

最新幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案(通用9篇)

初二教案的设计需要充分考虑学生的认知特点和学习需求，以实现有效的教学。下面是一些五年级教案的范文，供大家参考和学习。

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇一

活动目标：

- 1、培养幼儿养成不挑食、不偏食的良好习惯。
- 2、引导幼儿认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称。

教学关键点：通过在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称，引导幼儿养成不挑食、不偏食的良好习惯。

活动准备：

- 1、多种蔬菜(菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等)或资料图片。
- 2、多媒体课件。

活动过程：

- 1、影片导入，观看《走进蔬菜园》。

(1)师：小朋友，你们看到的是什么地方？

幼：蔬菜园！

师：我们到蔬菜园里去看看都有哪些蔬菜吧。

师：你们都看到了哪些蔬菜？

幼：西红柿、黄瓜、茄子、萝卜、白菜、辣椒.....

师：小朋友，你们认识这些蔬菜吗？

幼：认识。

(2)师：生活中我们吃的蔬菜种类很多，下面再来看看咱们平常吃的蔬菜还有哪些？

2、分别出示出示幻灯片，认识蔬菜，了解其丰富营养。

(1)师：这是菠菜，长得什么样子呀？(有绿色的叶子，红色的根)，谁喜欢吃菠菜，你为什么喜欢吃菠菜？有什么营养？菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑。你们看过动画片《大力水手》吗？大力水手波佩一吃菠菜就变得力大无穷，什么困难都能解决是不是？所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。还有一种蔬菜里面含有胡萝卜素你知道是什么菜吗？请你们猜一猜它是桔红色的，小白兔非常愿吃。对！是胡萝卜。小朋友吃了后，我们的眼睛会变得更加明亮。

(2)师：你们看，这是什么菜？西红柿，你们吃过西红柿做的什么菜？西红柿里也有许多的营养，像vc他能是我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

(3)小朋友最爱吃的西红柿炒鸡蛋就是用西红柿做的，现在我们还知道了它对人体的作用。

3、出示幻灯片：芹菜、大蒜、香菜——有香味的菜。

(1)师：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素。闻一闻还有芹菜香味呢。另外还含大量的纤维，有利于排便。对人体健康都十分有益。所以，小朋友也要吃芹菜。大蒜不仅能调味，

还能杀菌。

(2) 下面这些蔬菜你们吃过哪些？

大白菜、花菜、卷心菜、黄瓜、南瓜、茄子、土豆、藕、豆芽、豆角、海带、蘑菇、冬瓜等。

幼：吃过，有的没有吃过。

(3) 师：这些菜都含有丰富的营养物质和维生素，所以，小朋友都要吃，只有这样我们的身体才能长的好，不会因为缺乏维生素而患病。

4、结束部分：

(1) 欣赏儿歌《不挑食》

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气。

小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气。

小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！

(2) 欣赏动画片《不挑食》。幼儿跟着学唱并结束。

教学反思

我班有好多孩子有挑食的现象，他们主要是不喜欢吃蔬菜，而且饭也吃的很少，在家也这样。通过这次活动以后，当天吃饭时，就有孩子吃蔬菜了，而且还一口菜一口饭吃得很好。最可喜的是黄梓晨小朋友还很快吃完了自己的一份饭菜呢！

