

大班健康教案合理膳食(精选5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

大班健康教案合理膳食篇一

- 1、养成良好的饮食卫生习惯。
- 2、了解浅显的营养学的知识，知道人体生长发育需要从各种食物中吸取不同的营养。认识到偏食会造成不良的后果。
- 3、养成不挑食、注重营养搭配的良好饮食习惯。

1、录象、课件

2、课前把各种菜的卡片贴在黑板上，用布挡着，准备好快餐盘。

(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？为什么不喜欢？

(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！）

1、评价

2、总结

大班健康教案合理膳食篇二

1会看健康宝塔图，了解合理的饮食结构。

2为自己设计营养食谱，培养幼儿养成合理饮食的习惯。

1照片《营养结构》图

2制作营养食谱的纸、笔人手一份。

3健康印章一枚

一谈话导入

引导：如你喜欢吃冰淇淋吗？你能吃下多少？

二认识健康宝塔图

提问：你们想想我们想吃多少就吃多少对我们健康有帮助吗？

出示挂图：

提问：大家知道这是一张什么图？

小结：这张健康宝塔图告诉我们每天应该吃的东西就像一座宝塔，有些东西可以多吃一点有些只能吃一点点。我们来看看图中是怎样说的。

提问：我们应该吃得最多的是什么？最少的又应该是什么？

小结：米饭、馒头、面包和面条，还有玉米、土豆和番薯，这些粮食做的食物可以让我们有力气，所以应该多吃一点；巧克力这样的甜食和油炸的东西都应该少吃，多吃对我们的身体不好，还会长胖。

提问：你在这张图上还看到了什么？它又告诉我们应该怎么吃？

小结：蔬菜、水果也要多吃一些；牛奶、鸡肉、鸡蛋、鱼、肉都要吃一些，吃得少一些，而不能吃得太多。

三我的营养食谱

1总结：看了营养“宝塔”，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，不能一个劲地吃喜欢吃的东西，不喜欢的东西就不吃。

2、我们为自己设计一份健康食谱好吗？

要求：将纸折成三折，使它看起来像菜单。把早餐“食谱”（如水果、牛奶、馒头等）画在第一面，把午餐、晚餐的“食谱”依次画在第二、第三面上。折拢“食谱”，在“封面”处美化装饰。

提示：我们应该按照刚刚学到的知识，合理的安排我们的食谱，让自己吃的健康一点噢。

3选取几则比较典型的食谱，让幼儿说说为什么这样吃，大家一起说说是否合理。

4为能够合理安排食谱的小朋友盖上健康印章，鼓励孩子们能够知道合理饮食。

大班健康教案合理膳食篇三

一、设计意图：

在日常活动中，我发现幼儿对牙齿的了解并不深入，有坚持早晚刷牙习惯的幼儿并不多，蛀牙问题在幼儿中也严重存在，根据本班幼儿的认知特点和兴趣，我设想通过具体的牙齿模型、幼儿日常的生活经验，使幼儿在活动中整理和提升自己的经验，并寻找保护牙齿的方法。

二、活动目标：

- 1、了解牙齿的重要性。
- 2、通过活动使幼儿了解蛀牙形成的原因。
- 3、了解换牙的常识，学会保护恒牙，养成坚持每天刷牙的习惯。
- 4、喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。
- 5、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

三、活动准备：

1、牙模、牙刷；

2、蛀牙形成的图片两张；四、活动重点：了解牙齿的重要性，学会正确的刷牙方法。

五、活动难点：蛀牙形成的原因。

六、活动过程：

(一)以猜谜语的形式引出主题1、师：今天老师请小朋友猜一个谜语，我请小朋友们猜到的小朋友上来轻轻的告诉老师，兄弟生来白又白，整整齐齐排两排。

1，看完了故事，蛀牙王子为什么会得蛀牙啊？

2，患了蛀牙之后会怎么样啊？

(三)知道正确的刷牙方法

2、学习刷牙步骤

3、请幼儿演示刷牙动作师：我请小朋友做做看，刷牙的动作是怎么样的？(幼儿上前在牙模上演示)师：小朋友们的刷牙动作都不大一样，那跟着老师一边听音乐，一边做刷牙操吧！

教学反思

通过讲述保护牙齿这一教育活动，我觉得我班幼儿对如何保护牙齿这一内容十分感兴趣，在活动在组织过程中，我尝试运用了多种类型的师幼互动方式来推动幼儿的发展。在幼儿看课件《没有牙的大老虎》时，将几个问题抛给幼儿，“老虎的牙齿哪去了？”“故事里的老虎大王为什么会有蛀牙？”引导幼儿思考，蛀牙是怎样形成的呢？再通过吃饼干，逐个让幼儿看看，闻闻、摸摸醋中蛋壳，让幼儿知道吃完东西后会有食物残渣留在牙缝里，时间久了牙齿就象浸泡在醋里的蛋

壳，会变软，变黑，久了牙齿还会掉落，此时的师幼互动达到一个小高潮，从而提高幼儿保护牙齿的意识。幼儿了解蛀牙形成的原因后，启发幼儿讨论如何预防蛀牙?怎样保护牙齿?通过保护牙齿的课件，使幼儿形象的观察了解到了牙齿的作用，掌握了正确的刷牙方法，特别是我在讲述正确的刷牙方法时，有的孩子都争先恐后的替我讲述，好像他们是老师似的，因此幼儿对“刷牙”的动作就有了一定的兴趣，因此在学习刷牙的时候，孩子参与的积极性很高，孩子都浸在了欢乐愉快的氛围之中。同时也在快乐的学习中懂得了怎样保护牙齿，并掌握正确的刷牙方法。

