

# 全国营养日活动总结(大全9篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 全国营养日活动总结篇一

- 1、通过活动让学生知道每年的6月6日是全国爱眼日。
- 2、指导学生了解眼睛的基本结构，学会保护眼睛的常识以及掌握正确的眼保健操穴位和姿势。
- 3、使学生感受到眼睛的重要性，懂得保护眼睛从我做起，从现在做起。

活动准备：

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。

活动过程：

### 一、猜谜引出课题

师：1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄？这是什么？（眼睛）

2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用？

### 二、了解眼睛的结构

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下眼睛的构造。

1、角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。 - 1 -

2、虹膜：通俗点讲究是瞳孔周围，中国人是咖啡色，欧洲人是蓝色的部分。

4、瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的光线强弱。

5、视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

6、视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静等信息传递给大脑。

（生：挡住风沙和灰尘。）

师：是啊，眼睫毛也是用来保护我的眼睛的，你看造物主把一切美好的东西都给了我们，所以我们要……齐读课题）

### 三、观看视频

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦？

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢？

书写姿势不正确，眼睛离书本太近；看电视太近；躺着看书。

3、听听专家是怎么说的。继续看。

你听到了什么？

师总结：

- 1、看书写字眼睛要与书本保持一尺的距离。
- 2、看电视也不能太近，必须保持三米的距离。
- 3、也不能在完全黑暗的房间里看电视。
- 4、不能躺在床上看书。

师：我们知道了保护视力从身边小事做起，让我们来听听施羽菲等同学给我们带来的快板，《保护眼睛》有请。

师：谢谢他们精彩的快板，让我们再一次知道了如何去保护我们的小眼睛。

#### 四、举例交流自己平时爱眼的做法。

师：那么请大家说一说平时你是怎样爱护自己的眼睛的，举出例子。

生交流

#### 五、出示班中用眼不卫生的照片。

生：我想对\_\_说…… 说道的同学要呼应。

#### 六、讨论如何保护视力

（学生讨论，交流）

师：同学们说得很好，老师把它总结如下：

学生齐读：

- 1、坚持做好眼保健操。

2、看书写字、做作业、看电视、玩电脑的时间不能过长，要使眼睛得到充分的休息。

3、不要在强光或其他不适宜的光线下看书或写字。

4、不玩尖锐的玩具，以免伤到自己或他人的眼睛。

5、不用脏手或脏毛巾揉眼睛，以免细菌进入眼睛伤到眼睛。

6、眼睛有了毛病要及时治疗。

## 七、学做眼保健操

1、师：在日常的生活中老师发现同学们做眼保健操的穴位还没有找准。今天让我们一起重温正确的姿势和穴位。请看眼保健操操法分解演示。

播放视频：

要求：仔细看，认真听，跟着学。

## 八、饮食调节

通过学习和实践，大家知道了正确的做法，希望每天的二次眼保健操大家都能认真做。保护眼睛是多方面的，我们还可以从饮食上来调节。

第一类：维生素a和胡萝卜素

缺乏维生素a人体从亮到暗的适应能力就会下降，还会导致眼睛干燥、转动不灵。

补充来源：肝脏、蛋黄和全脂奶。植物性食品当中的胡萝卜素可以在体内转变成维生素a各种蔬菜颜色越深，胡萝卜素

含量就越高。

## 第二类：维生素b族

补充来源：鸡蛋黄、牛奶、动物内脏、瘦肉、豆类、各种粗粮、全麦食品等。

## 第三类：钙和锌等矿物质

膳食中长期缺钙，会导致眼球转动不灵活，眼肌调节能力和恢复能力差，使近视度数加深；缺锌会造成弱光下视物不清。

补充来源：牛奶、豆腐等补钙佳品；贝类和软体类海鲜、动物运动部位的瘦肉、鱼类、黑芝麻、西瓜子、核桃等则含锌丰富。

# 全国营养日活动总结篇二

知识与技能：

- 1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用。
- 2、认识近视的苦恼和造成近视的成因，掌握预防近视的方法。
- 3、向学生进行用眼的卫生保健教育，培养良好的用眼习惯。  
过程与方法：学生在经历调查、搜集、整理信息、汇报交流近视的危害和造成近视的成因过程中，合作探究出预防近视的方法。养成良好的用眼习惯。