为了让他们天天如此，我特地在班里表扬了他们，让他们继续发扬下去。我想在以后的日子里，我在孩子吃饭时经常提醒他们，以表扬、鼓励的形式，让他们养成不挑食的好习惯。

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇二

目的：

- 1、老师带领幼儿一起认识蔬菜，并指导蔬菜的名称。
- 2、幼儿在老师的陪同下一起用蔬菜做娃娃，加强幼儿对蔬菜的好感。

准备：

- 1、卷心菜、土豆、辣椒、芋艿、西红柿若干。
- 2、蔬菜标记。
- 3、小箩筐。
- 4、书面纸上画有单线条娃娃脸图案一个。

过程：

一、教师介绍蔬菜宝宝

1. 师：今天来了许多小客人，我们来看看是谁来了？

(出示卷心菜)这是谁呀?引导孩子说说卷心菜的名称、颜色、形状，并向卷心菜问好。

(出示土豆)这是谁呀?引导孩子说说土豆的名称、颜色、形状，并向土豆问好。

出示辣椒、芋艿、西红柿，方法同上。

2. 师：今天蔬菜宝宝要来跟我们做游戏，我们欢迎它们吧。

二、蔬菜宝宝回家

1. 师：蔬菜宝宝说它们挤在一起很不舒服，请小朋友帮帮忙把它们分开放。

2. 出示5种蔬菜的标记和箩筐，引导孩子按标记分放蔬菜。

3. 孩子将蔬菜按标记分放，教师和孩子一起检查有否放错，并以蔬菜宝宝的口吻表示感谢。

三、蔬菜娃娃真可爱

1. 师(出示娃娃脸图片)：蔬菜太可爱了，我们要把这么多蔬菜变成一个可爱的蔬菜娃娃。

2. 和孩子一起讨论怎样将蔬菜变成蔬菜娃娃。

蔬菜娃娃的头发可以请什么蔬菜宝宝来变呀?(请一孩子取卷心菜，教师示范放到合适的地方。)

蔬菜娃娃的脸盘可以请什么蔬菜宝宝来变呀?(教师引导孩子用连接的方法摆放。)

蔬菜娃娃的嘴巴红红的、弯弯的，可以请谁来变呢?(出示芋艿)

这是谁呀?猜猜它想变成蔬菜娃娃脸上的什么?(眼睛。)(出示西红柿)

哎呀，西红柿着急了，它说我也要变，它可以变什么呢?(脸颊的红晕。)

3. 孩子取放各种蔬菜做蔬菜娃娃。
4. (出示三个土豆)看看蔬菜娃娃还缺什么?(耳朵、鼻子。)耳朵(鼻子)长在哪里?
5. 蔬菜娃娃做好喽，蔬菜娃娃眯眯笑，蔬菜娃娃真可爱。
6. 引导孩子和可爱的蔬菜娃娃说再见。

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇三

活动目标:

- 1、培养幼儿养成不挑食、不偏食的良好习惯。
- 2、引导幼儿认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称。

活动准备:

- 1、多种蔬菜（菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等） 或资料图片
- 2、多媒体准备 □ppt课件。

活动过程:

1、今天小白兔来我班做客了，它要带小朋友到蔬菜王国去看看？（播放音乐，幼儿随音乐进入活动室。）

师：小朋友，你们看到的是什么地方？

幼：蔬菜王国！

师：我们到蔬菜王国里去看看都有哪些蔬菜吧。

师：你们都看到了哪些蔬菜？

幼：西红柿、黄瓜、茄子、萝卜、白菜、辣椒.....

师：小朋友，你们认识这些蔬菜吗？

幼：认识。

师：生活中我们吃的蔬菜种类很多，下面再来看看咱们平常吃的蔬菜还有哪些？

2、分别出示出示幻灯片，认识蔬菜，了解其丰富营养。

师：这是菠菜，长得什么样子呀？（有绿色的叶子，红色的根），谁喜欢吃菠菜，你为什么喜欢吃菠菜？有什么营养？菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑。你们看过动画片《大力水手》吗？大力水手波佩一吃菠菜就变得力大无穷，什么困难都能解决是不是？所以小朋友要喜欢洗菠菜、多吃菠菜。

还有一种蔬菜里面含有胡萝卜素你知道是什么菜吗？请你们猜一猜，它是桔红色的，小白兔非常愿吃。对！是胡萝卜。小朋友吃了后，我们的眼睛会变得更加明亮。

师：你们看，这是什么菜？西红柿，你们吃过西红柿做的什么菜？西红柿里也有许多的营养，它能是我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

小朋友最爱吃的西红柿炒鸡蛋就是用西红柿做的，现在我们还知道了它对人体的作用。

3、示图8--10：芹菜、大蒜、香菜--有香味的菜。

师：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素。闻一闻还有芹菜香味呢。另外还含大量的纤维，有利于排便。对人体健康