大班健康教案合理膳食篇四

活动目标：

- 1、了解骨骼是人体的支架，对身体很重要。
- 2、知道均衡饮食及保持正确的坐姿、站姿势和锻炼可以使骨骼长得更健康。
- 3、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

活动准备：

- 1、幼儿用书、练习册。
- 2、各类食物小图片及画有餐盘的操作单、胶棒幼儿人手一份。
- 3、教师自制错误的做、站姿图片各1张。

活动过程：

一、引导幼儿摸一摸自己的身体，激发幼儿学习兴趣。

教师小结：我们身体的每一个地方都骨头，骨头摸起来是硬硬的。骨头还可以说是成是骨骼。我们全身都有着大大小小的骨骼，骨骼像支架一样支撑着我们的身体。

二、通过让幼儿知道骨骼的重要性，引起孩子的重视。接着引导幼儿讨论使骨骼健壮的办法。

1、教师通过实验，引导幼儿感知到骨骼的重要性。

师：我们来看看这个架子，架子上面有个小球，我们的这个架子就等于是我们的骨骼，而这个球等于是我们的皮肤和肌肉，如果把这个架子拿掉的活这个球会怎么样呢？可见骨骼对我们身体多么重要！没有了骨骼，我们的就不能站起来，不能做任何事情！所以我们要好好保护我们的.骨骼，让我们的骨骼长的更棒。

三、讨论该如何让我们的骨骼这样的更棒。

师：你们知道怎样才会使骨骼长得更棒吗？(鼓励幼儿自由讨论)

1、了解营养均衡，骨骼会长得更棒。

师：我们的身体好，我们必须要吃哪些食品？食品是对骨骼有好处的呢？

教师小结：米饭、鸡蛋、牛奶、蔬菜、豆浆、肉、鱼、虾等这些食物对我们的骨骼有好处，可以使我们个子长得更高，骨骼更坚固。所以每种食物我们都要吃，不能挑食，不然就长不高了。

2、了解保持正确的坐、站姿、骨骼会长得更棒。

师：书本里的小朋友的动作有什么不一样？我们要向哪个小朋友学习？

教师小结：正确的坐、站姿可以使骨骼生长得更健康。

3、知道加强锻炼，骨骼会长得更棒。

师：还有什么办法可以使我们的骨骼长得更好呢？我们可以每天坚持做哪些适合的运动？

教师小结：我们还要经常锻炼身体，这样我们的骨骼就会很坚实，不会容易断。

四、结束活动。

活动反思：

活动中，我和幼儿一起细致地观察描述了身体的一些器官，根据幼儿活泼好动的性格，充分利用了幼儿的发散性思维，说出应该怎样做到从小运动。在活动最后，让幼儿在日常生活动中和家长一起去探索，进一步激起幼儿的学习兴趣。

大班健康教案合理膳食篇五

教学目标：

1. 引导学生认识到养成良好的饮食卫生习惯的重要性；培养学生对饮食的科学态度。

2. 帮助学生了解浅显的营养学的知识，知道人体生长发育需要从各种食物中吸取不同的营养。认识到偏食会造成不良的后果。

3. 培养学生养成不挑食、注重营养搭配的良好饮食习惯。

课前准备

1. 录象、课件

2. 课前把各种菜的卡片贴在黑板上，用布挡着，准备好快餐盘。

教学过程

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！

2. 豆腐、青菜、西红柿的自我介绍（豆腐：我是又白又嫩的豆腐，是用圆溜溜的黄豆加工而成的，既柔软又有弹性，吃了不会胖，还可以预防心脏病。我的吃法有一千多种，外国人都喜欢我，一见到我就说okok还夸我是健康食品呢！青菜：小朋友们好，我是你们不可少的好朋友青菜，瞧我这绿绿的裙子，不光好看，还含有丰富的维生素、叶绿素和人体必需

的微量元素，谁要是不喜欢我，会影响消化、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，你们愿意做它们的好朋友吗？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。

（3）最近，他又发现（出示有声：我的牙经常出血）老师请你们当个小医生，能给他治治病吗？当然，吃药也能治好，但食物也很重要。吃哪些食物也能帮他治病？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！）

3. 怪不得，咱们小朋友长得多健康多有精神呀！你们看看，我们教室里哪个是健康小子？一起把他们请出来！（音乐、鼓掌，健康女孩）跟大家说说，你们怎么长得这么健康？个个都是健康宝宝！大家可要向他们学习哦！

四. 实践导行

1. 吃自助餐

(1) 现在，杨老师带你们去一个地方，它的名字叫“奇奇餐厅”。这个“奇奇餐厅”可好啦，它能够给客人提供方便，根据客人的需要自己配菜。让我们一起走进餐厅，看看他们为我们准备了什么菜？（揭开黑板）今天呀，你喜欢吃什么就拿什么，不过，要注意荤素搭配，注意数量，一下子拿了五条鱼，你也吃不下的。来，咱们排着队，每人拿个盘子，按着顺序来，要做个文明的小客人。配好的先回位置。

(3) 小结：看来，我们要合理用餐，注意饮食，过了一段时间，我们这里的健康宝宝一定会越来越多的！

2. 请你开菜单

(1) 在家里，爸爸妈妈都挑你喜欢吃的买给你吃。通过这节课的学习，小朋友们懂得了很多关于营养方面的知识。那么，你建议爸爸妈妈怎么安排你的早餐、午餐、晚餐呢？（出示表格）请小朋友们写上早餐、午餐、晚餐喜欢吃的食品。大家试试看吧！

(2) 学生写，师巡视。

(3) 指名说。

(4) 小结：小朋友们的菜单开得真好，回家时别忘了一定要带给爸爸妈妈。他们看到你这么小就会开菜单了，心里肯定很高兴，一定会满足你的要求。

五. 总结