情感态度与价值观：

培养学生珍爱眼睛，保护视力。掌握预防近视的方法并养成科学用眼卫生习惯。教学重难点：掌握近视的预防措施，养

成良好的用眼习惯。

教学准备：

1、课前了解眼睛的结构，调查家人、邻居、同学等近视的原因以及近视带来的不便。

2、教学用课件。

1、卡片、脸形图、眼罩 2. 动画片《强强的眼睛怎么了》

3、课件

教学过程：

一、活动导入课题：

2、游戏——《盲人画像》。

师：接下来，我们就来做一个与跟眼睛有关的游戏。谁来？

(一位学生上台表演)

听老师讲规则：在做游戏前戴好眼罩蒙住眼睛，在老师准备的脸形图上贴上眼睛、鼻子、嘴。听清了吗？拿好卡片，开始吧。打开眼罩看看贴得怎么样？其他同学可以评一评。

3、眼睛的作用

师：大家都觉得很好笑。其实，没有眼睛，我们的生活就会是这样子。这位同学的作品，也就告诉我们：眼睛是多么的重要。

生：有一双明亮的眼睛，我们能更顺利地做实验，

生：有了眼睛，我们能看很多很多的书，

生：有了眼睛，我们就能画出五彩斑斓的图画

生：有了眼睛，我们吃饭、出行都更方便

(注意学生回答问题，要求完整表达)。

#### 4、小结引入

下面，请同学们先来看一部动画片，看一看《强强的眼睛怎么了》。

### 二、引导探究，合作学习

#### (一)近视的原因

##### 1、看动画片《强强的`眼睛怎么了》

提问：强强怎么了?(近视了)。

你是怎么判断他近视的?(生回答)。

##### 2、师总结近视形成的原因(出示课件)。

师：同学们回答的都很好。(相及打开课件)其实产生近视的原因很多，除了遗传因素、环境因素、营养素缺乏之外，更多的是不良的用眼卫生行为习惯所造成的。

(1)读书、写字等学习习惯不好。

(2)书本放得离眼很近。

(3)采光、照明条件不好(过强、过弱、光源的光谱与太阳的相差太大)。

(4) 持续用眼的的时间太长。

(5) 课桌椅的高度搭配不合适。

师：由于以上这些原因，导致了近视的人越来越多。但从正常的眼睛变成近视眼是有一定的过程的。我们先来看眼球结构图。

2、课件演示“正常眼睛视觉形成示意图”和“近视眼视觉形成示意图”，明确近视的定义。

3、从正常眼变为近视眼的过程。（看课件，听解释）。

一旦近视了，我们的生活学习都会受影响。下面有请小记者出场，请他采访一下我们班里近视的同学。

（意图：这一环节旨在让学生了解近视的成因，从而懂得用眼卫生是保护眼睛，预防近视的有效方法。

（二）近视会给你带来哪些危害及烦恼呢？

1、小记者采访，请近视的学生回答。

2、师总结近视给人带来的危害及烦恼。

## 全国营养日活动总结篇三

1. 通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。

2. 引导学生正确对待眼保健操。

3. 培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

眼罩一个，《爱眼健康歌》



## 一、 游戏“蒙眼走直线”

采访体验者。你有什么想说的？

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示班会主题：我有一双明亮的眼睛

## 二、 眼睛的重要性

主持人a□

眼睛是人类感观中最重要器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b□眼睛不仅是重要的`视觉。器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a□人们对容貌第22个全国爱眼日主题班会教案第22个全国爱眼日主题班会教案的审视，首先从眼睛开始。

主持人b□一双清澈明亮、妩媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。“一语道破”这句成语，体现了眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是“美之窗”。

