

# 2023年大班教案健康(优秀10篇)

高一教案是为高中一年级学生所编写的教学计划和教学材料，旨在指导教师进行教学工作。[教案示例8]

## 大班教案健康篇一

- 1、了解合理的营养结构。
- 2、为自己设计营养食谱。

准备制作营养食谱的纸笔人手一份

自制健康印章一枚，图案为太阳或灯泡

### (一) 我最喜欢吃

我们小朋友都以自己喜欢吃的东西，要是让你随便吃，您能吃多少？

### (二) 营养宝塔

- 1、小朋友吃想吃很多很多喜欢的东西，这样合适吗？哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？
- 2、教师出示挂图。每天应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃，上面的东西应该少吃。
- 3、吃的最多的应该是什么？（米饭，馒头，面包和面条，还有玉米，土豆和蕃薯，这些粮食做的食品可以让我们有力气）
- 4、可以吃的第二个多得是什么？（蔬菜、水果也要多吃一些）
- 5、比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？（牛奶、鸡肉、鸡蛋、

鱼肉都要吃一些，可是不能吃的太多)

6、吃的最少的应该是什么？（巧克力这样的甜食和油炸的东西都应该少吃）

### （三）我的营养食谱

1、看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，不能一个劲的吃喜欢吃的东西，不吃其他东西。

2、我们为自己设计一分健康食谱好吗？

3、将纸折成三折，使它看起来象菜单。把早餐食谱（如水果，牛奶、馒头）画在第一面，把午餐晚餐的食谱依次画在第二面和第三面上。

4、折拢食谱在封面处美化装饰

5、选取几则比较典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计的是否合理，是否有利于健康。经大家检验合格后教师在食谱封面加盖健康印章。

6、我们把自己设计的食谱放到我们的健康加油站，欢迎大家经常光顾，使自己永远健康。

在平时的生活中，发现班级中有个别幼儿有点挑食，有些幼儿特别喜欢吃甜食，结合此活动，可以让幼儿了解健康的饮食，所以我认为此活动是比较有意义的。

我将此活动的目标定为：

1、了解合理的营养结构。

2、为自己设计营养食谱。

主要环节有：

- 1、我最喜欢吃（导入）。
- 2、营养宝塔（了解营养结构）。
- 3、我的营养食谱（设计食谱）。

第一环节，我最喜欢吃。幼儿能充分表达自己的想法，有的幼儿觉得没有人管会把所有的糖全吃掉，有的幼儿只想吃一点点，因为对身体不好。

第二环节，营养宝塔。幼儿看着图片，了解最下面的米饭、面条、面包等要多吃，最上面的甜食、油炸食品等要少吃。我也能结合本班的具体情况，对幼儿进行随机教育。

第三环节，我的营养食谱。幼儿能根据营养宝塔设计自己的健康食谱，大多数幼儿能考虑到一天中的营养，有蔬菜、水果、鱼、肉、米饭、面条等，比较丰富。但个别幼儿绘画比较单一，没有考虑到一天中的营养要均衡。

此活动中存在着一些需改进的地方，如：

- 1、营养宝塔的图片不是很清晰，所以效果并不是很好。教师可以自己绘制营养宝塔，用简笔画的形式绘画，这样幼儿看得比较清晰。
- 2、教师在讲评时，可以选一个反例，引导幼儿看一看一天中的营养是不是均衡，加深幼儿对营养结构的认识。

## 大班教案健康篇二

活动目的：

- 1、理解事物对人体的重要性，知道均衡饮食身体好。
- 2、初步尝试自己搭配营养均衡的自助餐。

活动准备：

- 1、马、牛、羊、狗等动物的图片
- 2、各类食品的图片
- 3、食品小面包、花卷、小馒头、各种各样的水果块，蔬菜片或丝、火腿、鹌鹑蛋等。

活动过程：

一、游戏，引发幼儿参与活动的兴趣。

1、教师：这些小动物喜欢吃什么食物。（分别出示小狗、马、羊、老虎、狮子的图片，幼儿回答）

2、与幼儿讨论我们吃到的事物

（1）、教师：你们都吃过那些东西呢？（请打开幼儿用书）

幼儿回到，教师根据回答逐一将幼儿用书上的图画指给他们看。

（3）、幼儿讨论并回答

（4）、教师小结：不同的事物有不同的营养成分，而我们的身体需要多种营养才能长得结实又健康。米饭、馒头、面包可供身体热量，吃了身体才有劲；牛奶盒肉类提供给身体蛋白质，让我们的身体更有能量；水果、蔬菜含有丰富的维生素、纤维素，可清理肠道，使我们更健康。