都十分有益。所以，小朋友也要吃芹菜。大蒜不仅能调味，还能杀菌。

下面这些蔬菜你们吃过哪些？

大白菜、花菜、卷心菜、黄瓜、南瓜、茄子、土豆、藕、豆芽、豆角、海带、蘑菇、冬瓜等。

幼：吃过，有的没有吃过。

师：这些菜都含有丰富的营养物质和维生素，所以，小朋友都要吃，只有这样我们的身体才能长的好，不会因为缺乏维生素而患病。

4、结束部分：

(1) 欣赏儿歌 《不挑食》

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气。

小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气。

小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！

(2) 欣赏动画片《不挑食》。幼儿跟着学唱并结束

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇四

活动目标：

1. 愿意在集体中大胆地表达自己的想法。

2. 养成良好的饮食习惯，努力做到不挑食，不偏食。
3. 初步了解食物与健康的关系。
4. 知道小朋友不挑食才能身体健康，逐步养成良好的进餐习惯。
5. 初步了解健康的小常识。

活动准备：

小狗和小狗妈妈的手偶。

活动过程：

1. 导入活动：欣赏故事《好宝宝不挑食》，知道挑食的危害。

(1) 教师戴上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食会对自己的身体有危害。

教师：小灰狗有一个不好的习惯是什么？

(2) 教师提出问题，引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越瘦，身体也越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

教师小结：小灰狗因为挑食，越来越瘦，身体越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

2. 根据故事内容讨论。

(1) 教师以故事中狗妈妈的口吻提问，小朋友有没有像小灰狗那样的挑食习惯？

(2) 教师引导幼儿说说如何来帮助小灰狗改掉挑食的习惯。

教师：我们应该对小灰狗说什么？我们应该为小灰狗做些什么？

(3)教师小结：小朋友现在正是长身体的时候，身体需要各种营养。如果挑食，就会使小朋友的身体缺少营养，最后像小灰狗一样，长不高、长不大，浑身没有力气。

3. 说一说、想一想。

(1)教师结合班上幼儿普遍挑食的情况，找出这些食物的图片，帮助幼儿了解这些食物的营养价值。

教师：这些食物中哪些是你吃过的？哪些是你喜欢吃的？

教师：它们对小朋友有哪些营养价值呢？

(2)教师小结：牛奶--是补充钙，让小朋友长得高而壮；鱼肉、羊肝--让小朋友的眼睛更加明亮；肉--补充热量，让小朋友更有劲儿。

活动延伸：

师生一起了解当天的食谱，请幼儿说一说相关食物的营养价值，鼓励幼儿在进餐时吃一些自己不爱吃的食物。

活动反思：

小朋友入园将近一年，虽然老师每天吃饭都在强调不挑食，但有些小朋友还是挑食，一会儿不吃青菜，一会儿不吃肉。有的小朋友在老师的鼓励下，还能坚持把菜吃完，有的小朋友就是把不要吃的菜放在桌上，桌上一片狼藉。我们班顾笑语、汤俊琪特别挑食，所以这次活动着重针对这几个小朋友。

在故事提问时我特意我请了平时爱挑食的几个小朋友回答我们应该对挑食的小灰狗说什么？我们应该为小灰狗做些什么？

从而让他们知道不挑食才能身体好。

活动下来，幼儿基本明白吃饭不挑食的道理，部分幼儿也表示以后不挑食了。但饮食习惯不是很容易改变的，不挑食不是靠语言来表达的，也不是靠一日之功，要循序渐进，用行动来证明。

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇五

1、学习将7种食物进行分类，初步尝试学做标记。

活动过程：

一、出示健康宝宝

导入

教师：看看谁来了？介绍健康宝宝。健康宝宝带来了许多的食物，看看都有些什么呢？引导幼儿说出各种食物的名称。

二、分类练习

1、引导幼儿帮助健康宝宝把这些食物进行分类整理。教师示范制作简单的标记的方法。

2、幼儿操作。幼儿每人一张记录表请幼儿挑选自己最喜欢吃的食物，分类贴放在记录表上，并做简单的标记。

3、集中讲评幼儿操作情况（讲评2—3名幼儿的记录纸）

4、幼儿再次操作，改正错误。

5、生生互动，鼓励幼儿互相检查操作情况。

6、表扬每一类食物都选的幼儿就是健康的宝宝。

三、结束部分以健康宝宝的口吻教育幼儿，要想身体健康，就要跟健康宝宝一样，样样都要吃，不挑食。

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇六

教学目标：

- 1、愿意在集体中大胆地表达自己的想法。
- 2、养成良好的饮食习惯，努力做到不挑食，不偏食。
- 3、初步了解食物与健康的关系。
- 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。

