

幼儿健康活动教育方案设计 幼儿健康活动教育方案(通用9篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

幼儿健康活动教育方案设计篇一

活动目标：

- 1、培养孩子的手眼协调能力。
- 2、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 3、锻炼平衡能力及快速反应能力。
- 4、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
- 5、培养幼儿健康活泼的性格。

活动准备：

多个各色小圈、多个小玩具

活动过程：

1、今天，小朋友们从家中带来了许多好玩的玩具，大家想不想和它们一起玩?(幼儿回答)

教师提前让宝宝从家中带来一些自己的玩具，如小熊、小汽车、小喇叭等，然后收集在一个大圈内。

2、既然小朋友很想和这些玩具一起玩，那么小朋友就和自己的爸爸、妈妈一起努力用圈把自己喜欢的玩具套住。（出示各色圈）

3、游戏开始，教师给每位宝宝发放5个圈。

在游戏进行过程中，家长必须抱着宝宝站在圈外，让幼儿自己完成，爸爸、妈妈可以对幼儿进行指导。

4、宝宝和自己套住的玩具进行游戏。

幼儿健康活动教育方案设计篇二

1、愿意跟小朋友们分享自己快乐和不快乐的事，大胆表达自己的情绪。

2、理解故事中阿力想长高的心情，了解每个人都有自己的长处与短处。

3、能够在生活中寻找到快乐，拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

音乐若干□ppt□

一、营造轻松的氛围(播放轻缓的音乐)，想想自己喜欢的事情(快乐和不快乐)。

1、伴随音乐，请小朋友随意找个位置摆个舒适的姿势坐下来。

2、教师配乐解说：“让我们听着音乐闭上眼睛，放松身体，来一次”静心之旅“在旅途中，想想自己在家里的、在幼儿园的、在上课时候的、在玩游戏的时候等等快乐的事、不快乐的事……(嘟嘟……)列车到站了，我们的旅途结束了。

3、分享愉快的事情。

“谁愿意第一个和大家分享一下你快乐的事呢？”（个别幼儿）

“每个人都会犯错误，程老师也和你们一起分享一个我犯过的错误吧！还记不记得那天我早饭没有吃，于是我就随便咬了几口苹果，后来就放在桌上，结果第二天走进教室一看，发现桌上有好多蚂蚁。看来这件事老师真的做错了，所以我不快乐。我以后一定不把吃的东西带到教室……哇，今天把这个不快乐的事情说出来，我的心里舒服多了。现在谁愿意象我一样把不快乐的事情讲出来和我们一起分享一下呢？”

“刚才上来的小朋友都很棒，我们给他们拍拍手！”

二、故事小屋：你很快就会长高

师：今天呀！还来了一位新朋友，他的名字叫阿力！（出示男孩阿力），有一件烦心事让他很不快乐，他一点都不喜欢自己的小个子，他的心愿就是希望长高，长得像大树一样高，像长颈鹿一样高，或者像巨人一样高，总之越高越好。爸爸、妈妈、姐姐，还有老师提供了不同的方法，可是都没有用，阿力一点儿也没长高。后来听取了叔叔的建议，变成了最快乐的男孩……（出示ppt讲述故事）

2、我们刚才都了解了阿力的不快乐，那你觉得他为了让自己快乐起来会做些什么改变呢？

6、当你们遇到不快乐的时候，你有什么好方法让自己快乐起来呢？（请孩子们说）

7、有只小兔子它也有很多方法，想跟我们分享，我们一起来看看（边看图片边说）

8、师：老师也想和你们分享一个我的方法，当我遇到不快乐

的事情的时候，我就做几次深呼吸，这样我的心情会变得轻松很多。（和老师一起试一试）

三、传递快乐

那么从今天开始，希望我们小朋友都做一个快乐的孩子，每天都过得开心。最后，让我们和自己的朋友一起来唱首快乐的歌曲吧。你也可以邀请后面的客人老师一起。（音乐：如果感到幸福你就拍拍手）

幼儿健康活动教育方案设计篇三

在一次区域活动中，我无意间看到几个幼儿拿着布垫玩，有时放在头上顶着，有时放在自己的身上，还有的幼儿拿着布垫向空中抛等等。看到孩子们玩的这样高兴，为了让幼儿更好的了解布垫的各种玩法，我便给幼儿上了这节课《好玩的布垫》。

