。
- 2、懂得预防感冒的常识，积累健康生活的经验。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。

教学重点、难点

了解感冒症状，懂得怎么预防。

活动准备

教学挂图若干张、音乐律动操

活动过程

- 1、开始环节，点名引入活动。

教师进行班级点名引出今天的教学活动

这几天，飞飞小朋友为什么没来呀？

幼儿相互交流各自对感冒的感受与体会。

教师：你得过感冒吗？感冒时人会有什么感觉？

教师小结：感冒时会出现发烧，咳嗽，流鼻涕，鼻塞等症状。

2、了解感冒的传播途径。

教师归纳：

不注意冷暖或身体抵抗力差的人容易患感冒，另外，流行性感冒还会通过吐沫，痰等传播。

3、掌握预防感冒的小常识。

教师和幼儿一起交流预防感冒的方法。

我们应该怎么来保护自己，尽量不让自己和别人患上感冒？
教师出示图片，幼儿了解预防感冒的具体方法，师幼一起归纳：

不随地吐痰，常开窗通风，勤洗手洗脸，经常锻炼身体，适当吃点醋及蒜，多喝开水，多吃蔬菜水果，流感期间，尽量少去人多拥挤的地方，如果已经患上感冒，打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻，而且要侧转身，不对着他人打，避免传染给他人不道德。

4、活动延伸：让幼儿在运动中锻炼身体，增强抵抗力。选择的音乐和律动都是幼儿熟悉的，当音乐开始时，幼儿都开始在椅子上按捺不住扭动身体。

教学反思

每次季节变化时候感冒的孩子就比较多。所以选择这一活动一方面可帮助幼儿回忆感冒时的痛苦症状，在回忆中，幼儿能够感受到感冒了会很不舒服。另一方面可让幼儿了解有效防治感冒的方法，如开窗通风、多锻炼身体等等，提高幼儿的自我保护意识。以下是我对这次活动的反思：

1、活动内容贴近幼儿生活，活动各环节围绕目标。

我通过飞飞没有到校来引入活动主题，让幼儿“交流感冒的感受和体会”，首先出示几幅患感冒的幻灯图片，让幼儿观察图片中的人怎么了，通过观察，幼儿说出图片中的人感冒了，然后问幼儿自己有没有感冒过，有何感受或症状，幼儿讲感冒时的感受和症状。最后和幼儿一起小结一下感冒的症状：发烧、嗓子痛、咳嗽、打喷嚏，人很难受，通过这一环节让幼儿知道感冒后身体很不舒服，懂得身体健康的重要性。

第二个环节是“想一想人为什么会感冒”教师能和孩子的共同讨论感冒的各种原因，孩子们可以大胆地表达自己的想法，以自己的经验说出各种原因。经过第二环节后幼儿知道感冒也是有原因的，引出了第三个环节“怎样预防感冒。”了解感冒了应该如何应对的方法，同时也在讨论中得到了经验，如何预防感冒，特别是到了秋冬季节。幼儿在想一想，回忆已有的经验，听故事，交流中了解简单的预防感冒的知识，增强了自我保护的意识。

因为选择的内容都是幼儿熟悉的，所以幼儿能够有话说，有内容讲，在活动中能积极举手发言，体会积极参与活动的乐趣。

2、活动中能对幼儿的回答作适宜的回应。

虽然幼儿对感冒有了解，但幼儿的回答是较零乱的，在活动中我对幼儿的回答作出相应的回应，帮助幼儿梳理、概括相关经验，而不仅仅对幼儿的回答作简单重复叙述。

不足方面：

1、在活动中，我没有注意一个问题就是：在请幼儿回答时会走过去，来回走动的次数太多。这会分散幼儿的注意力，在今后的活动中会注意这一问题。

2、作为这个活动的延伸，让幼儿在运动中锻炼身体，增强抵抗力。选择的音乐和律动都是幼儿熟悉的，当音乐开始时，幼儿都开始在椅子上按捺不住扭动身体，我没能及时让幼儿跟着音乐动起来，导致幼儿对于律动中有些意犹未尽。如果能及时让幼儿跟着音乐动起来，幼儿在活动中能获得更多的快乐。

