

# 2023年大班健康营养配餐教案 大班健康 营养丰富的食物教案(优质18篇)

高二教案的编写还需要关注学生的学习兴趣和学习动机，以激发他们的学习热情和主动性。接下来是一些初中教师备课时需要注意的事项和技巧，希望对大家有所启发。

## 大班健康营养配餐教案篇一

- 1、了解食物的旅行顺序。
  - 2、了解身体内主要器官的功能及特点。
- 1、教学课件。
  - 2、黑板上准备四幅图片，分别是口腔、胃、小肠、肛门。
  - 3、每位幼儿一副旅行路线的拼图（教师自制）、泥工板。

### 一、引出课题。

我们小朋友去过肯德ji吗？那你最喜欢吃肯德ji里的什么吗？今天呀，汉堡包要带我们小朋友去旅行了，你们想去吗？那我们一起去看看吧！（播放课件）

### 二、教师提问。

- 1、汉堡包分别到那些地方去旅行了？

教师小结：其实，这些都是我们身体的内脏部分，它对我们的食物消化起到很重要的作用，每一处地方都有它各自不同的功能。

现在，倪老师请小朋友互相讨论一下，这些不同的内脏它们各自有什么功能？（幼儿互相轻声讨论后教师进行个别提问）

2、下面，就让我们一起来看看他们都有哪些功能！（教师播放课件各段相应内容）教师对刚才幼儿的回答进行表扬与批评）

### 三、设计游戏情节。

现在我们来当汉堡包，我们也去旅行一下好不好？（教师做讲解员，幼儿当汉堡包，按照旅行路线在黑板相应图片上编号）

### 四、拼图游戏。

1、真好，刚才呀，我们一起做了游戏，很开心，现在呀倪老师遇到了一个小麻烦，我把汉堡包刚才的旅行路线个弄乱了，你们能帮助我吗？（幼儿动手操作）

2、你的旅行路线是怎样的那？（教师提问幼儿）让我们一起来看看大屏幕，看看你有没有拼对哪？（教师播放课件）

### 五、胃的保养。

小朋友都知道吃下去的食物都是在胃里被搅拌的，它对我们的身体很重要，那这只胃怎么了呀？（教师播放课件后提问幼儿）

### 六、教师简单小结。

胃是人体的搅拌机，如果吃下去的食物太多的话，它就会很累，那这部机器就会受到损坏，所以我们小朋友在遇到自己喜欢吃的食物的时候不要吃的太饱，油炸食品更要少吃，保护好自己的胃，保护好自己的内脏。

## 大班健康营养配餐教案篇二

作为一名人民教师，有必要进行细致的教案准备工作，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。写教案需要注意哪些格式呢？以下是小编精心整理的营养丰富的蔬菜大班健康教案，仅供参考，大家一起来看看吧。

- 1、引导幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。
- 2、引导幼儿了解几种常见的蔬菜，知道不同的蔬菜有不同的食用部位与营养价值。
- 3、培养幼儿的观察能力、分析判断能力和语言表达能力。

各种蔬菜、寿光蔬菜博览会的图片、蔬菜制品、蔬菜教具

### 1、谈话导入：

师：“刚才小朋友告诉我，潍坊有许多好玩的地方，潍坊是世界风筝之都。我的家乡是寿光。寿光是中国蔬菜之乡，每年的4月20日国际蔬菜博览会开幕，菜博会上有许多千奇百怪的蔬菜和蔬菜组成的美丽景色，今天老师就带你们到菜博会的展厅、超市和生态餐厅去逛一逛。我们先到展厅来看看。

### 2、引导幼儿欣赏菜博会的精美图片。

师：“这是什么？”“我们坐下来慢慢观赏吧。”

### 3、边观察图片边提出问题：

(1)、这是什么？它长在哪里？为什么架起来？(节省空间)这是什么瓜？它有二三百斤重呢！嫁接出来的不同南瓜。是高科技的产品。这么漂亮的辣椒，人们给它起了一个好听的名字叫

五彩椒。萝卜长在哪里?上面那是什么?我们吃的是它的什么部分?这是谁?它象什么?我们吃的就是它的花。这么漂亮?向什么?能吃吗?它也是菜的一种,我们叫它金针菜。土豆长在哪里?土豆上面还有什么?我们吃的是它的茎。你看到什么了?农民伯伯手里拿着什么?那是藕!什么颜色的?为什么?刚从泥里拿出来呢!我们吃的是它的根茎。茎有很多种,有象西红柿、黄瓜那样的茎,也有象藕、土豆这样的根茎、块茎。你认识它吗?福娃跟我们说再见了。

(2)、师:“孩子们,展厅里的景色还有很多呢,我们今天就先观赏到这里,想一想除了这些蔬菜,你还知道什么蔬菜?”“你是怎么吃的?”

师:“小朋友知道这么多的蔬菜呢,不过,菜博会的蔬菜超市里有更多五花八门的蔬菜呢!让我们一起到超市去看一看吧!”

(3)、孩子们,看看这些菜的颜色一样吗?不同的颜色还养护我们身体里的不同器官呢!绿色对肝脏好,可以减肥,还对失眠的人有好处。你能帮我找一找绿色的蔬菜吗?(菠菜、生菜、白菜、芥菜、芹菜、香菜、绿萝卜、绿辣椒、黄瓜、瓠子、甘蓝、西兰花……)红色对心脏好,能增强抵抗力。防感冒。最近很多宝宝感冒了,请你找一找预防感冒的红色蔬菜!(西红柿、红辣椒、)黄色对胃好,对骨头好,还能延缓衰老(金针菜、胡萝卜、南瓜、韭黄、姜黄……)白色对肺好,(花菜、蘑菇、藕、冬瓜、)紫色对肾脏有好处。(洋葱、茄子、紫菜……)

(4)、小结:孩子们,这些菜的形状、颜色、营养成分一样吗?吃的部分一样吗?但它们有一个共同的名字——蔬菜,不同的蔬菜有不同的营养,小朋友现在正是长身体的时候,需要多种营养,所以不挑食的孩子才会更健康的。

(5)、分类:这么多蔬菜乱七八糟的放在一起,客人们来参观

好看吗?我们帮它们分分类吧!

## 5、蔬菜餐厅

(1)、师：参观完蔬菜超市，我们最后到生态餐厅去看看。

蔬菜娃娃，它们是用什么做成的?(凤凰)这是什么?它象什么?用什么做出来的?