### 3、自助餐会。

(1)、教师：每种事物都有不同的营养，我们来做小营养师，为自己搭配一顿自助餐吧！

(2)、教师先请两三位幼儿搭配一顿午餐

(3)、在集体面前点评。

(4)、幼儿拿好自己的餐盘选择食品，然后进餐教师巡回指导。

### 4、总结

教师：我们身体需要各种各样的营养成分，因为各种事物都要吃，要养成不挑食的好习惯，这样身体才会长得坚实又健康。

[幼儿园大班《均衡饮食最健康》健康教案]

## 大班教案健康篇三

设计意图：

今天，我带孩子们参观了食堂，看到了食堂里的阿姨忙着洗菜、切菜、做饭等等，活动结束后，他们产生了争论：我们每天吃的菜到底是怎样搭配的？是不是想吃什么就吃什么？有的小朋友认为肉、鱼、鸡蛋应该多吃些；有的认为蔬菜要多吃，于是我们就生成了《健康宝塔》的活动，让孩子了解健康的膳食搭配。

活动名称：健康宝塔

活动目标：

1、了解合理的饮食营养结构。

2、为自己设计营养菜谱。

活动准备：合理膳食示意图

活动过程：

1、你最喜欢吃什么？（幼儿自由发言）

2、你觉得哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？怎样最合适？

3、每天吃的东西就像宝塔一样，最底层的要多吃，最上面一层要尽量少吃。（观看示意图）

4、吃的最多的'应该是什么？（米饭、馒头、面包等）

这些是粗粮做的食物，吃了就会有力气。

5、排在第二的是什么？（蔬菜、水果）

6、接下来又是什么？（牛奶、鸡蛋、鱼肉不能吃太多）

7、吃的最少的是什么？（油炸食品、碳酸饮料等）

8、小结：看了营养宝塔，我们知道了哪些应该多吃，应该有一个合理的膳食搭配。

9、延伸活动：

在区角活动里为自己设计一份食谱。

效果记录：

现在很多孩子挑食现象比较严重，包括很多的家长也不知道

该如何来安排孩子每天的膳食，往往觉得鱼肉要多吃、而对于粗粮、蔬菜则不以为然。在活动中，我采用了色彩鲜艳、逼真的示意图，便于孩子理解，起到了很好的效果。我把活动延伸到平时的区角中，让每一个都有机会来尝试合理的配菜。

活动开展以后，许多小朋友的家长纷纷反映孩子回家后零食买的少了，吃菜挑食现象有了明显的好转，还嚷着要自己来配菜，这是我感到欣慰的，也是活动想要达到的目的。

## 大班教案健康篇四

作为一位杰出的教职工，就有可能用到教案，教案有助于学生理解并掌握系统的知识。如何把教案做到重点突出呢？下面是小编为大家收集的均衡饮食最健康大班社会教案，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

- 1、理解事物对人体的重要性，知道均衡饮食身体好。
- 2、初步尝试自己搭配营养均衡的自助餐。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 5、初步了解健康的小常识。

1、马、牛、羊、狗等动物的图片

2、各类食品的图片

3、食品小面包、花卷、小馒头、各种各样的水果块，蔬菜片或丝、火腿、鹌鹑蛋等。

一、游戏，引发幼儿参与活动的兴趣。

1、教师：这些小动物喜欢吃什么食物。（分别出示小狗、马、羊、老虎、狮子的图片，幼儿回答）

2、与幼儿讨论我们吃到的事物

(1)、教师：你们都吃过那些东西呢？(请打开幼儿用书)