在这个活动中，我们渗透了情感的教育，幼儿对生病有体会，也能展开讨论说出自己的想法。锻炼了幼儿的口语表达能力。同时，幼儿对锻炼身体的重要性也有了解，经验得到了提升。

营养日教案小班篇三

作为一位杰出的教职工，通常需要用到教案来辅助教学，教案是备课向课堂教学转化的关节点。写教案需要注意哪些格式呢？下面是小编整理的幼儿园大班健康活动《小小营养师》教案含反思，希望能够帮助到大家。

现在的独生子女偏食、挑食现象非常严重，让幼儿明白合理的膳食对自己身体的好处，知道严重的挑食、偏食有害健康。懂得人体需要的各种食物和合理的营养结构。因此我设计了这节活动，通过让幼儿尝试营养配餐初步了解如何科学地食物搭配更有利于健康成长。

- 1、知道人们需要吃各种食物，才能营养全面，有利健康。
- 2、初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道健康的食谱要有荤有素，有配菜有主食等。
- 3、激发幼儿尊重并珍惜他人劳动成果的情感，养成不挑食、不浪费的习惯。

了解用餐的合理搭配。

知道尊重并珍惜他人劳动，养成不挑食、不浪费的'习惯。

营养结构图、简单食谱、各种食物图片、课件

一、开始部分：

教师以营养师的身份出来，介绍餐厅，引起幼儿兴趣。

“丹丹餐厅今天开张了，我是餐厅的营养师想从小朋友当中挑选几位当小助手，愿意吗？只有通过了层层考验，才能成为合格的小小营养师哟，你们敢接受挑战吗？”

二、基本部分：

1、第一关：“疯狂大采购”

作为一位营养师首先要认识和了解各种食物，会采购新鲜健康的食物材料，逐一认识“营养大家庭”中的各类成员，分类介绍各种食物：谷类，蔬菜类、水果类、鱼虾肉类等。

2、第一关：食物金字塔

营养师还要会合理搭配一日三餐的饭菜。有一个食物金字塔会给大家帮助。

(1) 教师出示食物金字塔大图，幼儿观察。

每个人应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃越往上面的东西越应该少吃。

(2) 最底层是些什么？

(3) 从下往上数第二层是什么？

(4) 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？

(5) 吃的最少的应该是什么？

小结：看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，每种食物都得吃，只有不挑食，才能保持身体健康成长。

3、第三关：食物搭配秘诀

一个营养师还要懂得如何配餐才能让客人吃得有营养，更健康，更科学，对于食物搭配我还有自己的一套秘诀哟：

主餐配菜要搭配，

有荤有素更美味；

蔬菜水果不能少，

营养全面才健康。

4、第四关“科学搭配营养好”

(2) 反复强调秘诀，老师随机提出合理建议。

(3) 幼儿搭配完毕请“用餐”老师帮大家点评一下。

5、第五关“黄金招牌菜”

每位营养师还有自己拿手的黄金招牌菜呢，我做的肉糕可是远近闻名，本店还有当地有名的特色菜，一起瞧瞧这些色香味俱全的美餐吧！

白河肉糕金满堂

杂粮丰收五谷香

凉皮扣肉菜豆腐

腊肉竹笋红薯粉

河虾小鱼鱼腥草

酸菜魔芋香椿好

八大件、三点水

陕南特色我最美

恭喜以上小朋友顺利通过考验，面向全体给幼儿颁发营养证、

哇，我们的餐厅多受欢迎啊，感谢各位小营养师们。

6、营养医师告诉我们不仅要了解科学的配餐方法，还要吃各种食物，尤其是蔬菜，不挑食营养才能均衡，身体长得更快，更结实，更健康。

7、看！幼儿园也为小朋友们精心准备了一周的菜谱，你们喜欢吗？

三、课后延伸。

1、知道了白河的特色，咱们大中国每个城市都有自己的具有代表性美食以及其他国家也有好多你们知道的也非常爱吃的美食。

如：北京油条、山东煎饼、云南米线、四川火锅

韩国泡菜、美国汉堡、法国蛋糕、意大利比萨、日本三文鱼

2、请大家来排队取餐，挑选食品，给家人搭配一份今天的晚餐吧。

大班健康活动《小小营养师》反思：

当我将微课投入到课堂之中，通过活动的教学，既有成功的收获，也有心中的遗憾和不足。从整体来讲，此次活动有如下亮点：

一是从幼儿身边选材，贴近幼儿生活，符合健康领域特点。

二是我为活动做了充分的准备，在活动前搜集整理大量的音乐、图片、视频资料，通过闯关游戏，亲身体验、动手操作、制定食谱、特色饮食等方式激发幼儿的兴趣，将他们的平时生活一周食谱等加工制做成视频并现场播放，幼儿们既新奇又感触，内心科学膳食，营养搭配的种子已生根发芽。为了保护幼儿的参与积极性，采用多种方法奖励既突出了个别，又面向了全体。