1. 乐意尝试用垫子玩各种游戏。
2. 能肢体协调地做运动。

布垫若干、鸡宝宝头饰若干、小鸭子头饰、打雷的声音

（一）开始部分

师：鸡宝宝们，今天天气很好，鸡妈妈要带大家到外面草地上去玩，你们高兴吗？

幼儿：高兴

师：那我们出发吧！

（二）基本部分

1. 通过情景表演，激发幼儿的学习兴趣。

师：鸡宝宝，你们看那是谁呀？

幼儿：小鸭子

师：小鸭子在做什么呀？我们过去瞧一瞧吧！小鸭子你们好，你们在玩什么游戏呀？

幼儿：我们在玩布垫

师：哦！看上去很好玩，你们能教给我们玩吗？

幼儿：可以啊！我们还有好多布垫呢，借给你们玩一下，布垫可以当小船玩，你们自己玩吧，我们要回家了。

师：谢谢你们，等我们玩完了会把布垫给你们送回家的。

2. 引导幼儿探索布垫的各种玩法。

师：宝宝们，刚才小鸭子教给我们布垫可以当小船，我们一起玩一下吧。

师：那宝宝们，你们还能想到别的玩法吗？（幼儿自由活动，探索玩法）

教师小结：布垫可以当小船、当小伞、当棉被、当方向盘等等。

3. 送布垫

师：宝宝们，我们玩了好长时间了，该回家休息了，我们给小鸭子把布垫送回家吧。

幼儿：好

师：宝宝们，小鸭子的家很远，我们怎么去呀？

幼儿：开火车

师：嗯，这是个好办法，宝宝真棒，我们用布垫当方向盘开火车去小鸭子家吧。

师：呀！宝宝们，这里还有一条大河，我们怎么过去呀？

幼儿：划小船

师：好，我们大家划小船过河。

师：到岸了，哎呀！小鸭子不在家，怎么办呀？我们再回到草地上等小鸭子吧，说不定他们还会去草地玩呢。

4. 做放松活动

宝宝们，都累了，我们坐在布垫上休息一下，敲敲腿、伸伸懒腰、互相捶捶背放松一下。

(三) 结束部分

轰隆隆，打雷了，宝宝们要下雨了，赶快撑起小伞回家了。

幼儿健康活动教育方案设计篇四

1. 通过学做饼干，培养幼儿对泥工的兴趣，增强幼儿动手操作能力。

2. 在操作中体验快乐。

1、橡皮泥若干

2、饼干图片若干

3、小兔子卡片一张

4、轻音乐

1. 听音乐入场

教师出示小兔子的卡片

师：今天老师给小朋友带来了一位小客人，我们看一看它是谁吧？

幼：小白兔

师：老师听说小兔子，开了一家饼干店，咱们参观参观吧。

哇！小兔子的饼干店真漂亮啊！

师：小朋友想一想，我们平常都见到过什么形状的饼干呢？

幼：圆形的，长方形的，正方形的……

师：其实我们生活中还有许多饼干，那我们看看吧。

2. 出示饼干图片

老师和幼儿一起说一说，饼干的形状和花纹。

3. 出示橡皮泥“饼干”

拿第一块“饼干”问：“这是什么形状的呀？”

“它上面有什么图案？”

教师依次拿第2. 3. 4块饼干进行提问

4. 制作方法

师：这些饼干漂亮吗？那它们是怎么做成的呢？

圆形的饼干：先揉一揉，再压一压，然后杆锤杆一杆，上面的小圆点用小块橡皮泥揉一揉。

方形的饼干：先揉一揉，在压一压，然后用杆锤杆一杆，最后用橡皮泥专用小刀切一切。上面的长条用小块橡皮泥撮一撮。

5. 幼儿制作，教师巡回指导。（放轻音乐）

6. 欣赏作品

7. 师：我们出来玩这么长时间了也该回去了，给小白兔说再见吧。

幼儿健康活动教育方案设计篇五

活动目标：

- 1、初步了解水果的特征，知道对身体有益。
- 2、知道水果有丰富的营养，鼓励幼儿多吃水果。

活动准备：水果若干、录音故事。

活动过程：

一、谈话引出主题

- 1、小朋友，你们喜欢吃水果吗？
- 2、你喜欢吃什么水果？

3、为什么要多吃水果？

二、通过听故事《德德不爱吃水果》，了解水果对身体的益处。

1、提出要求，组织幼儿听录音故事。

(听故事不能乱讲话，要仔细听故事里说了些什么事。)