幼儿回到，教师根据回答逐一将幼儿用书上的图画指给他们看。

(3)、幼儿讨论并回答

(4)、教师小结：不同的事物有不同的营养成分，而我们的身体需要多种营养才能长得结实又健康。米饭、馒头、面包可供身体热量，吃了身体才有劲；牛奶盒肉类提供给身体蛋白质，让我们的身体更有能量；水果、蔬菜含有丰富的维生素、纤维素，可清理肠道，使我们更健康。

3、自助餐会。

(1)、教师：每种事物都有不同的营养，我们来做小营养师，为自己搭配一顿自助餐吧！

(2)、教师先请两三位幼儿搭配一顿午餐

(3)、在集体面前点评。

(4)、幼儿拿好自己的餐盘选择食品，然后进餐教师巡回指导。

4、总结

教师：我们身体需要各种各样的营养成分，因为各种事物都要吃，要养成不挑食的好习惯，这样身体才会长得坚实又健



康。

## 大班教案健康篇五

### 第一、活动目标

- 1、知道食物有不同的营养，人体需要多种营养。
- 2、初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道有主食有配菜，有荤有素。
- 3、能接受多种食物，养成不挑食不偏食的饮食习惯。

### 第二、活动准备

1、经验准备：幼儿事先和爸爸妈妈收集了解有关食物营养的资料，并根据已有经验进行配餐。

2、ppt课件、幼儿自制的多种食物图片和餐盘、透明胶等

### 第三、活动过程

(一)播放视频导入，引导幼儿了解偏食对身体的伤害。

师：小朋友，今天我们班来了一个小客人，他的名字叫瘦巴巴。他的身材瘦瘦小小的，为什么会这样呢？我们一起来看看。

提问：

- 1、为什么瘦巴巴的身材瘦瘦小小的？他的身体经常发生什么不舒服的事情？
- 2、后来他是怎么吃饭的？他的吃法有营养吗？

(二)结合已有经验，引导幼儿分享交流食物的不同营养，知

道人体需要多种营养。

1、提问：我们身体需要哪些营养？这些营养藏在什么食物里？

2、结合收集的资料，引导幼儿分享交流人体需要的营养及其作用。

3、小结：我们身体需要多种营养，主要有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水。这些营养藏在不同的食物里，所以各种食物都要吃。

(三)以“帮助瘦巴巴搭配饭菜”的形式，引导幼儿交流自己的配餐。

1、幼儿互相交流介绍自己的配餐。

2、讨论：应该怎样搭配饭菜才能营养均衡呢？

(四)结合视频，以“红盘、黄盘和绿盘”的形式，引导幼儿学会合理配餐的方法。

1、幼儿观看视频，了解“红盘、黄盘和绿盘”的含义。

(1)提问：红盘、黄盘和绿盘是什么意思？它们指哪些食物？这些食物有什么作用？

(2)小结：红盘子装的是帮助身体长大的饭菜，主要有肉、鱼、蛋；黄盘子放的是为身体提供力气食物，主要有米饭、面包、面条；绿盘子放的主要是帮助身体不生病的食物，主要是蔬菜和水果。

2、师幼共同讨论配餐的方法和原则。

师：我们想要吃得健康，就要合理配餐，均衡营养。每餐饭都要吃三种盘子的菜，这样才能营养全面，对身体健康有益。

3、幼儿多次自选食物配餐，巩固对配餐方法的理解。

重点指导幼儿为每种颜色的盘子选择1-2种食物进行配餐。

4、分享评价幼儿的配餐。

师：你的三个盘子装了什么菜？为什么这样配菜？你认为吃了这些菜有什么好处？

(五)集体表演“健康操”，结束活动。

## 大班教案健康篇六

1. 知道识别食品包装上的生产日期以及安全标志，并能区分哪些食品是安全的，哪些食品存在安全隐患。

2. 增强食品安全意识，提高幼儿食品安全自我保护能力，培养幼儿良好的饮食卫生习惯。

3. 了解健康的小常识。

4. 教育幼儿养成养成良好的卫生习惯。

5. 了解食品对身体健康的影响。

1、教学课件《吃健康的食品》

2、图片若干（健康食品——蔬菜、水果、坚果；垃圾食品——油炸食品，罐头类食品，腌制食品，加工的肉类食品，肥肉和动物内脏类食物，奶油制品，方便面，烧烤类食品，冷冻甜点，果脯、话梅和蜜饯类食物；过期食品——霉变及变质的食品）。