教学准备：

小狗和小狗妈妈的手偶。

教学过程：

1、导入教学：欣赏故事《好宝宝不挑食》，知道挑食的危害。

（1）教师戴上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食会对自己的身体有危害。

教师：小灰狗有一个不好的习惯是什么？

（2）教师提出问题，引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越瘦，身体也越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

教师小结：小灰狗因为挑食，越来越瘦，身体越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

2、根据故事内容讨论。

(1) 教师以故事中狗妈妈的口吻提问，小朋友有没有像小灰狗那样的挑食习惯？

(2) 教师引导幼儿说说如何来帮助小灰狗改掉挑食的习惯。

教师：我们应该对小灰狗说什么？我们应该为小灰狗做些什么？

(3) 教师小结：小朋友现在正是长身体的时候，身体需要各种营养。如果挑食，就会使小朋友的身体缺少营养，最后像小灰狗一样，长不高、长不大，浑身没有力气。

3、说一说、想一想。

(1) 教师结合班上幼儿普遍挑食的情况，找出这些食物的图片，帮助幼儿了解这些食物的营养价值。

教师：这些食物中哪些是你吃过的？哪些是你喜欢吃的？

教师：它们对小朋友有哪些营养价值呢？

(2) 教师小结：牛奶——是补充钙，让小朋友长得高而壮；鱼肉、羊肝——让小朋友的眼睛更加明亮；肉——补充热量，让小朋友更有劲儿。

教学延伸：

师生一起了解当天的食谱，请幼儿说一说相关食物的营养价值，鼓励幼儿在进餐时吃一些自己不爱吃的食物。

教学反思：

幼儿基本明白吃饭不挑食的道理，部分幼儿也表示以后不挑

食了。但饮食习惯不是很容易改变的，不挑食不是靠语言来表达的，也不是靠一日之功，要循序渐进，用行动来证明。所以我们在每次用餐前，就让幼儿复习儿歌，从而更好地吃完自己的一份，让挑食的幼儿一点一点吃，争取一天进步一点点。通过家校路路通告知家长，做到家园共同监督。孩子中在学到健康知识，明白不同的食物有不同的营养，懂得挑食对身体不好，并在生活中要养成不挑食的好习惯。

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇七

活动目标：

- 1、区分常见蔬菜的食用部位。
- 2、了解不同蔬菜有不同的营养，多吃蔬菜身体好。

活动准备：

- 1、蔬菜实物若干：西兰花、花菜、菠菜、卷心菜、青菜、芹菜、莴笋、土豆、胡萝卜、萝卜、毛豆、花生、丝瓜、黄瓜、茄子、番茄。
- 2、分类筐、统计表。
- 3、一次性桌布，筷子、碟子若干，蔬菜沙拉（小番茄、黄瓜、生菜、胡萝卜、紫甘蓝）。

活动过程：

一、说说自己喜欢吃的蔬菜

蔬菜有很多的维生素、矿物质，营养很丰富，所以多吃蔬菜身体好，我们应该样样蔬菜都要吃。

价值分析：通过让幼儿介绍自己喜欢的蔬菜，进一步了解各种不同的蔬菜。

二、按照蔬菜吃的不同部位分类

1、猜猜老师喜欢吃什么蔬菜？（引出胡萝卜）胡萝卜的什么部位可以吃？

原来胡萝卜的根是可以吃的。

2、其实不同的蔬菜吃的是不同的部位，有的是吃花，有的是吃种子，有的是吃果实，有的是吃茎/叶，还有的是吃根。

（边说边出示分类筐）这里有很多的蔬菜，它们的什么部位可以吃哪？请你找一个朋友组成一个小组，选一个筐一起去挑选蔬菜，要看清楚筐上的字哦。

3、（出示统计表）为了让大家都看清楚，我们把刚才挑选的蔬菜记录到这张统计表上来。每个小组请一个孩子介绍，你们挑选的是什么部位可以吃的蔬菜，找到了哪些菜。另一个孩子就把这些蔬菜的图片找出来，贴在相应的地方。