出示蔬菜制品——引导孩子观察蔬菜拼盘：这里面有什么?一定很好吃!

果蔬片：它是用什么做成的?为什么要这么做?待会尝尝看。

果蔬汁：这是用什么做出来的?猜一猜会是什么味道?有营养吗?

(2)、师：这么多好吃的，都是用什么做出来的?蔬菜的吃法还真多!你想吃吗?那我们买下来。到活动室里和小朋友一起分享。

[活动延伸]再想一想蔬菜还能做成什么?

孩子对蔬菜并不陌生。像胡萝卜、花菜、白菜、豆芽等都很常见。孩子对它们大多都很熟悉。上课时老师每出示一种蔬菜，幼儿的兴趣很高，都争相叫出蔬菜的名字，并能说出它的味道老师再继续问这种蔬菜的吃法，许多孩子也能一一讲出。

为了让幼儿进一步了解蔬菜，我把幼儿分成了几个小组。一组负责摘菜、洗菜，一组扮作厨师，负责对蔬菜进行加工，制成蔬菜色拉。一组负责买卖，叫卖的要对顾客讲清这种菜的特点。让另一些幼儿做顾客参观各道工序，并购买货物。买来品尝时，老师跟他们一起讨论，比如什么蔬菜可以生吃，

什么样的需要做熟再吃；哪些蔬菜要吃根，哪些要吃茎，哪些要吃花，哪些要吃叶，哪些要吃果实等。有时，有的孩子说错了，惹得一阵大笑，大家随时给他纠正过来。幼儿在愉快的气氛中，踊跃发言，争先恐后。

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。

## 大班健康营养配餐教案篇三

现在的独生子女偏食、挑食现象非常严重，让幼儿明白合理的膳食对自己身体的好处，知道严重的挑食、偏食有害健康。懂得人体需要的各种食物和合理的营养结构。因此我设计了这节活动，通过让幼儿尝试营养配餐初步了解如何科学地食物搭配更有利于健康成长。

- 1、知道人们需要吃各种食物，才能营养全面，有利健康。
- 2、初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道健康的食谱要有荤有素，有配菜有主食等。
- 3、激发幼儿尊重并珍惜他人劳动成果的情感，养成不挑食、不浪费的习惯。

了解用餐的合理搭配。

：知道尊重并珍惜他人劳动，养成不挑食、不浪费的习惯。

营养结构图、简单食谱、各种食物图片、课件

## 一、开始部分：

教师以营养师的身份出来，介绍餐厅，引起幼儿兴趣。

“丹丹餐厅今天开张了，我是餐厅的.营养师想从小朋友当中挑选几位当小助手，愿意吗？只有通过了层层考验，才能成为合格的小小营养师哟，你们敢接受挑战吗？”

## 二、基本部分：

### 1. 第一关：“疯狂大采购”

作为一位营养师首先要认识和了解各种食物，会采购新鲜健康的食物材料，逐一认识“营养大家庭”中的各类成员，分类介绍各种食物：谷类，蔬菜类、水果类、鱼虾肉类等。

### 2. 第一关：食物金字塔

营养师还要会合理搭配一日三餐的饭菜。有一个食物金字塔会给大家帮助。

(1) 教师出示食物金字塔大图，幼儿观察。

每个人应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃越往上面的东西越应该少吃。

(2) 最底层是些什么？

(3) 从下往上数第二层是什么？

(4) 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？

(5) 吃的最少的应该是什么？

小结：看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少

吃，每种食物都得吃，只有不挑食，才能保持身体健康成长。

### 3. 第三关：食物搭配秘诀

一个营养师还要懂得如何配餐才能让客人吃得有营养，更健康，更科学，对于食物搭配我还有自己的一套秘诀哟：

主餐配菜要搭配，

有荤有素更美味；

蔬菜水果不能少，

营养全面才健康。

### 4. 第四关“科学搭配营养好”

(2) 反复强调秘诀，老师随机提出合理建议。

(3) 幼儿搭配完毕请“用餐”老师帮大家点评一下。

### 5. 第五关“黄金招牌菜”

每位营养师还有自己拿手的黄金招牌菜呢，我做的肉糕可是远近闻名，本店还有当地有名的特色菜，一起瞧瞧这些色香味俱全的美餐吧！

白河肉糕金满堂

杂粮丰收五谷香

凉皮扣肉菜豆腐

腊肉竹笋红薯粉

河虾小鱼鱼腥草

酸菜魔芋香椿好

八大件、三点水

陕南特色我最美

恭喜以上小朋友顺利通过考验，面向全体给幼儿颁发营养证  
哇，我们的餐厅多受欢迎啊，感谢各位小营养师们。

6. 营养医师告诉我们不仅要了解科学的配餐方法，还要吃各种食物，尤其是蔬菜，不挑食营养才能均衡，身体长得更快，更结实，更健康。

7. 看！幼儿园也为小朋友们精心准备了一周的菜谱，你们喜欢吗？

三、课后延伸。

1. 知道了白河的特色，我们大中国每个城市都有自己的具有代表性美食以及其他国家也有好多你们知道的也非常爱吃的美食。

如：北京油条、山东煎饼、云南米线、四川火锅

韩国泡菜、美国汉堡、法国蛋糕、意大利比萨、日本三文鱼

2. 请大家来排队取餐，挑选食品，给家人搭配一份今天的晚餐吧。

## 大班健康营养配餐教案篇四

一、 幼儿尝试第一次挑选自助餐。

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。

2. 谈吃自助餐的经验：挑选食物的注意点。（教师加以总结）

3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。（把食物图片贴在盘子里）

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。

二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

营养师介绍“健康饮食金字塔”：（分五层）

介绍第一层

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”。

教案设计频道小编推荐： 幼儿园大班教案 | 幼儿园大班教学计划

## 大班健康营养配餐教案篇五

1、引导幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。

2、引导幼儿了解几种常见的`蔬菜，知道不同的蔬菜有不同

的食用部位与营养价值。

3、培养幼儿的观察能力、分析判断能力和语言表达能力。

4、初步了解健康的小常识。

5、知道人体需要各种不同的营养。

各种蔬菜、寿光蔬菜博览会的图片、蔬菜制品、蔬菜教具

1、谈话导入：

师：“刚才小朋友告诉我，潍坊有许多好玩的地方，潍坊是世界风筝之都。我的家乡是寿光。寿光是中国蔬菜之乡，每年的4月20日国际蔬菜博览会开幕，菜博会上有许多千奇百怪的蔬菜和蔬菜组成的美丽景色，今天老师就带你们到菜博会的展厅、超市和生态餐厅去逛一逛。我们先到展厅来看看。2、引导幼儿欣赏菜博会的精美图片。