2、提问：

(1)德德刷牙时发现了什么？

(2)大便时觉得怎样？为什么会这样？

(3)你吃过什么水果？为什么要多吃水果？

三、欣赏儿歌《排排座，吃果果》

排排座，吃果果，吃橙子，吃苹果，天天吃一个，身体好得多。

四、活动延伸：洗手吃水果，鼓励个别幼儿将自己小盘里的水果吃掉，不浪费。

幼儿营养健康活动方案

幼儿健康活动教育方案设计篇六

活动目标：

1、初步了解食物的消化过程，教育幼儿养成良好的饮食习惯，提高自我保护意识。

2、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

- 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、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动重难点：

了解食物的消化过程，教育幼儿养成良好的饮食习惯，提高自我保护意识。

活动准备：

幼儿用书、挂图一张、食物(加餐)

活动过程：

一、开始部分：

1. 稳定幼儿情绪。
2. 以谈话的形式引入主题，让幼儿猜猜他们每天吃得加餐哪里去了？

二、基本部分：

1. 让幼儿体验食物在口腔中初步被磨碎的过程，感受食物在口腔中的变化，体会下咽的感觉。
2. 让幼儿讨论他们每天吃的食物到哪里去了，教师总结：大部分营养被人体吸收，剩余的被人体排出体外。

教师总结：食物要经过口腔、胃、小肠、大肠。口腔是粉碎食物，胃食物进一步粉碎，小肠吸收大部分营养，大肠吸收营养并把废物排出体外。

4. 让幼儿谈谈如何保护这些人体器官，幼儿回答。教师总结：吃东西时要细嚼慢咽；不要吃的太多；不要太饿；不吃不干不净的食物；少喝冷饮；多喝水；多吃蔬菜。

三、结束部分：

幼儿互相说说如何保护自己的身体。

幼儿健康主题活动方案

幼儿健康活动教育方案设计篇七

健康教育的核心是教育人们树立健康意识、促使人们改变不健康的行为生活方式，养成良好的行为生活方式，以减少或消除影响健康的危险因素。现在，就来看看以下三篇幼儿健康活动教育方案的范本吧！

(一) 课程的定位

1、课程的界定——

以0~6岁婴幼儿“健康教育”为主要抓手，以促进婴幼儿“健康生活”为落点，以婴幼儿“健康人格”初始构建为目标的主题式综合课程。

2、课程的内涵——

健康的教育：是全程的教育(0—6岁婴幼儿的全程教育)；是全面的教育(涵盖生活、运动、游戏、学习全面的教育内容)；是全员的教育(园内的教师、保育员和其他工作人员，园外的家长、社区人员等)。

健康的生活：是指优质的环境、优质的服务、优质的教育的有机整合。健康的人格：每一个婴幼儿生理与心理的健康，

智商与情商的健全。

3、课程的特色——

重在“健康”：

满足每个孩子享受健康服务、健康环境和健康教育的基本权力。

保障孩子与其年龄段相应的身心安全和健康。

为孩子现时和未来的健康生活奠定良好的基础。

凸现“儿童”：

每一个的儿童——指每一个儿童获得的机会是均等的，是符合他(她)们这个年龄段身心发展规律并兼顾不同经验水平的。

不同的儿童——尊重儿童与生俱来的诸多差异，注重环境及教育的影响给儿童带来的适宜发展。

未来的儿童——谋求为儿童的未来发展、终身发展奠基的教育，即建立在儿童自身经验基础上的情感、认知、能力、社会性的建构和全面、和谐、健康的发展。？强调“综合”

