

膳食营养教案小班(模板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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

膳食营养教案小班篇一

设计意图;在生活中我们发现幼儿挑食，偏食的现象普片发生，幼儿期不良饮食习惯一旦形成，纠正起来非常不易，对幼儿的健康成长也 不利。《指南》中指出“帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯”所以我针对这一点设计了本次活动。让幼儿在情景化的学习过程中，尝试进行合理的食物搭配，获得健康饮食行为的自主建构，以此促进幼儿良好进餐习惯的养成。

活动目标:

1. 通过了解食物金字塔，对食物搭配感兴趣。
2. 在猜测、分析食物金字塔的过程中知道食物的五大种类
3. 能根据食物金字塔为自己设计一份营养餐，明白营养均衡才能健康成长活动准备:

知识经验准备;有吃过自助餐的经历物质材料准备;ppt课件，自助餐小情景，营养师标志活动过程:

3. 知道检查身体的重要性。
4. 帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

(2)小结：归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

(2)小结：归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”4.出示牛奶豆类食物(1)师；每天还应该给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一起看一看。

(2)小结：归纳儿歌：油炸食品在塔尖。尽量少吃要记牢。

三、根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物1、幼儿调整所选食物2、师；今天在哈哈餐厅，你们利用营养知识，为自己设计了搭配合理的营养餐，营养师真为你们高兴！希望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯活动延伸；1.将课件和儿歌制成图书投放到阅读区，供所有幼儿观看和交流。

2.根据食物金字塔为自己设计一天的营养餐。

教案反思

能够从幼儿游戏是发现有价值的教育契机与内容，并转为集体教育活动，较好地满足了幼儿的需要，有效地促进了幼儿的发展。

活动中幼儿感受了每天应该吃有营养的食物，每种食物都有不同的营养，每样都吃，不挑食，才能成为健康宝宝。

膳食营养教案小班篇二

幼儿园大班健康教案《营养搭配》含反思

- 1、观察营养宝塔，初步了解合理的饮食结构。
- 2、通过谈话和交流，知道不能偏食，要少吃甜食和油炸食品。
- 3、乐意向同伴介绍自己的营养餐。

4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5、知道人体需要各种不同的营养。

活动过程

1、教师与幼儿互动谈话，导入游戏。

师：小朋友，今天早晨你们吃了什么早餐？你们最喜欢吃什么？现在，老师这里有许多好吃的东西，都画在了纸上，你喜欢什么就可以到老师这里随便拿。

2、幼儿自由上台拿小纸片。

3、教师引导幼儿说说自己都拿了哪些食物。

4、教师小结，提出疑惑。

1、观察营养宝塔。

(出示挂图)引导幼儿看营养结构图。

2、互动交流：

--老师：谁能告诉大家我们每天吃的最多的应该是什么？(米饭、馒头、面包和面条，还有玉米等)

--老师：的确，这些粮食做的食物可以让我们长力气。那么，吃的第二多的是什么？(蔬菜、水果)

--老师：比蔬菜、水果吃得少一些的是什么？(牛奶、鸡蛋、鱼、肉)

--老师：吃得最少的又应该是什么？(巧克力这样的甜食和一些油炸的食品。)老师还要告诉大家我们每天吃东西也要讲规

律。也就是早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少。

1、设计一张营养食谱，向同伴介绍。

2、选择几份典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计得是否合理，是否有利于健康。经讨论合格的食谱教师盖上健康印章。

活动反思

在教学《营养配餐》时，我结合课本中主题图呈现出我国运动员积极备战20xx年奥运会的图片，紧紧围绕运动员的饮食搭配这一情境激发学生的学习兴趣，在此基础上，引入了营养配餐的活动，并给学生提供一些营养成分的小资料，再通过让学生帮自己设计菜谱，了解到配菜的方法和策略，并且让学生课前收集营养成分和营养配餐的资料，在课堂上展开交流，整个课堂气氛活跃，小组讨论、汇报都兴致勃勃，参与热情很高。配菜时注意营养搭配，学生在生活中并不太熟悉，学完了知识后，学生由衷地发出了感叹原来食品搭配也有那么多的数学知识呀！这样的设计，不仅贴近学生的生活水平，符合学生的需要心理，而且也给学生留有一些想像的空间和期盼，使他们将数学知识和实际生活联系得更紧密。让数学教学充满生活气息和时代色彩，真正调动起学生学习数学的积极性，培养他们的自主创新能力和解决问题的能力。