师：“这是什么？”“我们坐下来慢慢观赏吧。”

3、边观察图片边提出问题：

(1)、这是什么？它长在哪里？为什么架起来？(节省空间)这是什么瓜？它有二三百斤重呢！嫁接出来的不同南瓜。是高科技的产品。胡书记也来过菜博会呢！他见寿光的蔬菜这么好，要向全国的农民伯伯推广。这是什么？有什么颜色的？你能用一个好听的词来表示吗？这么漂亮的辣椒，人们给它起了一个好听的名字叫五彩椒。萝卜长在哪里？上面那是什么？我们吃的是它的什么部分？这是谁？它象什么？我们吃的就是它的花。这么漂亮？向什么？能吃吗？它也是菜的一种，我们叫它金针菜。土豆长在哪里？土豆上面还有什么？我们吃的是它的茎。你看到什么了？农民伯伯手里拿着什么？那是藕！什么颜色的？为什么？刚从泥里拿出来呢！我们吃的是它的根茎。茎有很多种，

有象西红柿、黄瓜那样的茎，也有象藕、土豆这样的根茎、块茎。你认识它吗?福娃跟我们说再见了。

(2)、师：“孩子们，展厅里的景色还有很多呢，我们今天就先观赏到这里，想一想除了这些蔬菜，你还知道什么蔬菜?”“你是怎么吃的?”

师：“小朋友知道这么多的蔬菜呢，不过，菜博会的蔬菜超市里有更多五花八门的蔬菜呢!让我们一起到超市去看一看吧!”

#### 4、幼儿自由观察探索蔬菜

(3)、孩子们，看看这些菜的颜色一样吗?不同的颜色还养护我们身体里的不同器官呢!绿色对肝脏好，可以减肥，还对失眠的人有好处。你能帮我找一找绿色的蔬菜吗?(菠菜、生菜、白菜、芥菜、芹菜、香菜、绿萝卜、绿辣椒、黄瓜、瓠子、甘蓝、西兰花……)红色对心脏好，能增强抵抗力。防感冒。最近很多宝宝感冒了，请你找一找预防感冒的红色蔬菜!(西红柿、红辣椒、)黄色对胃好，对骨头好，还能延缓衰老(金针菜、胡萝卜、南瓜、韭黄、姜黄……)白色对肺好，(花菜、蘑菇、藕、冬瓜、)紫色对肾脏有好处。(洋葱、茄子、紫菜……)

(4)、小结：孩子们，这些菜的形状、颜色、营养成分一样吗?吃的部分一样吗?但它们有一个共同的名字——蔬菜，不同的蔬菜有不同的营养，小朋友现在正是长身体的时候，需要多种营养，所以不挑食的孩子才会更健康的。

(5)、分类：这么多蔬菜乱七八糟的放在一起，客人们来参观好看吗?我们帮它们分分类吧!

(7)、幼儿分类

第一组：根 第二组：茎 第三组：叶 第四组：花 第五组：果实  
第六组：食用菌 第七组：芽类

## 5、蔬菜餐厅

(1)、师：参观完蔬菜超市，我们最后到生态餐厅去看看。

蔬菜娃娃，它们是用什么做成的？(凤凰)这是什么？它象什么？  
用什么做出来的？

出示蔬菜制品——引导孩子观察

蔬菜拼盘：这里面有什么？一定很好吃！

果蔬片：它是用什么做成的？为什么要这么做？待会尝尝看。

果蔬汁：这是用什么做出来的？猜一猜会是什么味道？有营养吗？

(2)、师：这么多好吃的，都是用什么做出来的？蔬菜的吃法还真多！你想吃吗？那我们买下来。到活动室里和小朋友一起分享。

再想一想蔬菜还能做成什么？

孩子对蔬菜并不陌生。像胡萝卜、花菜、白菜、豆芽等都很常见。孩子对它们大多都很熟悉。上课时老师每出示一种蔬菜，幼儿的兴趣很高，都争相叫出蔬菜的名字，并能说出它的味道老师再继续问这种蔬菜的吃法，许多孩子也能一一讲出。

为了让幼儿进一步了解蔬菜，我把幼儿分成了几个小组。一组负责摘菜、洗菜，一组扮作厨师，负责对蔬菜进行加工，制成蔬菜色拉。一组负责买卖，叫卖的要对顾客讲清这种菜的特点。让另一些幼儿做顾客参观各道工序，并购买货物。

买来品尝时，老师跟他们一起讨论，比如什么蔬菜可以生吃，什么样的需要做熟再吃；哪些蔬菜要吃根，哪些要吃茎，哪些要吃花，哪些要吃叶，哪些要吃果实等。有时，有的孩子说错了，惹得一阵大笑，大家随时给他纠正过来。幼儿在愉快的气氛中，踊跃发言，争先恐后。

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。

## 大班健康营养配餐教案篇六

1、提问幼儿自己是怎样一天天长大的，激发幼儿观看课件的兴趣，组织幼儿看课件。

2、观看后提问，师：兰兰为什么能长大？

幼儿：因为兰兰吃饭了。

幼儿：因为兰兰爱吃蔬菜。

教师总结，身体的生长需要各种各样的营养，而这些营养是从各种食物中获得的，只有不挑食、不偏食才能得到均衡营养。

### 二、故事、游戏

1、教师出示卡通图片，以故事的形式导入课题。

《营养大家庭》向幼儿介绍营养大家庭的成员：胡萝卜兄弟、青豆哥哥、燕麦小子、苹果表哥、草莓妹妹、银鱼姐姐、红

虾表妹。他们团结一致战胜病菌大魔王的故事。通过此情节让幼儿了解只有获取均衡营养才能保持身体健康成长，不生病。

2、游戏《食物的自我介绍》结合以上故事，制作卡通头饰，两位老师用小魔术的形式不时地变换。如：一位老师戴上鸡蛋头饰作介绍“我是鸡蛋宝宝，我含有大量的蛋白质，是你们早餐中必不可少的营养。”