“健康教育”是全面的、全程的、全员的、全方位的。

“健康教育”的内容应综合幼儿生活经验、追随幼儿生活经验又螺旋型上升、回归幼儿的健康生活。

“健康教育”的学习，是在主题背景下，采用“融合式、集体式、田野式”活动相结合，以生活、运动、学习、游戏的形态交互、交织呈现于幼儿一日生活之中。

(二)课程的目标

通过本课程的实施，促进幼儿健康水平以及情感、态度、认知能力等各方面的发展，使幼儿成为健康活泼、好奇探索、文明乐群、亲近自然、爱护环境、勇敢自信、有初步责任感的儿童(见《上海市学前教育纲要》)，成为健康和谐、全面发展，当前得益、终身受益的一代儿童。

(三)课程的结构、内容

1、共同性课程：遵循《上海市学前教育课程指南》的要求，体现确保基础，重在保底；面向全体，覆盖全日；着眼累积，重视体悟；全面发展，和谐进步的原则。

内容及示例：（见《上海市学前教育课程指南》p5-p8）

2、选择性课程：以本园“健康教育”为特色，体现健康身体、健康心智、健康生活、健康人格的综合内容。

具体内容：

食物与营养疾病的预防

自我保护

生理和心理健康

选择性课程提要：

制订幼儿园“健康教育”的总体目标、各年龄段分目标，制订学年、学期幼儿园“健康教育”。

开发、研制、实践“健康教育”的教学内容和活动系列。开发、研制、幼儿园“健康教育”的教学内容，实施相关活动，建立评价标准。

建立完善幼儿园健康服务保障体系

各项健康保障制度(常规制度、各类应急预案及制度等)

幼儿健康档案(身高、体重、视力、体检等)

幼儿健康护理服务(文本、实际、物质、精神等)

急救(设备、人员培训等)

传染病控制(红眼病、肝炎、流感、手足口病、腮腺炎、禽流感、sars等) 教工保健(生理、心理等)

创设安全、健康、优质、富有儿童特点的幼儿园物质环境

校舍建筑、桌椅、照明设备、专用活动室、办公室、盥洗环境、饮水、饮食环境、走廊、操场、绿化、环境维护、废弃物处理、厕所、节约水、电、煤、室内外布置等。

营造健康的心理环境

幼儿：自信、友善、关爱、开朗、活泼、勇敢

教师：人际关系、心理减压、情绪纾解、心理成长

领导：大气、民主、积极、互动

家长：理解、支持、合作、共营

与社区、家庭联合建设健康、和谐、健康、文明校园

与社区建立良好的合作、互动关系，共建健康校园(信息互通、资源共享、环境互动、成果互惠)

努力建设一支主动关心幼儿园工作、积极参与幼儿园管理、

自愿提供各方面资源、热心履行志愿者义务的家长志愿者队伍，建立健康、互动、协作、有效的合作伙伴关系。

(四) 课程的实施

1、课程实施的基本方式：

“健康教育”实施方式

2、课程实施的主要特点：凸现主体性、坚持活动化、注重体验式？凸现主体性(孩子、教师、家长、园所本身)

坚持活动化(创设环境、提供材料、走向自然与社会)

注重体验式(尊重兴趣、鼓励探索、培养合作)

3、课程实施的要求：

园长是幼儿园课程管理的第一责任人，要依照法规和本园课程管理方案实施有效管理。负责建立完善各项课程管理制度，领导课程实施方案的编制，对课程资源进行统筹协调，并在动态的过程中，形成适合本园和幼儿发展需要的课程运作流程，对课程实施质量进行评价等。

幼儿园基础保教部是幼儿园课程实施的职能部门，负责对整个幼儿园共同性课程和选择性课程的日常实施进行观察、统整、协调和测评；建立并制订幼儿园课程实施过程中的一系列基本规范和要求并落实到位；定期与园长一起对课程计划、课程内容、教材选用、课程实施过程中的难点、重点问题及课程质量监控展开研究；组织教师开展改进实践的园本研修；并就课程资源的常规配置、课程实施中的相关配合与其他部门建立畅通的联系。

幼儿园教师是课程有效实施、开发和改革的主体力量，要充

分发挥自身的主

动性和积极性，提高参与课程和执行各项课程制度的自觉性，把课程实施作为自身专业化发展，提升专业能力的平台，勇于实践，善于研究，敢于创新。

(五) 课程的评价

1、课程评价的依据：

2、课程评价的要点：

以人为本、关注过程、多方参与、促进发展——

评价内容的多元性；

评价视角的全面性；

评价过程的动态性；

评价者的广泛性；

评价方法的多样性。

一、指导目标：

1、本学期继续对全园幼儿开展心理健康教育及心理辅导活动，使幼儿不断正确认识自我，增强自我控制、承受挫折、适应环境的能力；学会相互关怀、团结合作；能够勇往直前、分享快乐；培养幼儿健全的人格和良好的个性心理品质。

