

最新小班饮食卫生教案反思 饮食卫生小班教案(模板8篇)

教学方法是指教师在教学过程中采用的组织、安排和实施教学活动的的方式和方法。初一英语教案范文□□Greetings and Introduction□

小班饮食卫生教案反思篇一

1、初步掌握一些饭食小常识，知道饭前要洗手，生食瓜果要洗干净才能吃道理。

2、养成个人卫生的好习惯。

3、不随便吃街头小摊贩的小吃。

1、图片：了解有些小朋友为什么肚子痛疼。

2、看到有的小朋友在幼儿园门口吵着要吃羊肉串。

3、看到有些小朋友不洗水果就拿着吃。

4、看到有的小朋友不洗手就开始用手拿零食吃。

1、老师通过让小朋友看图片，启发小朋友思考为什么这些小朋友会肚子疼。

2、引导幼儿讨论，基本了解饮食卫生的知识，从中知道讲究卫生的原因。

3、现场指出；老师可做示范；吃瓜果如何讲究卫生。

瓜果要洗净去皮。吃苹果时，要先把苹果洗干净，再把苹果

皮削掉。否则，皮上有细菌就会到我们的肚子里，我们的肚子就会疼。比如：西红柿、黄瓜、橘子、葡萄等)

4、师：告诉幼儿饭前要洗手，吃水果要洗手，大小便要洗手，玩完玩具要洗手等，

可以向幼儿介绍一下，变质腐烂的，被苍蝇、蚊子叮咬过的，或放在不干净的容器内的食物等，吃了会对身体的危害，对身体有害。

可让小朋友互相讨论一下自己周围发生的小事情。

小班饮食卫生教案反思篇二

授课教师：

段云祥

教学目标

通过教学使学生认识到养成良好的饮食卫生习惯的重要性；认识到不挑食、营养全面对小学生的成长是非常重要的。培养学生对饮食的科学态度。

重点

让学生了解良好饮食卫生习惯的意义。

难点

让学生养成并坚持不挑食、注重营养搭配的良好饮食习惯。

教学过程。

一、谈话导入。

师：

有的同学长得高高大大，十分健壮，而有的同学长得瘦瘦小小，经常生病。这是为什么呢？俗话说“病从口入”，许多疾病都与我们的不良饮食习惯有关。

（联系生活实际，列举出学生中存在的科学饮食的现象。）
饮食是一门很有讲究的学问，你们想知道里面的知识吗？下面就让我们一起在这节课中共同研究它吧。

二、学生表演小品。

这位同学表演得精彩吗？大家回想一下，刚才那位同学为什么会肚子疼？教师讲解暴饮暴食的危害。

小结：暴饮暴食，胃装得满满的，肠和胃负担过重，容易引起消化不良。买食品时要注意生产日期和有效期，过了期的食物就不要吃了，不吃三无产品，否则就会像刚才那位同学那样肚子疼了。

三、多媒体演示图片。

（一）1. 问：图上的小朋友正在干什么？什么时候吃早餐、午餐、晚餐好？学生回答教师提问师：这就是要求同学们一日三餐要定时定量。

（并解释“定时定量”的含义）

2. 问答题（多媒体显示）：

1) “早上时间太紧张，可以不吃早餐。”对吗？为什么？学生分组讨论。

师小结：经过一夜的消化，早上起来肚子已空空的，如果不吃早餐，挨饿上课。而上午课时多，活动多，体力消耗大，热量一下子供应不上，就会头晕眼花。长期如此会引起贫血等疾病，所以早餐不但要吃，还要吃的好，要吃有丰富蛋白质的食物，比如牛奶加面包或者鸡蛋更好。

2) “一日三餐哪一餐最主要？为什么？”学生分组讨论。

师：上午体内的`热量消耗大，需要得到补充，而且还要为下午的学习活动做准备，所以午餐要吃饱。而晚餐吃得太多，会引响睡眠。所以不要吃得太饱。但如果晚上有很多事情要做，要帮妈妈洗碗扫地，还要学习，那晚餐要吃得较好。

(二) 1. 学生一边看图片教师一边讲解。

这位小朋友拿着饭碗睁大眼睛，正在收看“叮当”这个节目，这时大雄被肥仔捉住打，圆头圆脑的叮当正跑过去救大雄。那小朋友顾不上吃饭喊：叮当跑快点。

2. “吃饭时看电视，对吗？”学生分组讨论。

师：吃饭时情绪要稳定专一，一边吃饭一边看电视，会引起情绪变化。看到高兴时哈哈大笑，看到悲伤时擦眼流泪。这样会影响食欲和营养的吸收，这样是不卫生的，你们是这样吃饭吗？如果是这样，一定要改掉这个坏习惯呀。