同时也有诸多不足：

1、整个活动下来，从课堂情况反映上来说，对“荤素搭配”这个理解得比较好，落实得很多，而对后面“科学营养”深入不够，讲述分析交流可以更多。

2、技术支撑还是比较薄弱如：动画部分想得出来视频却不会做、电子白板的先进技术展现也因条件限制无法处理得更好。

我将不懈努力，让孩子们尽情的回味着分享快乐的愉悦，通过反思把教学实践中的“得”与“失”加以总结，变成自己的教学经验。

营养日教案小班篇四

活动目标：

1、学习抛、接、甩等动作，训练幼儿的大肌肉动作和手眼协调能力。

2、能用丝巾玩出多种玩法。

活动准备：

抬花轿音乐，丝巾人手一块。

活动过程：

1、抬新娘游戏进场(放音乐大花轿)

带领孩子们脚跟脚尖跑跑跑，做抬花轿游戏进场。提问：我们刚才玩了一个什么游戏?(抬新娘)那我们是用什么玩这个游戏的呀?(布头)哦，这些多彩的布头我们称为“丝巾”。

2、每人一根丝巾玩游戏。

我们以前学过一个手指游戏，我们一起来说一下。“一根手指头呀，变呀变呀变呀，变成毛毛虫呀，上爬爬，下爬爬，左爬爬，右爬爬。那我们今天的丝巾可以变什么呢?(蛇、龙)

大家一起跟老师做：一条小丝巾呀，变呀变呀变呀，变成小小蛇呀，上游游，下游游，左游游，右游游。丝巾还可以变什么呢?看老师把它变成了什么?(球)哦，我们也一起来变绣球吧。一条小丝巾呀，变呀变呀变呀，变成小绣球呀，一起往上抛呀，看谁抛得高呀?然后接住它。老师数一、二、三，你就向上抛，练习数次。

3、游戏：抢绣球。

老师抛绣球，幼儿抢，谁抢到的.奖小红花。“请客人老师抛，幼儿抢。(师幼互动)

4、2人玩丝巾

(炒豆豆、拉大锯、拔萝卜)

5、新游戏：二人三足

请小朋友2人一组，拿丝巾系在中间脚上，然后一起练习走。

6、魔术：丝巾不见了。

(1) 幼儿看老师变魔术，孩子们上来找。

(2) 孩子们2人一组，自己藏丝巾，叫同伴找。

7、拿着丝巾开火车回家。

幼儿人手拿一根丝巾套在前一位小朋友的腰上，开火车回家。

活动反思：

孩子们非常地感兴趣，通过本次活动，我们也知道了只要幼儿感兴趣的东西，他们就会给你意想不到的惊喜，所以在以后的活动中，我们应该从幼儿的兴趣出发，来提高活动地质量，因为兴趣是幼儿最好的老师。