主持人b□除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有哪些？

### 三、讨论交流：怎样保护我们的视力呢？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

### 四、“爱眼知识”小常识

#### (一) 消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

#### 1、按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

#### 2、按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳穴的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒服的感觉。重复做3~5次。

#### 3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右—上—左—下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛疲劳。

#### (二) 饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白

质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

五、实践活动：做眼操。

六、学唱《爱眼健康歌》

七、请五月阳光生演讲自己的阳光故事。

八、学习阳光报。

九、活动拓展：发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

班主任讲话：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

蓝蓝的天

我爱看蓝蓝的天

青山绿水

我爱看青山绿水

看近看远看近看远

看看美丽的世界

不要太累

让眼睛休息一会

不要怀疑

若是你觉得好累

闭上眼睛闭上眼睛

做做深呼吸

看上看下看左看右

眼睛转一圈

举手弯腰深呼吸几遍

放松你的眼睛

远视近视还有闪光眼

离我远一点

青菜水果不要忽略

做好视力的保健

最重要最重要

## 全国营养日活动总结篇四

目前，中小学生学习课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视 珍爱光明”的主题班会。

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

主题班会幻灯片制作;全班合唱歌曲;组诗。

周五班会课

(一)由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。

(二)播放视频资料，让学生明确眼睛的重要性。

(三)伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《爱眼诗歌》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的.窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)

(四)“爱眼知多少”知识问答。(课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。)

(五)播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料)，让学生谈感受(学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流)。

(六)在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流，并统一认识)

1、读书写字姿势要端正;

2、不再强光和弱光下看书;

3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离;

4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。

(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的明灯，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

## 全国营养日活动总结篇五

1. 培养学生的基本法律意识，帮助学生树立守法观念。
2. 增强学生的自己保护意识，让学生了解并运用法律的武器来保护自己。
3. 通过事例分析与学生的讨论增强学生的法制观念。

### 一、导入

社会在不断进步，而未成年人犯罪的案例也在不断增加。因此保护未成年人健康成长，已成为全社会的共识。那么怎样才能预防未成年人犯罪呢？未成年中小学生应认真学习法律知识，依法自律，正确对待父母和学校的教育，运用法律武器保护自己的合法权益则十分必要。

### 二、你对《山东省学校安全条例》知道多少

(一) 说出你所知道的法律法规的名称。(生根据课前掌握资料自由发言)

(二) 师总结并出示课件。

1. 请你举例说说哪些是未成年人不能做的事?(学生自由发言)
2. 教师小结。

### 三、讨论怎样处理以下行为

1. 包间内，乌烟瘴气，一群中学生饮酒庆祝同学生生日。
2. 有人跳窗入室盗窃，一人看见后悄悄走开。
3. 一毒品贩子正诱骗一群中学生吸烟。
4. 有的同学向同学强行借钱，不借钱就找人打。
5. 朋友被打了，其他人帮他打群架。

### 四、合作探究

1. 在我们身边是不是有相关的案例？我们如何应对？（学生讨论并发表自己的见解）
2. 出示课件。
3. 发现他人对己或别人实施不法行为或犯罪行为，可以通过学校或家长向公安机关报告。
4. 出示课件。

### 五、开放性评估题

制作“青少年救护、自护卡”。

### 六、小结并布置课后思考题

本节课你有哪些收获？

### 七、小贴士

用智慧和法律保护自己。

# 全国营养日活动总结篇六

一、班会主题：感恩生命中的所有存在。

二、班会目的：通过开展这次班会使得同学们多多关注生活中时刻存在的人儿，学会感恩，学会感动，学会爱。

三、班会宗旨：我们来谈爱，感恩社会，感恩生活！

四、活动地点：勤学楼120课室

五、活动时间：12月26日晚七点一九点半

六、前期工作：

课室布置清理：劳动委员—刘旺(后附布置方案)

