

# 健康教案蔬菜宝宝我爱你 健康教案蔬菜(精选6篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么教案应该怎么制定才合适呢?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。

## 健康教案蔬菜宝宝我爱你篇一

- 1、让幼儿爱吃常见的几种营养价值高,但有特殊味道的蔬菜。
- 2、了解这几种蔬菜在人体中的特殊作用。
- 3、初步培养幼儿不偏食的良好习惯。

1、经验准备:幼儿见过这四种蔬菜

2、物质准备:四种蔬菜实物

1、导入,让幼儿了解四种特殊味道的蔬菜

(2)依次出现:胡萝卜,芹菜,香菇和蒜头,启发幼儿与蔬菜宝宝互相问好。

(2)一边看实物木偶表演一边提问,让幼儿了解四种蔬菜在人体中的特殊作用。

胡萝卜说:“我是胡萝卜宝宝,小朋友要和我做朋友,吃了我以后,我们的眼睛会变得更加明亮。”

香菇说:“我是香菇宝宝,我身上有许多的营养,吃了我,身体会更加健康”。

芹菜说：“我是芹菜宝宝，小朋友吃了我以后，就可以天天大便了”。

蒜头说：“可别忘了我，吃了我以后，我们就少生病。”

## 健康教案蔬菜宝宝我爱你篇二

由于中班幼儿比较爱挑食，吃饭时经常把蔬菜挑出来，挑食偏食比较严重。为了使幼儿爱吃各种食物，养成爱吃蔬菜的好习惯。因此我设计了这节课。

健康

### 《多吃蔬菜好处多》

- 1：引导幼儿简单认识、了解常见蔬菜。
- 2：引导幼儿不挑食、偏食。
- 3：引导幼儿养成爱吃蔬菜的好习惯。

青菜、大蒜、西红柿

#### （一）激发幼儿兴趣

通过谈话导入蔬菜、引起幼儿兴趣

#### （二）导入新课

- 1、教师出示蔬菜，让幼儿认识蔬菜
- 2、提问幼儿爱吃和不吃哪些蔬菜、为什么？
- 3、有哪些小动物爱吃青菜？

### （三）输入新知识

- 1、教师讲解多吃蔬菜的好处
- 2、介绍讲解挑食偏食的坏处

### （四）结束课堂

挑选个别幼儿拿蔬菜让幼儿说出名字。

通过本次让幼儿懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习惯。

## 健康教案蔬菜宝宝我爱你篇三

2、通过亲自“烹饪”，激发幼儿爱劳动的兴趣，同时教育幼儿懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习惯。

- 1、多种蔬菜（菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等）
- 2、烹饪用具、音乐磁带、小篮子
- 3、丰富词汇：维生素

买菜认识、了解常见蔬菜烹饪品尝收拾、整理针对中班幼儿，对其纠正挑食、偏食的心理与行为，进而爱吃各种食物，均有着重要的影响。

2、认识蔬菜，了解其丰富营养（分别出示）师：这是菠菜，长得什么样子呀？（有绿色的叶子，红色的根），谁喜欢吃菠菜，你为什么喜欢吃菠菜？有什么营养？菠菜里含有va□它能使我们的皮肤变光滑，小朋友经常口腔溃疡，那是因为身体里缺少了va□所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。你们知道还有那些蔬菜里含有va吗？青椒、南瓜、油菜里也含有va□还有一种蔬菜里面含有va你知道是什么菜吗？请你们猜一猜它是桔红色的，动物中兔子和马非常愿吃。对！是胡萝卜。

师：你们看，这是什么菜？西红柿，你们吃过西红柿做的什么菜？西红柿里也有许多的营养，象VC他能是我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