营养日教案小班篇五

活动目标：

1、发展幼儿通过听觉判断方向的能力，提高前庭功能，发展平衡能力和灵敏性。

2、激发幼儿的想象力，让幼儿积极尝试利用布袋开展活动的兴趣。

活动准备：

1、环境的布置。

2、了解“蚕吃桑叶”——“蚕吐丝”——“蚕作茧”——“蚕变飞蛾”的过程。

3、布袋人手一只。

4、打击乐器4件，《我爱洗澡》伴奏带，轻音乐磁带一盘。

5、桑叶若干

活动过程：

1、热身运动（播放《我爱洗澡》伴奏带）

师：让我们跟着音乐做运动吧！

2、玩布袋（布袋分散在四周）

师：小朋友，你们看，地上有很多的布袋，让我们一起来玩一玩吧！玩的时候要注意安全。

（提醒幼儿注意安全，并注意观察幼儿玩袋的情况。）

3、“蚕宝宝”游戏

（1）师：小朋友玩的真不赖，现在让我们钻进布袋，把自己变成一只蚕宝宝吧！

来，变——变——变！

师：你们知道蚕宝宝是怎么走路的吗？（幼儿集体在地上做蚕宝宝走路）

师：看，这只蚕宝宝爬的真好，我们来看看它是怎么爬的？

（2）模仿“蚕吃桑叶”——“蚕吐丝”——“蚕作

茧”——“蚕变飞蛾”。

a师：蚕宝宝们爬了这么久，肚子一定饿了吧？看，那边有桑叶，我们爬过去吃吧！

（教师作为喂桑叶的人，不断地变动自己的位置，蚕儿也随之改变爬行的方向。）

b师：让我来摸一摸，蚕宝宝的肚子吃的可真饱啊！咦？我好像听到有蚕宝宝在吐丝了。

c师：蚕宝宝吐了这么多的丝，把自己也包在里面了。

d师：蚕宝宝在茧里面睡着了，慢慢地变成了蛹，它在茧里滚来滚去，飞蛾终于咬破茧，飞了出来，一只又一只，一只又一只，都飞出来了。（模仿飞蛾的动作四散跑）

（3）师：刚才小朋友都从蚕宝宝变成了飞蛾，学的可真像！接下来我们玩个游戏，好吗？

4、“盲人听音走路”游戏

（1）师：平时我们都是把布袋套在脚上玩的，今天我们要换种玩法，把布袋套在头上玩。“屈；老师。教，案网出处”大家体会一下盲人走路时的感觉。

（2）幼儿将布袋套在头上，四处走动。教师提示注意安全，互不碰撞。

（3）师：听，有声音传来了，我们试着朝声音发出的方向走去吧！（请四名老师在场地的四个角落，看教师的手势敲打乐器）

（4）游戏结束，师：请小朋友把布袋拿下来吧，现在你们可

以体会到盲人走路是多么的不方便，如果我们平时遇到盲人应该怎么做？（幼儿各抒己见）

师：小朋友说的真好！相信小朋友一定能说到做到！

5、放松游戏：布袋魔术

师：好，我们用布袋再来变个魔术吧！我们先把它从一个胖子变成一个瘦子（将布袋竖向对折），然后变成一个矮子（再将小布袋横向对折），然后再变得矮一点，成一个小矮人（再将布袋横向对折，此时，布袋已经被折叠好），现在，我们一起把这些小矮人送回家里去吧！（拿着布袋走出场外，活动结束）

活动反思：

本活动以游戏为基本形式，引导幼儿利用袋子探索与动物相关的各种玩法，组织幼儿进行一系列的跳、走、滚、爬等活动，充分发挥了袋子这一运动器械的多功能性和可变性。幼儿不仅从中获得了积极愉快的情绪体验，而且发展了身体动作及肢体的柔韧性、灵活性和协调性，培养了合作意识。

从组织形式来说，有自由探索活动、分散活动和集中活动，这三种组织形式既符合活动内容的需要，又符合幼儿发展的实际，从而合理科学的调节了运动密度和运动强度，提高了体育锻炼的实效性。

从活动设计来说，我对整个过程是经过周密考虑的：幼儿用袋子自由探索与动物相关的各种玩法，这一环节既调动了幼儿活动的兴趣，培养了幼儿发散思维的能力又是后面“蚕宝宝长大了”游戏的铺垫；此外整个过程我安排了密度大一些，强度小一些的运动量，动静交替，体现了体育教学中循序渐进的原则；在密度较大的自由探索后，及时评价幼儿的表现并，并回忆蚕的生长过程，这既是对前面知识的总结，又可

以为游戏作铺垫，还可以使幼儿稍作休息调节体能；设计蚕四次蜕皮的情节和蚕吃不同位置的桑叶，用以照顾幼儿存在的身体差异，达到区别对待的目的。

从实践效果来说，本次活动，幼儿始终处于宽松自由的氛围中，幼儿活动积极，情绪高涨，活动目标较好的完成了，幼儿的合作意识也得到了较好的培养。

从我自身来说，我非常投入，也很有亲和力；整个过程，我用自己的表现来感染孩子，鼓舞孩子。