班会所需物品采办：生活委员—赖德政

节目负责人：副团支书—程岚兰体育委员—郑佳彬团支书—庄京洪

班会主持人：班长—郑伟标

班会建议收集记录：学习委员—杜细妹

班会照片拍摄：组织委员—邱超

黑板报负责人：宣传委员—吴煜彬

班会策划人：班长—郑伟标副班长—罗君考勤委员—黄建民

七、活动流程：

1、主持人致辞，宣布班会开始；



- 2、现场互动环节魔术表演—庄京洪；
- 3、主持人致辞—爱与感恩；
- 4、现场互动小游戏—爱的成语对对碰(后附详则)；
- 5、同学们围绕“爱与感恩”开展即兴发言；
- 6、辅导员致总结辞；
- 7、主持人宣布班会结束。

#### 八、后期工作：

- 1、课室清理由全体班干负责。

#### 注意事项：

- 1、班会主题须紧紧围绕“爱与沟通”进行。
- 2、班会现场必须保持良好的秩序，并鼓动大家积极发言。

#### 应急方案：

- 2、出现矛盾争吵：由班干带离会场并进行劝说教育。

#### 九、附录：

##### 爱的成语对对碰游戏规则：

- 1、由现场随即抽取一定人数，由主持人开头；
- 3、淘汰到剩下一个时，则该玩家可获得奖品；
- 4、游戏可以玩多轮，要求参赛者不可以重复；

5、在同一轮游戏中，玩家所回答的成语不可以和之前提过的相同。

班会总结：

通过这次主题班会的开展，让我们从更深层次的去懂得了什么叫爱，从心底体验感恩，学会感激，以充满爱心的心态去对待生活中的人事物。学会用爱，懂得用爱，并以实际行动付诸于实践活动中。

## 全国营养日活动总结篇七

安全是儿童生存的基本保障，是所有儿童的基本权利，但因为受生理心理条件的限制，他们对危险的认识不足，自我保护能力差，生命安全时时受到意外的伤害。我们发现，许多家长自己的安全意识就很淡薄，他们只重视幼儿的知识教育而忽略了这一方面的教育。多年的家园合作经验告诉我，这种安全教育活动，只有通过家长、幼儿、教师三者之间轻松愉快的探讨交流，才能使安全教育更加生活化、具体化、清晰化，并能在具体生活中去指导、影响幼儿的行为，以达到实质性的作用。

活动目标：

- 1、了解日常生活中存在的各种危险，学习初浅的安全自救的方法。
- 2、乐于在集体中表述自己的感受与见闻。
- 3、增进教师、家长、幼儿之间的情感。
- 4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 5、加强幼儿的安全意识。

活动准备：

1、磁带、纸、笔、心形气球。

2、录象片段。

活动过程：

一、播放警笛声，引出话题——安全的重要性

1、如果你家着火了，你一个人在家，你会怎么办？

2、请幼儿尝试自己想出来的自救方法。如拨打119等(游戏)

3、幼儿现场演习“火场”逃生。(放火警声音，幼儿与家长人手一块湿毛巾捂住鼻子，下蹲逃生)

二、了解日常生活中身边存在的各种危险

1、你发生过危险事故吗?或者你看过听说过哪些危险的事?(先请幼儿讲述，后请家长讲述)

2、生活中什么事是有危险的，我们不能做或者要当心的？

3、教师根据幼儿讲述内容作简笔画记录，加深幼儿对各种危险的警惕。

三、了解在幼儿园中如何保护自己和他人的安全。

2、放录象，请幼儿判断什么行为是错误的，进一步了解危险随处可见。

3、如果你看见有小朋友正在做危险的事，你该怎么办？

四、家长、老师互相交流自己的想法及需要相互配合的问题。

你觉得在安全教育中，有什么需要老师配合或帮助的问题吗?(家长)

五、教师小结：危险在我们身边随处可见，但是只要我们知道它是危险的，远远的离开它，那么我们会减少一些受伤的机会。我们希望小朋友们爱护自己的生命，远离危险，每一个人都能健康茁壮的成长。