原来，……的根/花/果/叶/茎/种子是可以吃的。青菜真厉害，可以同时吃两种部位，有没有更厉害的蔬菜，可以吃三种不同的部位的？除了这些蔬菜以外，哪些蔬菜的根（花/果/叶/茎/种子）也是可以吃的？我们回去再找一找。

价值分析：对蔬菜食用的不同部位感兴趣，尝试按照蔬菜吃的不同部位进行分类。

三、品尝蔬菜沙拉

1、平常你们吃的哪些菜是用蔬菜做的？

蔬菜有很多的做法，可以炒、凉拌、煮……还可以做汤。

蔬菜不仅味道好营养也很丰富，是维持我们生命不可缺少的食物。所以我们小朋友要天天吃蔬菜，而且要样样蔬菜都爱吃。

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇八

1. 学习并认识四种新蔬菜的名称（认知）
2. 能说出多种自己喜欢吃蔬菜的名称（技能）
3. 知道多吃蔬菜身体好，逐步养成不挑食、不偏食的好习惯（情感）

活动准备

1. 经验准备：已有已认识几种常见的蔬菜，并知道蔬菜的名称
2. 物质准备：多种蔬菜图片

活动重难点

1. 重点：逐步培养幼儿不挑食、不偏食的好习惯
2. 难点：认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称

活动过程

一、故事导入，观看《走进蔬菜园》

调动幼儿已有经验，通过画面回忆自己已认识的蔬菜名称

二、图片展示，了解各种蔬菜的营养价值

1. 教师逐一出示几张常见蔬菜图片，给幼儿普及这种蔬菜的营养成分和营养价值。

如：菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑；胡萝卜里含有大量的胡萝卜素，小朋友吃了后，会让眼睛变得更加明亮；西红柿里也有许多的营养，像vc它能使我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

2. 说一说我认识的蔬菜都有哪些

三、认识新蔬菜

1. 教师说出芹菜的谜面：身材瘦瘦个儿高，叶儿细细披绿袍，别看样子像青蒿，香气扑鼻味儿好，请你猜猜会是那种好吃的蔬菜呢？（幼儿猜测，幼师互动）

2. 教师依次出示莲藕、山药、冬瓜，引导幼儿认识这种蔬菜，并带领幼儿了解其营养成分和营养价值。如：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素，另外还含大量的纤维，有利于排便。

四、学习儿歌《不挑食》

1. 引导幼儿根据儿歌内容说一说小乌龟和小老鼠爱挑食，最后身体发生了什么变化？

2. 通过儿歌，引导幼儿了解不挑食的重要性

儿歌：不挑食

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，

脖子细细，尾巴细细，

耷拉着脑袋没力气；

小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，

脖子细细，尾巴细细，

焉头耷脑没力气；

小熊一点不挑食，

米饭、青菜、肉和鱼，

大口大口吃下去，

脸蛋红红笑嘻嘻！

幼儿园健康营养丰富的蔬菜教案篇九

- 1、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 2、知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。
- 3、能够愉快的参与课堂活动。

教学重点、难点

重点：了解吃饭对健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

难点：知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。

活动过程

一、开始部分

律动，安静幼儿秩序。

二、基本部分

一)情境创设，激发幼儿兴趣

1、出示《乐乐和佳佳》，幼儿认真观察。

2、引导交流，使幼儿知道吃饭对身体健康的重要性。

二)出示图片，认识各种营养物质

1、逐一出示，说出图片名称。

2、引导幼儿知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。

三)跟我学儿歌

四)观看视频《吃饭不挑食》

进一步让幼儿感知吃饭对身体健康的重要性，怎样才是不挑食。

三、结束部分

1、进行活动总结，引导幼儿不管是在幼儿园还是在家里都要按时吃饭，不挑食，做一个快乐的健康宝宝。

2、唱着儿歌回到教室。