3、通过老师戴各种食物的头饰作介绍使幼儿初步了解几种食物的名称主要以及对人体的作用。

4、教师进行小结，人体需要的营养有七大类：蛋白质、脂肪、糖类、水分、维生素、无机盐、纤维素，而这七大类营养素存在于各种食物中。

### 三、幼儿定制一周食谱。

1、讨论幼儿园的一周食谱。食谱是按照幼儿身体营养搭配制定的。

2、激发幼儿制作食谱的兴趣。

3、幼儿分组进行设计，共五组，每组设计一天食谱。

4、每组桌上放有各种食物卡片，幼儿自主搭配，将每一餐搭配好分别放入餐盘中。每组幼儿讨论通过每一天的食谱内容。

5、教师小结，表扬幼儿为幼儿园作了一件大好事。

### 四、请幼儿制作营养餐

1、为幼儿准备各种水果、蔬菜让幼儿学习营养配餐。

2、师讲解制作过程，提醒幼儿用刀安全。

3、幼儿根据自己的经验(看妈妈为自己做的食物)来设计自己要做的营养大餐。

4、幼儿开始制作，教师在旁指导。

5、制作完成后，请个别幼儿讲解自己做的大餐叫什么?有什么营养?

6、幼儿开始品尝自己制作的大餐。

## 五、活动延伸

好多的妈妈每天做饭都会问“宝宝今天想吃什么呀?”结合这一特点，鼓励幼儿回家同爸爸妈妈一起制定家庭一周食谱。养成不挑食的好习惯。

## 大班健康营养配餐教案篇七

作为一名无私奉献的老师，编写教案是必不可少的，教案是教材及大纲与课堂教学的纽带和桥梁。那么写教案需要注意哪些问题呢?以下是小编收集整理幼儿园大班《食物营养多》健康教案，仅供参考，欢迎大家阅读。

1. 知道人体需要各种不同的营养。
2. 了解食物的不同分类，并懂得合理搭配食物。
3. 养成不挑食的好习惯。

人体图片、各种食物图片、食谱设计表

1. 食物喜好调查表。

(1) 师：小朋友今天我们一起去看美食一条街。你们可

以把你们爱吃的食物都记下来。

(3) 挑食对我们身体有影响吗？

## 2. 食物多人体的作用

(1) 出示各种食物图

(2) 师：五谷类的食物含有热量，可以使我们的身体有力气；肉类食物中含有脂肪、蛋白质，可以补充身体的能量；蛋奶类食物中含有大量的钙，可以使我们的牙齿骨骼强壮；蔬果类食物中含有维生素，有助于我们的消化。我们的身体需要多种的营养和能量，才能健康茁壮的成长。缺了其中一类食物的营养成分，人都不能健康成长。

## 3. 出示食物金字塔。

(1) 请幼儿谈谈对食物金字塔的认识。

(2) 老师和幼儿分层讨论宝塔的各层食物和营养。

(3) 第一层是我们每天吃的最多的食物，都有哪些食物？

小结：谷类食物可以可补能量，使小朋友活力十足。

(4) 第二层有哪些食物？

小结：蔬菜和水果是高纤维食物，可促进肠蠕动，使排便通畅。

(4) 第三层有哪些食物？

小结：鱼虾肉蛋等等，有丰富的蛋白质，能让小朋友长高长壮，可适量吃。

(5) 第四层有哪些食物？

小结：牛奶和豆制品能健脑益智，增强骨骼，可每天定量吃。

(6) 第五层有哪些食物？

小结：第五层是糖和油炸食品，我们一定要少吃，这些食物多吃会让人肥胖，而且吃糖会长蛀牙。

4. 设计食谱。

(2) 请小朋友来做食谱设计师，为自己设计一日餐单。

老师提出具体的要求：每人选择5—8种食物，按照营养宝塔合理搭配。

5. 分享幼儿设计的食谱。

请幼儿回家和家人设计家庭食谱。

## 大班健康营养配餐教案篇八

人教版义务教育课程标准实验教科书四年级下册第三单元第45页的例5，练习八的4~8题及思考题。

1. 能根据需要灵活运用口算、估算的方法进行计算。

2. 培养学生从繁杂的数据中获取所需要信息的能力。

3. 了解健康常识，知道吃好午餐的重要性？会用专家的建议正确地分析午餐菜肴中营养成分？能设计调配科学、合理的午餐食谱。

4. 指导学生学以致用，养成良好的饮食习惯，学会健康的生

活方式。

1. 教学重点：合理搭配营养午餐
2. 教学难点：理解“不低于”、“不超过”的含义。

菜谱

一、创设情境？

1. 谈话引入：

同学们，平时你们喜欢吃什么菜？（有的喜欢吃荤菜，有的喜欢吃素菜，有的混吃素菜都喜欢吃）

2. 学习旁边新开了一家餐馆，里面的大厨做了许多拿手菜，大家一起来看看

欣赏各种菜肴

3. 大家想吃吗？如果请你点三个菜，你会吗？写上所点三道菜的编号

4. 说说为什么要点这些菜？

5. 我们现在正是长身体的时候，但哪一种配菜符合人体需要的‘营

养标准呢？这就是我们今天要研究的内容（板书：营养午餐）

二、新授

1. 听听专家的讲话

（1）？听了营养专家的话你知道10岁左右儿童每餐午饭的营

养标准是多少？

（2）热量不低于2926千焦” “不低于”是什么意思？“脂肪不超过50克” “不超过”又是什么意思？（板书不低于就是大于或等于，不超过就是小于或等于）

举例说说什么是不低于，什么是不超过？

（3）热量低于2926会怎样？脂肪超过50克会有什么后果？

2. 出示菜谱中各种成分表

从表格中你能得到哪些信息？

3. 分析自己所点的菜，看看是否符合营养标准？

（1）先指名一名同学说说怎样检验，在各自检验自己点的菜是否符合营养标准

（2）展示几名同学的检验过程，不符合营养标准的说说理由。

4. 刚才有很多同学所点的菜不符合营养标准，现在大家都会点了吗？

小组合作：帮餐馆大厨配套餐，一份套餐点三个菜，比一比哪个小组点的套餐符合营养标准，份数最多。

5. 小组汇报，展示，并说说理由

6你最喜欢哪种套餐？为什么？

三、给特殊人配菜

1. 出示胖子小朋友照片，这个小朋友为什么这么胖？给他搭配午餐要注意什么？

2. 出示瘦子小朋友照片，这个小朋友为什么这么瘦？给他搭配午餐要注意什么？

3. 看看老师，你觉得老师身材怎样？我的午餐搭配需要注意什么？

4. 你想对我班的哪位同学的饮食提什么建议？

#### 四、全课小结

这节课你有什么收获？

### 大班健康营养配餐教案篇九

我发现现在的幼儿吃东西不合理，往往是想要吃的东西吃东西，不喜欢吃的东西就一点也不吃，不懂得什么食物吃了有营养什么没营养，所以我抓住这一现象上一节大班健康活动营养设计师。目的是让幼儿初步了解营养与人成长的关系，让幼儿理解合理、科学的搭配。这次活动我分了三大环节去完成的。