六、音乐起，送给幼儿每人一个爱心气球。

活动延伸：

布置安全主题板，家长、幼儿、老师及时将自己搜集的相关资料、感想展示其中，加强幼儿的安全防范意识。

活动反思：

在整个教育活动中，坚持面向全体，尊重、关注每个幼儿，给所有幼儿提供开放的环境，同他们一同探索，始终做幼儿的支持者、参与者、引导者、合作者，丰富了幼儿安全知识，提高了自我保护能力。当然，活动也存在一些不足，如对中班年龄普遍偏小的特点，把握不到位，活动难度稍有些偏大。在引导幼儿自主探索、互助合作方面的能力有待进一步提高等等。

## 全国营养日活动总结篇八

“交通安全，从我做起”

教师引导，学生参与认知。

1、通过班会使学生了解生命的可贵，掌握有关的交通安全知识，认清学习目的，增强学生安全意识。

2、以“增强交通安全意识，提高自我保护能力”为指导方针，切实加强安全教育与管理，确保学生安全。

- 1、由“交通标志连连看”引入(5分钟)
- 2、小兔诊所(5分钟)
- 3、珍爱生命(5分钟)
- 4、交通安全法内容及交通事故原因分析(3分钟)
- 5、观看视频(5分钟)
- 6、游戏《模拟路口》(10分钟)
- 7、交通安全知识抢答(5分钟)
- 8、交通安全拍手歌(2分钟)
- 9、总结

### “交通安全，从我做起”班会详案

- 1、由交通标志连连看引入

同学们，我们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，家庭生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。在生活中我们应时时刻刻注意安全，如饮食安全、旅游安全、交友安全、用电安全、交通安全等，今天我们就来谈谈交通安全。“你们知道这些标志吗？”通过ppt展示，让学生具备基本交通安全标志和知识，才能做到有法可依。

- 2、小兔诊所

以开火车的形式请两列左右的同学讲讲平时自身在交通安全方面的违规之处。通过教师的引导要求学生改正。

### 3、珍爱生命

请同学们发现并讲述学校及回家路上的交通事故的易发点。此环节有助于同学们发现并关注周边的交通安全问题，既对自己负责也对别人负责，人人都应珍爱生命。

### 4、交通安全法内容及交通事故原因分析

主要讲述《安全法》中对小学生的要求，让同学们意识到法律的约束力的同时遵守交通规则。交通事故的造成是人为的，每位同学都有义务从我做起，创造美好家园。

### 5、观看交通安全视频

此视频中故意设计了一些错误，存在着不少的交通安全问题，在视频结束后向学生提出。（比如打电话报警110，不是119；又比如打电话报警的人应该首先告诉警察出事的具体地点，而不是简单地说：“你们快来，这儿有人被撞了！”）这个环节的设计更好地让学生掌握了交通安全的知识，印象深刻。

### 6、游戏《模拟路口》

请一班长当“交警”站在路口，请五组各选一个代表充当行人，分别站在“交警”的前后左右，由交警做出手势，由代表作出相应的动作，比一比，哪组配合最默契。

### 7、交通安全知识抢答

以竞赛的形式使学生了解更多交通安全知识

### 8、交通安全拍手歌

你拍一，我拍一，交通安全是第一，  
你拍二，我拍二，红绿黄灯要分清，  
你拍三，我拍三，不闯红灯保安全，  
你拍四，我拍四，车辆行驶往右开，  
你拍五，我拍五，大小拐弯要注意，  
你拍六，我拍六，自行车上别载人，  
你拍七，我拍七，不要边走边玩耍，  
你拍八，我拍八，生命才是第一位，  
你拍九，我拍九，遵纪守法最重要，  
你拍十，我拍十，做个文明小公民

## 9、总结

为了更好地生活和学习，同学们一定要把交通安全牢记心中！

## 全国营养日活动总结篇九

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。
4. 让幼儿了解常见蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜有利于身体健康成长。

## 5. 初步了解健康的小常识。

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一逛美食一条街。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. 食物对人体的作用

(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。

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。