在这节课中，有些环节也些处理不当的地方如：时间分配不够合理在于学生设计的食谱与小明设计的食谱都出现相同的问题，各种营养成分不能满足12岁儿童成长的需要，没能及时抓住时机利用学生的资源，让学生自己思考如何使这份食谱有营养份量又合适，提高学生学生主动性。对于一些配餐方面缺乏创新的指导，例如无肉类，如何补充脂肪、蛋白质等，如何又营养份量又合适品种又多等等。

膳食营养教案小班篇三

活动目标：

1. 初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。
2. 尝试自己设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。
3. 主动和同伴交流，并能对自己和同伴的设计进行恰当的评价。
4. 了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。
5. 帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

活动准备：

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志。

活动过程：

1. 导入。以营养师的角色将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，这里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。(请你取一个盘子去挑选事物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物)
4. 和身边的伙伴交流所选的食物。
5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。
6. 营养师针对幼儿挑选食物的情况进行小结。

小结：谷类食物能为我们提供人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮助我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”。每天还应该给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一起看一看。

(出示图片)喝了牛奶，我们会……(长个子、身体强壮)这是什么？豆腐是用什么做的？你还吃过哪些豆制品)小结：奶类和豆类都含有丰富的蛋白质，所以“每天都要吃一点”。

集体讨论猜测(出示答案：油炸、烧烤类食品)说说油炸、烧烤类食品的种类和危害。

小结：油炸、烧烤类食品不仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，所以我们应该尽量少吃。

归纳儿歌：“油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢”2. 刚才我们一起学习了“健康饮食金字塔”，营养师还给金字塔编了首好听的儿歌呢！(完整讲述一遍儿歌，幼儿跟说)宝塔底层最重要，谷类食品营养好；蔬菜水果第二层，两类食物不能少；肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃；牛奶豆类第四层，每天记着吃一点；油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢。

反思：

能够从幼儿游戏是发现有价值的教育契机与内容，并转为集

体教育活动，较好地满足了幼儿的需要，有效地促进了幼儿的发展。

活动中幼儿感受了每天应该吃有营养的食物，每种食物都有不同的营养，每样都吃，不挑食，才能成为健康宝宝。

膳食营养教案小班篇四

1. 了解营养宝塔的结构及其每层食物的组成。
2. 学习合理搭配饮食，可以尝试为自己设计营养食谱。
3. 培养幼儿不偏食、挑食的好习惯。
4. 激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

活动重点难点

重点：了解营养宝塔的及其每层食物的组成。

难点：学习合理搭配饮食，可以尝试为自己设计营养食谱。

活动准备

1. 《营养宝塔》多媒体课件
2. 画纸，画笔
3. 带有金字塔的画纸，各种食物贴纸

活动过程

(一) 设置情境，引起幼儿兴趣。

幼儿；薯片，可乐，炸鸡

幼儿思考

教师;小兔子说要送给小朋友们一座宝塔，小朋友们可以根据这座宝塔来帮助小兔子设计食谱，我们一起来看看这座宝塔吧！

(一)了解营养宝塔图

1. 教师播放课件，让幼儿观察营养宝塔结构图。

教师;营养宝塔一共有几层？

幼儿;五层。

教师;对，营养宝塔一共有五层，小朋友们看一下哪一层最大，哪一层最小。

幼儿;第一层最大，第五层最小。

教师;对，在营养宝塔中，第一层是谷类和薯类，比如米饭，馒头，玉米，小米等，它占的面积最大，说明我们每天要多吃米饭，馒头，玉米等粗粮;第二层是蔬菜水果类，比如我们常吃的苹果，草莓，西红柿，土豆等，只比第一层小一点，说明蔬菜水果中含有很多营养，我们也要多吃;第三层是鱼，蛋，肉，也占了较大的空间，说明鱼肉类食品为我们身体提供了很重要的营养成分，但是我们要适量的吃，不能吃的太多;第四层的是水和牛奶，说明我们每天都要喝适量的水和牛奶;第五层是烧菜用的油和调味品，它们占的空间是最小的，所以小朋友们不要吃太多的油炸食品。

(二)知识经验迁移

1. 教师提问幼儿常吃的食物。

2. 让幼儿把喜欢吃的食物对应的放进营养宝塔中。

(三)游戏:拼搭营养宝塔

1. 教师讲解游戏规则。

教师:我们看完了小兔子带给我们的营养宝塔,现在我们一起拼搭自己的营养宝塔吧!