四、判断（大屏显示）（对的打勾，错的打叉）

(1) 选择安全食品，选择新鲜、干净、保质期内的食品。

(2) 使用符合卫生要求的水。

(3) 彻底加热烹调食品，对食品烧熟煮透。

(4) 煮熟的食品最好立即食用，需贮存时，要冷藏并生熟分

(5) 经贮存过的食品食前不需再加热。

(6) 处理及食用食物时不需要清洁双手。

五、应急小贴士（看图及文字说明）。

食物中毒怎么办？生看图及文字说明领悟食物中毒怎么办。

1、立即停止食用可疑食品。

2、饮水。立即喝下大量洁净水，稀释毒素。

3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。

5、出现脱水症状（如皮肤起皱、心率加快等），应尽快将国毒病人送往附近医院救治。

6、不要轻易给病人服用止泻药，以免贻误病情。

六、儿歌：

饮食卫生要做到：

一日三餐，定时定量，不偏食，不挑食。

早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少。

暴饮暴食最不好。

从小养成好习惯，身体健康又强壮。

七、为了使我们的健康有保障，在饮食习惯和卫生方面我们应该注意哪些问题？讨论后发言。

- 1、按时进餐，不挑食偏食，不暴饮暴食。
- 2、饭前便后应洗手，饭后不做剧烈运动。
- 3、保护牙齿。
- 4、不买路边摊上的食品。选购食品时，不买这些产品：没有商标、没有生产日期、没有保质期、没有生产厂家、包装不完整。
- 5、预防食物中毒，学会辨别蘑菇，不吃不清洁的或变质的食物如：隔餐鸡蛋和启封时间久的牛奶。
- 6、买回家中的食物，应分类分区存放；生、熟食分开。
- 7、食用蔬菜之前先浸泡，然后洗涤干净。水果洗净削皮后食用。
- 8、餐具、饮具和盛放直接入口食品的容器，使用前必须洗净、消毒。
- 9、尽量少去吃麦当劳等快餐食品。

八、阅读课文，总结。

- 1、良好的饮食卫生习惯包括哪些内容？
- 2、什么早餐一定要吃好？
- 3、说说这节课我学懂了什么。

师总结：当然，每个小朋友的家庭条件各不一样，所以在吃饭时事先要考虑吃饱肚子，注意荤素搭配，然后，有条件的可以考虑吃得好一点，但最后重要的还是不偏食，不挑食。我们养成了良好的饮食卫生习惯，才会有健康的身体。有了

健康的身体，才能为祖国的建设贡献出一份力量。所以从今天起，我们一定要养成良好的饮食卫生习惯。

九、课外延伸。

1、为什么三餐要定时定量？还要注意营养均衡？我的膳食营养原则是：

(1)、荤素搭配；

(2)、粗细粮搭配；

(3) 多种搭配；

(4) 每日都吃适当的新鲜水果和蔬菜；

2、怎样搭配我们的膳食营养？

小班饮食卫生教案反思篇三

1、了解吃各种食物（果冻、鱼、热汤、水果等）时要注意的安全事项，学会正确进食方法。

2、明白吃饭时不包饭和裹饭，细嚼慢咽才有利于健康，不要一边吃一边说话。

3、加强幼儿的安全意识。

4、探索、发现生活中的多样性及特征。

5、大胆说出自己的理解。

小班饮食卫生教案反思篇四

活动目标：

- 1、初步了解“三无食品”、过期食品、，明白吃了这些食品会危害身体健康。
- 2、能参考生产日期及安全标志选购安全健康的食品。
- 3、在生活中增强食品安全意识，提高自我保护潜力。
- 4、培养幼儿敏锐的观察能力。
- 5、探索、发现生活中的多样性及特征。