2、针对个别留守儿童，给予科学有效的心理辅导，通过沙盘游戏等心理辅导活动，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

3、要以面向全园幼儿为主，个别辅导为辅，让心理健康教育及心理辅导真正进入课堂，在课堂教学中要有别于其他学科的教学方式，主要是通过活动让幼儿获得心理体验来改变自己。

4、对全园教师进行团体心理辅导活动，减轻教师来自各方面的压力，关爱自我，分享快乐！

二、具体工作：

1、加强高素质教师群体的培养；

2、为了更好的上好心理健康教育课，多与各班老师交流，分享；

3、实施心理健康教育课，以面向全体幼儿为主，个别辅导为辅。

4、做好心联小屋的工作、幼儿园博客的更新、家长培训工作，为孩子的身心健康做出努力。

三、具体实施：

1、教师方面：

(1)、对教师进行一次团体心理辅导的培训。

(2)、为每个班的幼儿上好心理健康教育课。备好心理健康教育课教案，并请各班的老师随堂听课。

2、幼儿方面：

(1)、教会幼儿掌握几种让心情变好的方法。

(2)、让幼儿随时有表达和宣泄自己情感的地方。

(3)、让幼儿通过心理活动的开展，能够认识自我，改变错误行为，不断成长、快乐分享。

3、家长方面：

与家长多沟通；为全园家长组织一次培训。（听专家讲座的形式）

四、具体工作安排：（专责心理教师：邬涛 活动从第四周开始，若因幼儿园有其他活动，活动将会做临时的调整。）

根据市、区教育局关于开展“健康唐山，幸福人民”健康教育进校园活动的有关规定，切实做好学校健康教育工作，促进幼儿身心健康，结合我园的实际情况，制定第二幼儿园20xx年健康教育工作实施方案。

一、指导思想

紧密围绕让幼儿更健康的总体目标，结合本园实际，通过多途径、多形式、全方位的教育活动，全面推进我园健康教育工作的开展。积极营造有益于健康的环境，传播健康信息，增强师生健康意识和自我保健能力，构建和谐、文明、健康的育人环境。

二、总体目标和工作原则

（一）总体目标

传播健康知识，培养幼儿良好的卫生习惯和生活方式，改善学校卫生环境和保健条件，加强幼儿常见病的预防和控制，提高幼儿的健康素质。宣传健康知识，提高教师、幼儿、家长的健康意识。

（二）工作原则

1. 面向全体。在教育对象上面向全体师生。
2. 身心兼顾。在内容上做到身体健康知识与心理健康知识并重。
3. 统筹结合。在方式方法上统筹健康教育与安全教育等学校工作，把健康教育渗透到各种教育教学活动之中，坚持以学校教育带动家庭教育。
4. 知行转化。在效果上注重将健康知识内化为幼儿的健康习惯和文明生活方式。

三、具体措施

1. 加强组织领导, 完善网络建设

成立健康教育领导小组，构建园长主管健康教育工作，健康教师具体负责，各班教师、家长委员会成员通力协作的健康教育网络。形成领导重视，一级抓一级，人人参与的局面。要认真研究、统筹安排，制定具体的工作方案和计划，同时做好各项活动材料的收集、记录，确保健康教育工作的顺利开展。

2. 明确工作目标，落实工作责任制

按照健康教育工作目标要求，建立目标责任制，层层落实责任，把健康教育纳入各级工作目标考核。严格执行学校晨午检制度及疾病报告制度。学校发生群体性传染性疾病时，应及时书面报教育局和防疫站。

3. 加大工作力度，扎实推进健康教育

努力按规定配备好兼职健康教师，要求教师对幼儿施教要有计划、有教案、有教具、有记录、有；要通过丰富多彩的校园

文化生活，改善学生的习惯，陶冶学生的情操，愉悦学生的心灵，促其形成健康的生活方式；要通过家园共育活动，加大健康教育的宣传力度，提高家长的健康意识，以学校教育带动家庭教育。