1、初步了解营养与人成长的关系，让幼儿理解合理科学的搭配。

2、尝试为自己设计一份营养中餐，对食物的搭配感兴趣。

各种食物图片、一次性纸盘、健康笑脸贴纸。

#### 一、我最喜欢吃的食物

1、导入主题：（大家好！欢迎进入快乐食物王国，在这里有各种各样的食物，请你们随便挑选，尽情吃吧！）

2、幼儿选择自己喜欢的食物，教师出示图片。

## 二、营养宝塔

- 1、你们都有自己喜欢吃的'食物，如果让你随便吃，想吃多少就多少，你一次吃多少？
- 2、你平时有像这样吃过吗？引导幼儿根据自己的生活经验大胆表达。
- 3、你觉得哪些食物可以多吃点，哪些食物应该少吃？为什么？引导幼儿讨论。
- 4、我们来听听食物王国的营养博士是怎么说的。（我们吃的食物就像一座营养宝塔……）
- 5、师幼共同谈论对营养宝塔的认识。

## 三、我是营养设计师

- 2、提供各种食物图片，幼儿选择食物，制作一份营养中餐食谱。选取几份比较典型的食谱，引导幼儿讨论设计得是否合理，是否利于健康，给设计合理的中餐食谱加盖健康笑脸。

## 大班健康营养配餐教案篇十

- 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。

## 大班健康营养配餐教案篇十一

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。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 积极的参与教学，大胆的说出自己的想法。

情景导入幼儿自主挑选食物，选择代表性的幼儿进行讨论

### 二、出示ppt逐层介绍“健康饮食金字塔”

1. 出示谷类食物图片

(2)小结：归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

## 2. 出示蔬菜水果食物图片

(2)小结：归纳儿歌：“蔬菜水果第二层，两类食物不能少”

## 3. 出示荤类食物图片

(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：“牛奶豆类第四层，每天记着吃一点”

## 5. 出示油炸食物图片

(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

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。

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

教学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。

## 大班健康营养配餐教案篇十二

- 1、使幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。
- 2、使幼儿知道几种常见蔬菜的名称，初步了解不同的蔬菜有不同的食用部分与营养价值。
- 3、培养幼儿参与劳动的意识。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步了解健康的小常识。

1、胡萝卜、西红柿、芹菜、香菜、土豆、茄子、菜花、黄瓜等各种蔬菜。

2、切好的生的黄瓜、胡萝卜等（上面带有牙签）。

3、小篮子若干，分类篮子四个。

4、事先请家长带幼儿参观菜市场，丰富相关知识。

一、组织幼儿开展《选蔬菜》的游戏，讨论、了解蔬菜的名称、颜色、吃法等。

师：小朋友们，今天你们都是厨房小帮手，老师为你们准备了好多好多的蔬菜，现在让我们一起去看看都有些什么蔬菜？互相讨论一下这些蔬菜的名称、颜色、吃法和味道。同时，把自己喜欢吃的蔬菜选出放入小篮子中，选好后回到座位坐好。

师：刚才你选的是什么蔬菜？谁先来告诉大家，它的样子和吃法？

幼：我选的是胡萝卜，它是桔红色的，长长的，它可以煮着吃，可以炒着吃。还可以凉拌吃。

师：你说的很好，凉拌的时候需要先用热水烫一下，那么胡萝卜可以生吃吗？

师：老师准备了一些生的胡萝卜，谁想尝一尝？（老师把生的胡萝卜分给愿意品尝的幼儿）

师：谁能告诉大家，生的胡萝卜吃起来感觉怎么样？好吃吗？

幼：好吃，而且还有点甜。

另一幼：吃起来有点脆。

幼：我喜欢吃土豆。它的样子圆圆的，上面有一些坑儿。

师：平时你吃过的土豆是怎样做的？

幼：我吃的土豆是削了皮切成丝，炒土豆丝吃，还可以切成块做汤吃。

师：那土豆可以生吃吗？

幼：不能。

幼：不能吃。吃了对我们的身体有害。

师：是呀，生了芽的土豆不能吃，对身体非常有害。土豆还有一个学名，哪个小朋友知道？大家一起说它的学名叫——马铃薯。

师：还有谁想把你选的蔬菜介绍一下呀？

幼：我喜欢吃芸豆，它的样子细细长长的，有点绿，有点白，

它可以炒着吃。

师：它能生吃吗？

幼：不能。

师：芸豆为什么不能生吃？

幼：芸豆如果做不熟，会有毒，吃了它我们会中毒的。

师：噢，你知道的.真多。小朋友回家记得告诉爸爸妈妈，芸豆一定做熟了吃，要不，会中毒的。

（当幼儿说到黄瓜时，请喜欢吃的幼儿品尝，并说出感觉。）  
除了这些蔬菜，你还知道哪些蔬菜？它们什么样子？怎么吃呢？请你跟身边的好朋友讲一讲。

## 二、了解蔬菜有不同的食用部分

师：小朋友们了解了各种蔬菜的名称以及吃法，那你们知道它们的食用部分吗？有的蔬菜要吃它的根，有的要吃它的茎、有的要吃它的果实、有的要吃花等。师：现在老师这儿准备了4个小菜篮，分别是吃茎、叶的蔬菜、吃果实的蔬菜、吃根的蔬菜、还有吃花的蔬菜，现在请小朋友们按这四种食用部分给蔬菜分类，把你选的菜分类放好。