3、健康大冒险游戏棋盘若干。

教学重点：知道健康饮食的重要性，养成良好的饮食卫生习惯。

教学难点：认识和区分哪些食品是安全的，哪些食品存在安全隐患。

1、谈话导入课题：平时你最喜欢喜欢吃什么东西？

幼儿自由回答……（教师点击课件一一出示食物的图片）

1、师：食物的种类有很多，你们愿不愿意来给食物分分类呢？  
（点击课件：引导幼儿将食品分成两大类）

（1）健康食品：水果类，牛奶，蔬菜类。（吃了有助人体健康的食物）

（2）垃圾食品：油炸食品，方便面，果冻，蛋糕，烧烤、甜点，饼干，可乐等（吃了对人体有害的食物）

2、了解垃圾食品吃了以后对人体会有什么害处

（1）请幼儿说说：平时自己都喜欢吃什么食品

（2）点击课件请幼儿了解垃圾食品的制作过程，幼儿讨论，教师在幼儿讨论的基础上进行小结：在我们喜欢吃的食品中有很多都是垃圾食品，垃圾食品吃了以后会对我们人体造成一定是伤害……所以，小朋友们要少吃或不吃这样的食物，才会健康成长。（3）提问：你还知道哪些垃圾食品？（油炸食品，罐头类食品，腌制食品，加工的肉类食品，肥肉和动物内脏类食物，饼干类，奶油制品，方便面，烧烤类食品，话梅和蜜饯类食物）教师将幼儿说到的垃圾食品逐一用课件展示，帮助幼儿更多的了解更多的垃圾食品品种。

引导幼儿小结：我们购买食品的时候一定要看清楚包装袋上

面的食品保质时间，过期的食品是不能吃的，否则会产生身体不适，还可能会发生危险。

3、认识生产日期和安全标记教师出示图片请幼儿观察并进行分辨食品袋上的生产日期、保质期及安全标准。

小结：食品包装袋上的这些标记会告诉我们那些食品是安全的，那些食品是不安全的，我们以后购买的时候一定要仔细地看清楚，还要提醒爸爸、妈妈不要忘记了看清楚食品的安全标记哦。

1、将幼儿自然分成两组进行问题抢答抢答规则：教师逐一出示带有问题的课件请幼儿来判断正误，当老师说出“开始抢答”后，幼儿举手示意，哪一组举手快则由该组来回答问题，答对了给出一个笑脸，最后以获得笑脸多的小组为胜利方。

(1) 喝碳酸饮料比喝白开水对健康好吗？

(2) 多吃油炸食物对健康好吗？

(3) 常吃零食好吗？

(4) 空腹喝牛奶对身体有益吗？

(5) 多吃瓜果、蔬菜对健康好吗？

2、教师对问题抢答环节进行小结，并告诉幼儿正确的饮食卫生习惯既要少吃零食，不吃油炸类食品，多吃瓜果蔬菜，少喝饮料多喝水，一定要养成良好的食品卫生习惯。

游戏规则：幼儿分成两红，蓝两组开始健康大冒险的比赛游戏，轮流抛掷骰子，按骰子所指的点数前进，到位后再按所在圈内的文字要求行走，以先到终点者为胜者。

引导幼儿在游戏时讨论零食中存在的安全隐患，鼓励幼儿一

定要克制自己，少吃或不吃零食，养成良好的饮食卫生习惯。

活动在愉快的游戏中结束。

## 大班教案健康篇七

### 远离不洁食物教案(附教学反思)

孩子正处在生长发育的旺盛时期，不论身体生长还是大脑发育均需大量的营养物质加以补充。让幼儿了解良好的饮食卫生习惯与营养的吸收、身体的生长发育、疾病的预防有密切的关系。于是开展了此次活动《远离不洁食物》。培养幼儿从小养成良好的饮食卫生习惯，防止“病从口入”，保障身体健康。