活动准备：

- 1、活动课件。
- 2、食品若干、牛奶若干。

活动过程：

一、了解三无食品。

□ppt第一页）你们看，这是谁？懒羊羊为什么在哭呢？（幼儿猜测原因）

教师：原先懒羊羊身体很不舒服所以就哭了，这可怎样办才好呢？（送医院）教师小结：对了，如果觉得身体不舒服到
医院检查一下，这样会让我们的身体持续健康。

教师：懒羊羊也来到了医院，我们听听医生是怎样说的？
（播放医生的话，）

教师：懒羊羊为什么身体会不舒服的呢？（幼儿根据录音回答）

教师：原先懒羊羊是吃了三无食品身体才会不舒服，你们明白什么是三无食品吗？

教师：我们听医生介绍一下，三无食品是哪三无呢？（播放录音）教师出示相应字卡介绍三无食品，并帮忙幼儿了解其含义。

教师：生活中三无食品在什么地方比较多见呢？（讨论）

教师播放路边小摊、小贩的视频，小结：三无食品一般在路边的小摊、小贩那比较常见，小朋友不要去路边摊上购买食品。

二、学习选购食品的方法及了解过期食品。

教师：我们在选购食品的时候就应注意些什么呢？（幼儿讨论）

教师：老师带来了一段录像，请小朋友仔细观察录像中的叔叔在选购食品时个性注意了些什么？（播放录像）

教师：叔叔在选购食品仔细观察了些什么（ppt展示）

教师：老师给小朋友准备了牛奶，请小朋友观察一下牛奶的包装找一找这三种标记。（幼儿操作）

教师：你们找到了吗？你们明白这些标记都表示什么意思吗？我们一齐来听一听吧！（点击牛奶图片上的喇叭）

教师结合牛奶介绍过期食品。

教师：原先选购食品还有这么多的方法呢！老师还把这些方法变成了儿歌，你们想听吗？（播放儿歌录音）我们一齐来说一说吧！

三、尝试选购安全的食品。

教师：懒羊羊还在生病了，去看望病人的时候就应准备些什么呢？（礼物）教师小结：你们都是会关心别人的好宝贝。

教师：你们看，我们教室中就有很多的食品，请每个小朋友去挑选一份食品作为礼物送给懒羊羊，挑选食品的时候必须要注意观察安全标记和生产日期哦！选好了请把礼物带到座位上和好朋友说一说。

教师：谁愿意来介绍一下你挑选的食品呢？（个别幼儿介绍）

2、互相检查验证挑选的结果，如果有错及时纠错。

3、给懒羊羊送礼物，分享礼物。

小班饮食卫生教案反思篇五

小朋友的卫生意识普遍不高，所以提高卫生意识是很有必要的事情。下面是由百分网小编为大家准备的小班教案饮食卫生，喜欢的可以收藏一下！了解更多详情资讯，请关注应届毕业生考试网！

:

1、让幼儿知道吃东西前要洗手，生吃瓜果蔬菜要洗净，不吃腐烂变质的东西。

2、吃东西要坐下来安静的吃，不在外边边跑边玩边吃，做到定时吃东西和水。

:

1、果皮箱一个,配有相应的墙饰标记图。

2、幼儿一日活动时间表一张,各种水果每人一份(幼儿也可自带)。

:

1、给幼儿编号,认识自己的毛巾杯子,知道自己喝水、洗手要用自己的水杯毛巾。

2、认识“果皮箱”及相应的墙饰标记图,了解果皮箱的用途。

3、浏览幼儿一日活动时间表,让幼儿了解什么时间改吃东西、什么时间该喝水,增强定时作息的意识。

1、洗水果:通过洗水果活动,让幼儿知道生吃瓜果要洗净的原因(如,农药残留,尘土、病菌等)

2、吃水果:吃水果前要先洗手,尝试用自己的毛巾擦手;坐下来安静的吃东西。告诉幼儿不在外边边跑边玩边吃,并让幼儿知道其原因。

3、“喂”果皮箱:吃完东西要把果皮果核及包装袋等放到果皮箱里。

1、让幼儿知道喝水要喝白开水,并明白道理。

2、让幼儿定时喝水,知道不要在剧烈运动后马上喝水,喝水时要等水不烫在喝,要慢慢的喝。

:

1、结合有幼儿日生活,随时提醒幼儿要注意饮食卫生。

2、常与家长沟通,帮助幼儿养成良好的饮食卫生习惯

小班饮食卫生教案反思篇六

教师讲解：这是一个真实的故事：一天，5岁的龙龙突然咳嗽不停，喘不气来，躺不下，又坐不下，可难受了。爸爸妈妈担心死了。着急的父母叫来医院的急救车，最后经过一位有经验的老医生的检查，这位医生从他喉咙的侧面取出了一个大大的铁制的五角星。医生说这个五角星卡在的地方，一般的检查很难发现，幸亏爸爸妈妈及时来到了这里，要不会有生命危险的。经过医生的精心治疗，龙龙的病终于好了。医生告诉龙龙说：“以后，一定不能把一些危险的东西放入口中。”