4. 加强队伍建设，提高健康教师素质

幼儿园除了对儿童进行健康教育外，还要采取多种形式对保教人员、健康教师进行培训，使他们认识到健康教育的重要性，掌握必要的卫生保健知识，提高他们的健康教育业务能力，促进幼儿园健康教育的发展。

幼儿健康活动教育方案设计篇八

活动内容：

预防接种

重点领域：

健康

相关领域：

语言

活动目标：

- 1、教育幼儿知道打预防针、吃预防药可以预防传染病，保持身体健康。
- 2、要求幼儿在预防接种时听医生的话，不哭闹，培养幼儿的勇敢品质。

重点、难点：

- 1、重点：能积极参加预防接种。
- 2、难点：懂得预防接种的重要性。

活动准备：

幼儿操作卡片两张。

活动过程：

一、结合幼儿生活经验启发讨论。

1、一天早晨，妈妈对小弟说：“今天我要带你去医院打针。”小弟说：“妈妈，我没有生病，为什么要打针？”

2、提问：“小朋友猜猜看，妈妈为什么要带小弟去医院打针？（幼儿根据自己的生活经验发表意见）你们打过预防针，吃过预防药吗？为什么要打预防针吃预防药啊？”

3、小结：“我们把打预防针、吃预防药叫做预防接种，预防接种以后，我们的身体抵抗力就会提高，我们的身体就不容易生病。”

二、讨论应该怎样参加预防接种。

1、出示图片引导幼儿观察，提问：“这个小朋友打针的时候是怎样的？”（启发幼儿说出不害怕、勇敢、不怕疼、不哭闹等）

2、提问：“如果不按时接受预防接种就会产生什么样的后果？”

三、小结：“小朋友，认真接受预防接种就会少生病或不生

病，身体就会更健康。”

幼儿健康活动教育方案设计篇九

一、活动目标：

知识与技能目标：

- 1、通过观察营养金字塔的食品与营养师的介绍，初步了解各种食物的营养价值。
- 2、在老师帮助指导下，尝试自己设计一份营养餐。

过程与方法目标：

- 1、通过课件营养金字塔，使幼儿理解食物合理的饮食结构。
- 2、在挑选自助餐的过程中，学会用轮流、适当等待等方法挑选自助餐，并主动和同伴交流。

情感态度与价值观目标：

对食物搭配感兴趣，养成不偏食、挑食，少吃或不吃不利于健康的食品的科学进餐的好习惯。

二、活动准备：

- 1、健康金字塔课件。
- 2、各种食物图片、盘子，营养师服装。
- 3、布置好自助餐场景。

三、活动过程：

5、营养师对幼儿挑选食物的情况进行小结小结：刚才我们看了几位小朋友挑选的自助餐，搭配得不太合理，为什么呢？接下来请小朋友们看看“健康饮食金字塔”，听了营养师的介绍就知道了。

(二)借助课件“营养金字塔”，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

1、出示图片，介绍健康饮食金字塔这是健康饮食金字塔，共有几层呢？

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。小朋友在挑选自助餐的时候记得一定要选谷类食物。

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。小朋友在挑选自助餐的时候记得蔬菜水果也要选。

小结：这些荤菜虽然有丰富的营养，但是多吃了会给身体造成负担，还会影响其他营养的吸收，所以只能每天适量换着吃。什么叫换着吃呢？就是今天吃鱼，明天吃肉，后天吃虾什么的，小朋友在挑选自助餐的时候记得只能挑选其中的一样就可以了。

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。小朋友在挑选自助餐的时候记得也要选，但不要太多。

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，不吃。小朋友在挑选自助餐的时候记得不挑或者尽量少挑。

2、总结：这座金字塔告诉我们，在进餐挑选食物时要营养全面，还要合理搭配：我们的饮食中首先必须要有谷类食品，可以选择其中的一种或者两种，比如吃饭、吃面或者吃点饭吃点饺子等等；其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水果都吃全，然后，再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃；另外每天牛奶和豆制品也要补充些。而刚刚提到的油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。

(三)鼓励幼儿对已选自助餐进行合理的调整，引导幼儿自主设计一份营养餐。