1. 师：我们一起来检查一下，放的对不对？这个篮子的标签是茎、叶，我们看看这些蔬菜是不是吃它的茎、叶呢？（教师依次拿取篮子中的蔬菜，师幼一起评价）

幼：芹菜是吃茎。

幼：芹菜也可以吃叶子的，我妈妈就给我做过豆腐汤，里面加了芹菜叶，绿绿的，可好看了，也很好吃。

幼：我吃过用芹菜叶熬的稀饭。

师：你们真聪明，芹菜是吃茎，平时我们吃的时候一般都是把叶摘掉，只吃它的茎。但是芹菜的叶也能吃，芹菜叶还有降血压的作用呢。

另幼：老师，我知道香菜也是吃茎和叶。

师：你说得很对，这是什么？土豆是吃它的那一部分吗？

幼：吃根。

另幼：不对，应该是吃果实。

幼：我们吃的是它的块茎，我爸爸从“十万个为什么”上面讲给我听的。

师：噢，“十万个为什么”上面有这么多的知识，下次再遇到不懂的问题，我们也可以到那里寻找答案的。篮子里还有葱、白菜这些都是吃茎、叶的蔬菜。你们还知道哪些蔬菜也是吃茎、叶的？幼儿又说出了菠菜、韭菜、卷心菜等吃茎叶的蔬菜，这时有幼儿说藕也是吃茎的，教师给予肯定。

2、这个篮子里的蔬菜是吃果实的，我们来看看，有哪些？

幼：西红柿、黄瓜、芸豆、茄子、西葫芦……

师：小朋友放的很正确。吃果实的蔬菜还有哪些？幼儿说有南瓜、丝瓜、辣椒、扁豆、方瓜等。

3、我们一起来看看这个篮子（吃根）里放进了哪些蔬菜？它们都是吃根的吗？

幼：有萝卜、胡萝卜、山药、红薯

4、这儿还有一个篮子的蔬菜是吃花的，有哪些？

幼：黄花菜、菜花、西兰花……

### 三、分组摘菜，学习简单的摘菜方法

师：现在你们要发挥厨房小帮手的作用了，咱们要把菜摘干净，把吃的部分留下放到自己的篮子里，把没用的放在旁边的小纸篓里，咱们比一比看谁摘得好。

### 鼓励幼儿平时多吃蔬菜

师：今天我们知道了各种蔬菜的名称和吃法，还知道了它们各自的食用部分。蔬菜中含有大量的维生素和矿物质，对小朋友身体的成长是非常有好处的，所以我们要多吃蔬菜，不挑食、偏食，这样我们的身体才会更棒，更健康。

师：现在咱们把摘好的菜，送到厨房洗干净，请叔叔、阿姨帮我们做成营养美味的菜肴吧！

本次活动教师打破了传统的“老师教，幼儿学”的教学模式，教师的角色从“我教幼儿”到“我导幼儿”，引导幼儿在探索中主动学习，充分发挥了幼儿的自主性，培养了幼儿积极参与的意识。从一开始让幼儿自己选菜到最后的摘菜，各个环节密切联系，层层递进，整个过程幼儿在玩中学，议中学、想中学、做中学。在幼儿积极、好奇、乐于思考的学习过程中，实现了教学目标。延伸活动“到厨房做菜”，又使幼儿产生了新的兴趣，又将生成新的活动内容。

## 大班健康营养配餐教案篇十三

1、认识常见蔬菜的名称及外形特征，简单了解一些蔬菜的不同食用部分和使用方法。

- 2、尝试给蔬菜分类（根类、茎叶类、果实类），发展幼儿的分类能力。
- 3、蔬菜好吃有营养。教育幼儿不要挑食。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步了解健康的小常识。

### 教学重点、难点

重点：让幼儿了解蔬菜的营养价值，不爱吃蔬菜、挑食对身体不好。

难点：有些蔬菜不能直观的给幼儿展示。

### 活动准备

- 1、一些常见的蔬菜实物，卡片画，自制一些蔬菜头饰
- 2、幼儿提前在家里或者和家长一起去市场了解一些蔬菜的知识。

### 活动过程

1、让小朋友戴上蔬菜的头饰跳一段“蔬菜宝宝舞”，激发幼儿的兴趣。

老师：“这多的蔬菜宝宝呀，老师都看花眼了，让不出来是什么蔬菜了，小朋友能自己说出来自己头上戴的是什么蔬菜吗？”（幼儿自己说蔬菜的名字）

老师：“哇！小朋友真聪明，认识这么多的蔬菜呢，有的老师还不认识呢。那你们都喜欢吃哪一种蔬菜呢？”（幼儿回答）

老师：“小朋友们还知道这些蔬菜的哪个部分是可以吃的吗？”然后用准备好是蔬菜实物逐一说明，引导幼儿了解蔬菜可以食用的部分是不一样的。

## 2、通过做游戏，让幼儿学会蔬菜的简单分类。

给每个小朋友发一个蔬菜实物或者蔬菜卡片，然后让幼儿根据蔬菜的食用部分去找朋友。（在活动的过程给与及时的纠正，加深幼儿的印象。）

利用轻松、活泼的游戏，让小朋友在活动过程中不仅能正确地对蔬菜进行分类，并能自由地、夸张地表现可爱的蔬菜宝宝形象。

## 3、通过角色表演，让幼儿形象的了解多吃蔬菜的好处。

扮演蔬菜的幼儿依次做简单的动作，边做自我介绍。白菜宝宝：我是白菜宝宝，小朋友要和我做朋友，只要吃了我以后，天天大便很舒畅。菠菜宝宝：你们认识我吗？我叫菠菜宝宝，你想变得强壮有力气吗？小朋友吃了我以后，就会身体棒棒，少生病，记住了，大力水手吃菠菜。西红柿宝宝：我是西红柿宝宝，你看我长得多漂亮，浑身红通通，小朋友吃了我以后，也会变得漂亮、帅气。