2. 幼儿自己动手将各种食物贴纸贴到金字塔上。

3. 教师与幼儿共同验证。

(四)自己设计营养食谱。

1. 教师:小朋友们都认识了营养宝塔,那我们来试试为小兔子的营养餐厅设计食谱吧,看看哪个小朋友设计的食谱又好吃又有营养。

2. 教师发放图纸和画笔。

3. 幼儿设计完营养食谱后与同伴交流。

1. 教师:小兔子收到了小朋友们设计的营养食谱,它说这些食谱看起来又有营养又好吃,一定会有很多人来我的餐厅吃饭的。现在小兔子的难题解决了,咱们的手工区也准备好了,小朋友们可以去手工区把你设计的食谱做成真的食物,小朋友们快去试试吧!

教学反思:

到活动结束后,幼儿们的差距还是很明显的,有得幼儿能够折七到九层,多数幼儿能够折三到五层,慢的幼儿也能折完整两层宝塔,基本上人人都会折了,就是速度与熟练性的不同,我想这样的不同存在也有好处,能够增加表现棒的幼儿的自信心,同时也能鞭策速度慢的幼儿进行再学习、练习。正好我班开设了手工区,这样的活动还能延伸到区域活动中

去，让幼儿将活动带入课程。

膳食营养教案小班篇五

- 1、认识常见的几种蔬菜，知道其名称和外形特征。
- 2、丰富幼儿相应知识，引导幼儿学会按植物食用部分的不同名称分类。
- 3、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。
- 4、激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

1、萝卜白菜花菜玉米茄子实物各一。

2、各种蔬菜图片每组一套。

（一）导入：今天蔬菜宝宝们要开一个联欢会，想请小朋友们一起来参加，你们愿意吗？

（二）集体学习活动。

1、分别出示各种蔬菜，引导幼儿认识各种蔬菜，联系生活经验说说它们的外形特征和各种吃法、味道等。

3、小朋友们快来做调解员，帮它们分分类、评评理吧！

4、教师手拿实物，以蔬菜宝宝的口吻分别介绍自己的特点：

芹菜：我是芹菜宝宝，人们最爱吃我的杆（茎），我的杆又鲜又嫩又好吃。

萝卜：我是萝卜宝宝，人们最爱吃我的根，我的根营养丰富，还有杀菌的作用呢。

白菜：我是白菜宝宝，人们最爱吃我的叶，我的叶子又大又白又水灵，真好吃。

花菜：我是花菜宝宝，人们最爱吃我的花，我的开的花好看又好吃，还有抗癌功能呢。

茄子：我是茄子宝宝，人们最爱吃我的果，我的果实又黑又亮，营养也很丰富。

玉米：我是玉米宝宝，人们最爱吃我的籽，我的籽煮熟了香喷喷的，可好吃了，人们还说我是一种保健食品呢。

5、它们都作了自我介绍，小朋友们来给它们评评理吧。

（引导幼儿认识蔬菜的根、茎、叶、花、果、籽六种不同组成部分，知道各种蔬菜都可以为人们提供不同的食用部分，每种蔬菜的营养都很丰富）

6、蔬菜宝宝们说：小朋友们说得真好，评得也很有理，它们都成了好朋友，高高兴兴地去参加联欢会了。

（三）分组学习活动。

师：蔬菜宝宝还有许多好朋友，你能帮它们分别找到好朋友吗？

（引导幼儿按蔬菜不同组成部分分类）

（四）评价活动。

请分得又快又对的一组幼儿选一名代表上来演示，师作适当评价。

在讨论过程中，我不失时机地告诉孩子们哪种蔬菜含有什么营养成分，这种营养对人身体有什么作用，孩子们听得津津

有味。对有的营养成分名称幼儿不太熟悉，就要求老师再说一遍。最后孩子们懂得了只有多吃蔬菜，才能健康成长。通过这种生动活泼的教学方式，孩子对常见蔬菜有了进一步的了解，并增长了知识，课堂收到了良好的效果。