教学目标：

1、学会拒绝垃圾食品，知道不洁食物对人体健康有害，能注重饮食卫生，不吃不洁食物。

2、提高自我保护意识及应对问题的能力。

3、初步了解健康的小常识。

4、初步养成良好的卫生习惯。

5、学习简单的自我保护方法。

1、自制《乱吃烧烤肚子疼》的视频；

2、图片（老鼠苍蝇叮咬过食物，过期的食物，腐烂变质食物，没洗干净，假冒、劣质）

3、自制ppt（判对错）

学会拒绝垃圾食品，不吃不洁食物。

使幼儿了解不卫生的食物对人体健康有害。说明这是幼儿能否注重饮食卫生的重要前提，只有当他们知道“吃了不洁食物，会导致疾病，影响身体健康”以后，才会对不洁食物产生否定的态度，并且愿意接受成人的劝导或自觉地予以拒绝。

识别不洁食物和简单处理掉在地上的食物。说明这是幼儿能否做到“不吃不洁食物”之要害。由于幼儿熟悉水平和生活经验有限，他们不可能在短时间内学会识别、判定采用不同原料、在不同环境中所制作食物的卫生质量，也不可能很快把握处理“掉在地上食物”的一些方法，需要有较长的学习、积累的过程，才能逐步获得该方面的经验。

### 1、观看视频

□视频中的小朋友怎么啦？怎么会肚子疼的？你们知道吗？

2、老师小结：大哥哥在放学路上买了路边摊位上的东西吃，结果肚子疼了。

#### 1、提问：

□大哥哥为什么会肚子疼？

□我们应该对这个大哥哥说些什么？

□这些东西你们吃过吗？为什么不能吃？

2、小结：路边的摊位不卫生，马路上尘土飞扬，我们小朋友吃了会身体不舒服，严重的话要住医院呢，所以以后不要吃小摊上的东西了。

3□□那我们怎么预防肚子疼呢？

4、小结：我们一定要吃干净的食物，不吃垃圾食品，而且也要注意小手的卫生，平时多洗手。

## 1、出示ppt

你们看一看这些图片中哪些是做得对的，哪些不对呢？

2、小结：路上的小贩卖的食物制作过程都是很不卫生的，灰尘落在上面、苍蝇乱飞，我们绝对不能买这些食品吃。而且，要提醒自己的同伴、朋友也不能吃这些小摊上的东西。要注意饮食，不吃不卫生的东西。

教师小结：

合理分配三餐；荤、素搭配；不挑食、不偏食；不暴饮暴食。要选择无毒、无污染的食物。注意不要食用不洁食物以及过期食物，注意饮食卫生。不要边看书边吃饭。等等。

营养学研究发现，维持人类生命健康至少需要42种以上的营养素，其中包括各种蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、矿物质和水等。而这些营养素必须通过摄入各种不同的食物来实现，由于各类食物所含营养成分不同，因此我们的日常饮食要注意科学、合理地搭配，以求达到人体对营养的需求平衡。让幼儿更深入地体会到只有养成良好的饮食习惯，才能更健康的成长。让科学回归生活，服务于生活。在以后的教学过程中，我要多对幼儿进行教育，使他们逐渐了解并改正自己错误的饮食观点。

## 大班教案健康篇八

教案是指教师以教学理论为基础，依据教学对象的特点和教师自己的教学观念、教学经验、教学风格，运用系统的观点与方法，下面要为大家分享的就是健康饮食活动教案，希望你



教学目的：

教育学生要吃好一日三餐，让学生明白食物与成长的关系。

教学重点：

一日三餐要定时定量，防止暴饮暴食。

教学难点：

偏食、挑食对身体的危害。

教具准备：

时钟、录音机、录音带、挂图。

教学时数：

1课时

教学过程：

一、新课引入

听配乐录音《吃饭也要有规律》

二、新课：

老师：引导学生回答，汽车跑要汽油，你们儿童要长高长大要什么？

学生：要吃饭，要吃饱，吃好才能长大。

老师：对。（板书课题：一日三餐要吃好）刚才听录音主要讲什么？

学生：吃饭要有规律。

(一)我们要养成定时定量的习惯，不要暴饮暴食。

(出示挂图，让学生观察，启发，讲解图意，例：图里有什么？是吃什么饭的时候？分别让3~4个学生回答，然后老师归纳，并解释什么叫暴饮暴食。)