只要幼儿明白多吃蔬菜对身体的好处，他们的偏食习惯是能够慢慢地纠正过来的。

## 4、活动延伸

幼儿回家后，可一和家长一起榨一些美味的蔬菜汁，进一步了解蔬菜的营养，让幼儿对蔬菜持续不断的对蔬菜产生兴趣。

活动反思：

由于硬件设施的限制，不能更好的展示蔬菜的特征及营养价值

有一部分幼儿不爱吃蔬菜可能是味觉系统还没发育完全，对某些蔬菜的气味适应不了，我们应多和家长沟通，争取把蔬菜做的更美味一些，让小朋友早日爱上蔬菜。

## 大班健康营养配餐教案篇十四

情绪是一种微弱持久的状态，通俗的讲就是我们的心情。幼儿期是情绪发展的重要时期，新《纲要》中指出：幼儿心理健康和身心健康是密切相关的，幼儿的心理健康以情绪快乐，适应集体生活为主要特征。鉴于此，我借助绘本《甲壳虫的工具箱》，根据大班幼儿的年龄特点以及认知发展水平，以甲壳虫的情绪变化为主要线索，突出人物心理、情绪的描述，通过体验、迁移等方式引导幼儿表达出来，促进幼儿情绪和人际能力的提升。

- 1、借助绘本，感受理解甲壳虫心理的情绪变化。
- 2、知道好的心情有益身体健康，能积极思考解决不良情绪的方法。
- 3、乐于参与活动，能大胆在集体面前表现自己。

- 1、工具箱（榔头、锯子、刷子、尺子等）
- 2、立体书《甲壳虫的工具箱》一本
- 3、甲壳虫情绪变化的5张图片
- 4、黑板，磁铁。
- 5、5张和图书相同的独立图片（图上没有文字）

1、律动《小木匠》。

2、出示工具箱，介绍工具，请幼儿说出工具的名称及主要用途。

小结：这是修理工人用到的一些工具，今天，有一个修理工甲壳虫，在他身上发生了一件奇怪的事情，是什么事情呢？我们一起听听。

1、教师讲故事，幼儿欣赏。

师：朋友们特别的礼物，带给甲壳虫什么样的感受？（出示惊喜的图片）

师：什么是惊喜？你得到过惊喜吗？什么情况下让你感到惊喜？

2、小结：意外的、突然的，让我们心情特别激动、兴奋的情绪，就是惊喜。

1、出示甲壳虫的情绪变化（惊讶、郁闷、无奈、愤怒）。

师：得到惊喜之前，甲壳虫的心情是怎样变化的？

（1）惊讶

师：当工具不见了的时候，是什么心情？他觉得怎么样？

惊喜和惊讶一样吗？惊喜带来的是什么心情？惊讶呢？

你喜欢得到惊喜还是惊讶？

小结：如果你心爱的东西莫名奇妙的不见了，你会怎么办？甲壳虫呢？（默默的去寻找）

接下来它的心情有什么变化？

(2) 郁闷、无奈、愤怒。

师：甲壳虫的心情变化从惊讶-郁闷-无奈-愤怒，为什么会愤怒呢？

(朋友们拿他的工具都没有经过他同意，而且也没有告诉他原因)

师：你又没有愤怒过？当你愤怒的时候会怎么做？甲壳虫呢？  
(一忍再忍)

师：你现在找到甲壳虫朋友多的原因了吗？(对朋友好，会控制自己的情绪，不随意向朋友发火，不用伤害别人的方法来解决问题，所以他的朋友很多。)

2、讨论：甲壳虫一忍再忍对自己有什么影响？

小结：这样不好的情绪会影响我们的身体，会让我们的心情变得不好，长期这样会影响我们身体、心理的健康，甚至连长相都会变的奥。

师：你会让不好的心情一直伤害我们的身体吗？

师：你有什么方法能改变不好的心情？

小结：大家说了很多让心情好起来的方法，不开心的时候要把自己的想法说出来了，可以和好朋友做游戏，还可以自己安静待一会儿，听听音乐，平复心情等。办法真多，用适合自己的方法让自己变开心，当然也得尊重别人，这样在不伤害别人的情况下，让自己开心，就像甲壳虫一样，有更多的朋友。所以，好心情会让我们的身体更健康，我们要一直保持开心快乐的心情，让我们跟着欢快的音乐，让心情变得更开

心，也把好心情传递给更多的人。

## 大班健康营养配餐教案篇十五

活动目标：

- 1、认识各种粗粮，知道粗粮含有丰富的营养，有益于我们的身体健康。
- 2、通过阅读画面，观察制作粗粮点心以及品尝粗粮，进一步感知粗粮的基本特征，知道它们的名称。
- 3、积极参与统计活动，知道要完成老师布置的任务。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、体验游戏的快乐。

活动准备：

与保健和厨房联系好，安排制作几种粗粮小点心（玉米窝窝头、黑麦馒头、煎饼、包子等），《幼儿用书》人手一册，小碗、勺子人手一个。

活动过程：

一、观察厨房人员制作粗粮小点心，认识几种粗粮食品。

——教师带领幼儿进入厨房加工间，先引导幼儿与厨房人员打招呼。

——引导幼儿观察厨房人员准备好的面团，提问：这些做点心的原料都是粗粮，你知道这些粗粮叫什么名字吗？是什么颜色的？带领幼儿讲述粗粮的名称。

一一请厨房人员介绍粗粮的名称，边看厨房人员做，并听介绍。

二、阅读《幼儿用书》，感知各种丰富的粗粮食品。

三、开展讨论活动，知道吃粗粮的好处，感知粗粮的营养价值。

一一教师：为什么要吃粗粮？吃粗粮对我们身体有什么好处？

一一鼓励幼儿结合自己的经验讲述自己对粗粮的认识。

一一教师小结：吃粗粮可以锻炼牙齿，让我们大便畅通，让我们变得漂亮等，经常吃粗粮有利于身体健康。

四、交流《粗粮调查统计表》，感知丰富的粗粮食品。

五、品尝粗粮食品，感知体验粗粮食品。

六、进一步探索各种各样的粗粮食品。

活动反思：

本次活动旨在让幼儿了解生活中常见的粗粮食物，并能了解粗粮食物的'营养价值。

课前，我让幼儿在家长的带领下品尝、了解生活中的粗粮食物，让幼儿积累了一些经验。活动中，幼儿对品尝各种粗粮食品非常感兴趣并能大胆表达自己吃粗粮的感受。特别在扮演粗粮食物的游戏中，幼儿表现得非常积极，部分幼儿还能说出一些粗粮食物的营养价值。我还适当补充了有代表性的粗粮食物对人身体的好处，让幼儿更加明确多吃粗粮的益处，从而爱上各种粗粮小吃。