师：小朋友平时都是谁做菜给你们吃呀？咱们自己也来做一个菜尝尝好吧。烹饪过程（介绍大蒜的营养）对幼儿进行安全教育、随机教育，共同分享劳动成果并学会收拾整理。

## 健康教案蔬菜宝宝我爱你篇四

1. 能说出一些常见的蔬菜名称，知道蔬菜有各种吃法。
2. 能迁移生活经验，知道多吃蔬菜身体好，养成不挑食的好习惯。

1. 常见的. 蔬菜若干

2. 烧好的菜若干（炒青菜、凉拌黄瓜、萝卜汤、炒菠菜等）

一、说说我认识的蔬菜（出示各种蔬菜）

1. 小朋友们今天带来了许多菜，这都是些什么菜呀？
2. 它们有一个共同的名字，你知道吗？蔬菜有什么营养？（幼儿自由发表见解）

小结：告诉幼儿这些菜有个共同的名字叫“蔬菜”，它们大部分都是绿色的。不同的蔬菜含的营养不同，颜色越深的蔬菜含的营养越多。

3. 这些菜是怎么做的呢？（请幼儿说一说）除了这些，平时我们还可以怎么吃呢？（炒、烧汤、凉拌、包饺子或有的可以生吃）

## 二、蔬菜对人体的作用

1. 你喜欢吃蔬菜吗？为什么要多吃蔬菜？
2. 不吃蔬菜会怎么样呢？

小结：蔬菜里面含有各种各样的维生素，是人体必需的营养。如果偏食不吃蔬菜，就会发生嘴角干裂，大便干，鼻子出血，皮肤干燥，容易生病等现象。

## 三、好吃的菜

1. 我们知道蔬菜有这么多的营养，以后我们一定要多吃蔬菜，让自己的身体更健康。现在我们就来尝尝这些好吃的菜吧！
2. 幼儿品尝各种蔬菜。

## 健康教案蔬菜宝宝我爱你篇五

- 1、认识多种蔬菜，了解它们在人体中的特殊作用。
- 2、知道多吃市场身体才会健康。
- 3、将萝卜、西红柿、白菜、黄瓜等装饰上眉毛、鼻子、眼睛，制成蔬菜娃娃各一个，小虎纸偶一个，分别插在竹签上。
- 4、每个幼儿自带蔬菜2个。

### 1、布置蔬菜市场

(1) 请幼儿分别介绍自己带的是什么蔬菜，怎么吃，有什么营养。

(2) 请幼儿布置蔬菜市场（把蔬菜摆放到贴蔬菜图标的桌架上），提醒幼儿对正图标放置自己的蔬菜。

## 情景表演

2、教师出示竹签上的蔬菜娃娃和纸偶小虎，请幼儿说出它们的名字，并说说自己喜不喜欢吃这些蔬菜，为什么。

(1) 导入情景剧：经常吃这些蔬菜对我们的虽然有许多的好处，我们一起看下面发生的故事。

(3) 请幼儿想想：自己有没有类似小虎的经历？当时是怎样做的？以后应该怎么样做？

## 3、学儿歌

(1) 引导幼儿看画册《多吃蔬菜身体棒》，说说蔬菜的名称及特征，告诉幼儿这些相互吃对人体的益处。

(2) 教师带领幼儿说儿歌《大萝卜》。

## 4、结束

教师和幼儿一起将收集的蔬菜放在自然角，供幼儿观察。

## 健康教案蔬菜宝宝我爱你篇六

1、认识四中常见蔬菜的外形特征，按食用部分进行归类。

2、知道蔬菜营养丰富，教育幼儿要多吃蔬菜。

3、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。

4、培养幼儿乐意在众人面前大胆发言的习惯，学说普通话。

知道从蔬菜的食用部分，比较异同点，形成蔬菜概念。

1、今天有赵老师与小朋友们一起来上课，小朋友们高兴吗？

（高兴）

4、我们先来看看蔬菜都是有哪部分组成的？（大屏幕）（根、茎、叶、花、果实、种子）

5、小朋友知道了蔬菜都是有那几部分组成，那么小朋友就该回答老师的问题了。

6、猜谜语：又红又圆象苹果，酸酸甜甜营养多，既能做菜吃，又能当水果。（西红柿）谁能说一说西红柿是什么样子的？（颜色、形状、皮是怎样的、还有小坑、味道、可以做菜也可以生吃）那我们应该吃西红柿的哪一部分？（果实）还有什么蔬菜是吃它的果实部分？（茄子、辣椒、南瓜、冬瓜、胡子）。

8、看图中有哪些蔬菜？（白菜、菠菜、油菜）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。

9、这是什么？（土豆也叫地蛋或马铃薯）土豆的样子。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。老师还有一个关于土豆的儿歌：老师说一遍，课下再教小朋友说。

10、考考小朋友：小朋友们，平时吃我的哪一部分（屏幕）

本次活动我是先让幼儿猜谜语，调动幼儿参与活动积极性，结合蔬菜实物组织幼儿讨论蔬菜的不同种类，做游戏给送蔬菜宝宝回家激发了了解蔬菜的兴趣，引导幼儿了解蔬菜的营养价值，环节组织幼儿欣赏手偶表演和聆听蔬菜宝宝的信把活动推向了高潮。