老师：一般早饭上午7时左右进食，午饭中午12时左右进食，晚饭下午7时左右进食。

暴饮暴食应是指喜欢吃的食物就拼命吃，一次连续食过多过快，影响胃肠的消化和吸收，还会引起胃痛、腹泻，影响健康。

学生：练习分别请一个同学做动作，另一个同学猜动作的含义。

1、时钟指6时30分起床、伸腰、刷牙、洗脸后，做弯腰、侧腰等体育动作。时针拨到7时，坐下做吃饭动作，后背书包上学。(早饭7时左右进食)

2、背书包回家，洗手坐下，做吃饭动作，时钟拨到12时。与上午7时相隔几小时？(午饭中午12时，相隔5小时)

3、背书包回家，洗手、坐下，做吃饭动作，时钟拨到6时，与中午12时相隔几小时，(晚饭下午6时，相隔6个小时)

4、3~4瓶可口可乐、炸薯条、肯德基的字画动作快吃，后打隔，摸着腹部，痛苦表情，(暴饮暴食，胃痛。)

老师：刚才8位同学表演很精彩，这些表演告诉我们什么道理？

学生：(教师指着黑板板书(一)，学生齐读2次。)

## (二) 饮食不能偏食和挑食

老师：因为各种食品所含的营养成份不同，有些含脂肪多，有些含蛋白质多，有的含淀粉多，还有其他微量元素，如铁、钙、锌等。要从各种食品中获取。挑食和偏食，就会使一些人人体需要的营养过剩，而一些人人体需要的营养又得不到补充，会导致营养不良，影响身体健康。所以我们的膳食中食物种类必须丰富多样，合理搭配。

你们早餐吃什么？(请5~6个同学讲，相同的不要重复；归纳后出示彩色字条。)

星期一：面包、牛奶。

星期二：肉饱、煮鸡蛋、花生粥。

星期三：肠粉、肉丸、粥。

星期四：咸薄饼、煮鸡蛋、豆浆。

星期五：瘦肉、青菜、面条。

总之要有干有稀，要好吃。午餐、晚餐也要变换着花样吃，不要吃单一食品。

## 三、巩固练习

- 1、日常生活你喜欢吃什么？不喜欢吃什么？对不对？
- 2、一日吃多少餐？在什么时候吃？(各请2~3个同学回答)
- 3、听配乐录音《吃饭也要有规律》

## 四、小结

[健康饮食活动教案]

## 大班教案健康篇九

我的胃好舒服教案(附教学反思)

现在的孩子每天都在吃大量的零食，没有节制，这会影响孩子的身体健康，所以设计了本节课教育孩子饮食要均衡，养成良好的饮食习惯。

- 1、认知目标：让幼儿了解各消化器官的功能和食物在人体内消化和吸收过程。
- 2、情感目标：培养幼儿良好的饮食和卫生习惯。
- 3、能力目标：学会简单的保护胃的方法。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