课后，我觉得以下方面有待改进：我在活动中呈现的粗粮实物

或图片不够丰富，可在平时分享粗粮的过程中，进一步拓展幼儿对粗粮的认识。其次，我在让幼儿品尝、讨论粗粮食物后，将粗粮和细粮做一下简单的对比，可能会让幼儿更加明确生活中常见的粗粮食物。再次，用材料制作粗粮食物的环节中，主要材料是橡皮泥，如果提供更丰富的材料，如废旧报纸、各种材质的瓶子，幼儿的作品可能会更好地表现各种粗粮的特征，也利于幼儿用自己制作的道具参与延伸活动（“粗粮小吃店”的游戏）。

我觉得健康活动应该渗透在日常生活中，教师随机教育的能力对此非常重要，多多尝试、思考能帮助我提高这方面的能力。另外，家园联系也很重要，与家长沟通好了，能让我们在材料准备和经验准备上更加从容，让我们的活动效果更好。

## 大班健康营养配餐教案篇十六

- 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。

教学重点、难点

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

活动准备

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

活动过程

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）

师小结：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。

师小结：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。

活动反思：

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。

## 大班健康营养配餐教案篇十七

1. 初步了解营养与成长的关系。
2. 帮助幼儿建立一个健康的营养概念。
3. 让幼儿学习关注自己的健康，逐渐养成不挑食，不偏食的

良好习惯。

活动准备

食物的图片膳食金字塔图食物粘图纸笔

活动过程

1. 观察食物图片，让幼儿一个一个说出图片上的食物。
2. 问幼儿最爱吃什么，吃自己喜欢的东西会吃多少。
3. 让幼儿说什么东西是该多吃，什么东西是应该少吃的。
4. 让幼儿将发的图片按自己的理解贴上膳食金字塔。
5. 老师解释膳食金字塔，再让幼儿重新放这些之前摆放的食物，期间问幼儿问题。
6. 让幼儿自己设计一张健康的晚餐膳食。

活动自然结束

## 大班健康营养配餐教案篇十八

活动背景：

随着人民生活水平的提高，家长为孩子提供的饮食也越来越富有营养，但依然有许多家长抱怨孩子不能好好吃饭，孩子的健康不能得到保证，原因是许多幼儿有一些不良的饮食卫生习惯，如：不吃早饭、大量喝饮料、吃冷饮、不定时大便等。为了使孩子们明白食物在体内消化吸收的过程，养成良好的饮食和卫生习惯，学习保护自己的健康，我创编了《小豆子的旅行》教材并设计了本次活动。

活动目标：

- 1、让幼儿了解各消化器官的功能和食物在人体内消化吸收过程
- 2、学习简单的自我保护方法
- 3、培养幼儿良好的饮食和卫生习惯

活动准备：

- (1) 图片及小豆子旅行的故事录音
- (2) 健康知识卡片、消化图

活动过程：

一、观看“小豆子的旅行”，了解各器官的功能今天，有颗小豆子要到淘淘的消化器官中去旅行，它会看到些什么，里面会发生什么事呢？请小豆子来告诉我们。

(1) 放第一段食物从口腔到食管的录音。

提问：小豆子从哪里进去？看到了什么？

(2) 放第二段，了解胃的功能。

提问：胃有什么作用？

小豆子在胃里还看见了什么？

我们怎样来保护我们的胃呢？

小结：以后我们要注意，少吃冷、硬的东西，少吃零食，不吃不干净的东西，不能吃得太饱，也不能饿坏了胃，要吃饱

早饭少喝冷饮。

(这一部分的目标是让幼儿在了解胃的功能的基础上知道不良的饮食习惯会使胃生病。)

(3)放第三段，提问：小豆子到哪里去?(小肠)小肠有什么用呢?

小豆子在小肠里看到些什么呢?

小豆子为什么没有从小门里出去呢?

(这一部分的目标是让幼儿知道食物没有被磨碎就不能被身体吸收利用。)

(4)第四段录音。

提问：小豆子又到了哪里呢?

大肠里都是些什么呢?什么叫残渣?能不能让残渣长时间在体内呢?

小结：我们小朋友要定时大便。

在观察图片基础上讨论如何保护各消化器官例：

(1)如何保护牙齿，保持牙齿的锋利。

(2)食管旁边有一把小锁，平时是关闭。如边吃饭边讲，就会把食物呛入气管。

(3)大肠里的残渣都是些脏的东西，所以大便以后要洗手。

(这一部分的目标是通过形象的图片进一步了解各器官的功能及消化的顺序。)

三、进行健康知识有奖抢答活动，把幼儿分成四队。

准备些图片，上面有的行为是对的，有的是错的，当教师出示图片时马上抢答对还是错？为什么？回答得又多又对者为优胜。

教学反思：

本活动选取的内容接贴近幼儿的生活，深受孩子们的欢迎。活动的设计做到动静结合，由浅入深，从感知到体验，层层深入，并把科学知识与健康、语言、艺术等领域内容进行有机地整合，给孩子开创了广阔的学习空间。下面谈谈教学后的几点体会。

一、优点：

1、运用课件辅助教学，优化教学过程。

为了让孩子能更直观、逼真、有系统地了解食物在人体内的旅行过程，以及食物进入消化器官后的消化情况，我准备了活泼生动的多媒体课件，积极调动幼儿的各种感官进行主动探索学习，让幼儿看看、听听、说说，在轻松活泼的气氛中掌握科学知识，达到寓教于乐的目的。

2、利用材料创设情境，体验游戏乐趣。

活动中，教师观察到幼儿已掌握了食物旅行的过程，并初步了解各消化器官的名称及作用，便设置了游戏活动——“食物的旅行”。先请小朋友品尝自己喜欢的食物——小蛋糕，让小朋友体会小蛋糕到人体的各个消化器官中去旅行一次，然后让幼儿合作拼一幅完整的消化系统图这是小朋友非常感兴趣的环节，既满足了幼儿动手的需要，又提高了幼儿合作能力，整个游戏过程中幼儿热情高涨，兴趣浓厚，每个幼儿都积极参与，在愉快的氛围中把活动推向了高潮。同时，在孩

孩子们玩得意味犹尽时，教师及时地抛出新问题，使活动向更深层次发展，达到了活动目标。

## 二、存在问题

在教学活动中教师如何倾听、观察、捕捉幼儿的信息，并使之成为丰富和调节活动的资源，让活动中的指导更具体、更有针对性，有待加强培养、训练。此外，在活动中应给予孩子更多的拓展思维，还可以利用现场的资源，让幼儿与更多的同伴或老师交流。