小班饮食卫生教案反思篇七

（一）激趣导入。

1、小朋友们，这节课我们先来看一组录象（录象：学生排队去食堂、用餐、特显饭菜，轻快的音乐）

2、这是在哪里？我们食堂里的菜可丰富了，你能叫出它们的名字吗？

3、哪些菜是你最喜欢吃的？哪些菜你不喜欢吃呢？为什么不喜歡？

（二）认识明理。

1、你们不喜欢它们，可它们是你们身体里不可缺少的朋友呢！你们看，这是什么？（出示：豆腐、青菜、西红柿）听听它们的自我介绍吧！

化、皮肤开裂的，快来和我做好朋友吧！番茄：我有两个名字，大名叫西红柿，小名叫番茄，我是蔬菜中长得最漂亮的一个，我的本领可大着哩！我含有很多水分、糖分和维生素，人们喜欢把我当成水果来吃，我可以防治牙齿出血、皮肤病、退高烧，还可以美容呢！）

3、小结：听了它们的介绍，你们愿意做他们的好朋友吗？是呀，我们要跟它们做好朋友。有些小朋友不喜欢吃荤菜，比如说鱼、肉等都不要吃，这个也不好，因为它们含有丰富的脂肪和蛋白质，身体里也是不可缺少的。所以我们吃东西要注意荤素搭配。

（三）深化理解。

1、如果平时不合理用餐，对你的身体是不利的。你们瞧！

（1）（出示胖子）这个小朋友长得怎么样？越胖越好吗？为什么？（行动缓慢，做了一点儿事就气喘吁吁，跳跃运动都做不起来，还容易生病，太胖了还会影响智力）哎呀，怪不得，很多小胖墩要减肥。怎样才能苗条一点？（锻炼、少吃肉、多吃蔬菜）

（2）（出示：瘦子）这个小朋友长得怎么样？他为什么这么瘦？他的表情怎么样？（不开心）你从哪看出他不开心？是呀，身子长得瘦瘦的，就像一根豆芽。想想，他为什么不开心？你看他长得面黄肌瘦，一点儿也没有精神，一副病态。

治病？给她一些建议。是呀，多吃蔬菜和水果，增加维生素c□
牙齿出血的毛病肯定会好的。

（4）不过，他还是很痛苦，因为（出示：我经常便秘。）什么叫便秘？哪些小朋友也便秘过？有什么感觉？后来怎么办的？除了吃药以外，在食物上注意些什么？对呀，多吃水果香蕉、杂粮、蔬菜就没有这个痛苦了。看来，这个小朋友的

确要不挑食，不偏食，增加各种营养，这样身体才能长得棒！

2、为了让我们小朋友身体长得棒棒的，学校里的营养师不仅在菜上动了一番脑筋，而且在粮食的品种上想得非常周到。小朋友们经常说一首儿歌的，夸我们食堂里早餐品种多，谁会唱啊？（儿歌：星期一红豆粥，星期二绿豆粥，星期三糯米粥，星期四麦片粥，星期五八宝粥。早餐品种真正多，小朋友吃得真欢乐！）

小班饮食卫生教案反思篇八

分组进行游戏：

1、上幼儿园时，没有生病的小红非要妈妈帮她带药到幼儿园。

（用课件显示动画的儿童专家提醒：）不生病时，不能随便吃药，否则也会对身体造成伤害。而且爸爸、妈妈的药更不能吃，有可能造成中毒，后果非常严重。

2、邻居的小哥哥给了小妹妹一个很小的果冻吃。

（用课件显示动画的儿童专家提醒：）小朋友听过有很多小孩由于吃果冻而卡住喉咙里喘不气来而死亡的事情吗？果冻我们小朋友尽量不吃，即使要吃时，一定要用小勺弄碎了再吃。特别是小的孩子一定不要吃小的果冻。

3、夏天来了，天气太热，我喝了饮料，又吃雪糕。

（用课件显示动画的儿童专家提醒：）夏天天气虽然很热，但也尽量少吃雪糕，因为雪糕太凉容易让胃宝宝难受的。

4、小朋友拿了一个玻璃球放在嘴里玩。

（用课件显示动画的儿童专家提醒：）玻璃球是危险物品，

千万不要放在嘴里玩，容易出危险。