重点：日常生活中怎样保护胃保护胃

难点：消化器官的功能和食物在人体内消化和吸收过程

人体消化器官人体模型、桔子若干、幻灯片、故事录音：胃的自述

一、开始环节：宝贝们喜欢吃水果吗？（出示桔子）看老师给你们带来了什么水果，想不想尝一尝呢？（分发桔子幼儿品尝）

二、基本环节：

1、宝贝，你们吃到嘴里的桔子到哪里去了？谁能告诉老师？

（找举手的幼儿提问）

宝贝们说的太棒了，那究竟我们吃到嘴里的桔子到了哪里呢？你们想不想知道呢？

2、出示消化器官人体模型演示“食物的旅行”过程。

教师边演示边讲解各器官的名称及消化功能

3、幼儿自己动手演示并说出食物都经过了哪些消化器官？

4、观察人体模型

提问：胃长得什么样（红红的、软软的）

胃有什么作用（消化食物）

小结：胃是人体主要消化器官，它具有消化、吸收食物的作用。

5、在日常生活中你的胃有没有生过病呢？（幼儿回答）

6、听故事：胃的自述（出示幻灯片）提问：胃为什么生病了？

7、那在日常生活中我们应该怎样保护胃呢？

（1）说一说日常生活中哪些食物对我们的胃有好处？（2）介绍牛奶的特殊用途：牛奶能中和胃酸，保护胃壁。

小结：吃饭要细嚼慢咽，减小胃的负担；不能吃太多的东西，食物吃得多了，胃就会觉得涨；不能一会儿吃冷、一会儿吃热的食物；胃不能着凉，着凉后胃会疼的。

三、结束环节：今天我们知道了胃的好坏直接影响着我们的身体健康，所以在以后的饮食中要注意吃饭要细嚼慢咽，不

要暴饮暴食，少吃刺激性的食物，养成良好的饮食习惯，让我们的胃舒服些。

四、延伸环节：小记者：采访小班的小朋友一日饮食。

本节课幼儿通过观察及动手操作了解了各消化器官的功能，激发了幼儿的求知欲望，也提高了对胃的保护的认知能力，同时各方面的能力都得到了提高。

## 大班教案健康篇十

因本班幼儿出现挑食偏食以及有模仿挑食的现象；为了让孩子们认识和了解挑食、偏食是一种不好的习惯，所以设计了本次活动帮助孩子们克服这些不良习惯。

- 1、初步了解食物与健康的关系。
- 2、养成良好的饮食习惯，做到不挑食、不偏食。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 5、初步养成良好的卫生习惯。

教学重点、难点结合本班幼儿的不良饮食习惯，引出活动的内容，知道挑食的危害。

小狗和狗妈妈（大狗）的手偶

- 1、教师带上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食对自己的身体有危害。
- 2、提问：小灰狗有一个不好的习惯是什么？为什么被大风吹

跑了？

引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越瘦，身体也越来越差，所以差点被风吹跑。

1、小朋友有没有像小灰狗这样挑食的？

2、我们因该对小灰狗说什么？为小灰狗做些什么？

小结：

(1) 健康食品：水果类，蔬菜类，牛奶，豆类，五谷杂粮。  
(吃了有助人体健康的食物)

(2) 垃圾食品：油炸食品，方便面，果冻，蛋糕，烧烤、甜点，饼干，可乐等（吃了对人体有害的食物）

2、了解垃圾食品吃了以后对人体会有什么害处

(1) 点击课件请幼儿了解垃圾食品的制作过程，幼儿讨论，教师在幼儿讨论的基础上进行小结：在我们喜欢吃的食品中有很多都是垃圾食品，垃圾食品吃了以后会对我们人体造成一定是伤害……所以，小朋友们要少吃或不吃这样的`食物，才会健康成长。

(2) 提问：你还知道哪些垃圾食品？（罐头类食品，腌制食品，奶油制品，话梅和蜜饯类食物）

教师将幼儿说到的垃圾食品逐一用课件展示，帮助幼儿更多的了解更多的垃圾食品品种。

1、提问：除了垃圾食品以外还有什么食品也不能吃？（请幼儿讨论并回答问题）

2、请幼儿观看课件（小朋友喝过期牛奶出现肚子痛的画面）

师：他怎么了？为什么会这样？

引导幼儿小结：我们购买食品的时候一定要看清楚包装袋上面的食品保质时间，过期的食品是不能吃的，否则会产生身体不适，还可能会发生危险。

### 3、认识生产日期和安全标记

教师出示图片，请幼儿观察并进行分辨食品袋上的生产日期、保质期及安全标准。

食品包装袋上的这些标记会告诉我们那些食品是安全的，那些食品是不安全的，我们以后购买的时候一定要仔细地看清楚，还要提醒爸爸、妈妈不要忘记了看清楚食品的安全标记哦。