

# 大家一起玩大班健康教案(优秀5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢?下面是我给大家整理的教案范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

## 大家一起玩大班健康教案篇一

亲爱的同学们、老师们:

随着工业的发展、人口的剧增、人类生产生活方式的无节制,二氧化碳排放量越来越大,世界气候面临越来越严重的问题,地球环境受到的破坏带来的灾难已经严重危害到人类的生存环境、健康安全和其它各个方面,所以,我们要提倡“低碳生活”,提倡健康的低碳生活态度。

能量在流经各个营养级时,上一营养级的能量只有10%~20%传递到下一营养级,食物链越长,能量损失越多,因此营养级越高,能量越少。根据食物链,动物所处的营养级在植物所处的之下,直接食用植物比食用动物副产品能更好利用能量,减少能量损失,也能减少毒素摄入。所以,素食也是一种健康低碳生活方式。地球兴亡,匹夫有责,拯救地球暖化危机,从我做起,所以我们要提倡:素食!素食不仅能够为保护环境贡献力量,也能更好的强身健体,为了老师、同学们能在素食的同时获得充足的营养,我们设计了一些素食菜色并推广至食堂。希望大家可以参与到这个绿色健康饮食行动中来,为保护环境贡献力量!

我们设计的菜式有:

1能促进新陈代谢,强壮身体的香菇油菜

2富含维b1□b2□c□蛋白质的'茼蒿腐竹

3补中益气，清热除燥的杏仁豆腐芥菜

4清除头晕目眩，增加食欲，利尿的西芹腰果百合

5营养成分全面且富含维生素b1□b2□c□蛋白质的酥豆通菜等等。届时还会搭配成套餐，方便老师、同学们点餐素食不代表营养不全面，如果你曾经认为素食会缺乏某些营养，那么，现在开始改变你的看法吧。不过要提醒一句，无论荤素，饮食单一都会营养不良，素食种类繁多，建议大家不要执著于某种口味。低碳生活，从健康素食开始，让我们一起参与到绿色健康素食行动中来吧！

倡议人：\_\_\_\_\_

## 大家一起玩大班健康教案篇二

各位同学、各位家长：

为了孩子们的身体健康的良好的学习环境，特向全体家长和同学倡议：

二、控制零食数量，如实在需要，在寝室吃完再进教室；

三、课余在寝室提倡吃水果、喝牛奶，形成良好的饮食规律；

希望203班全体家长和孩子积极配合，使我们班孩子的身体和学业得到双丰收！

20xx年x月xx日

学生签名： 家长签名：

## 大家一起玩大班健康教案篇三

亲爱的同学们：

在校门口，经常发现有些同学津津有味地吃着油炸食品、烧烤；有些同学还会将吃方便面、面包包装随手丢弃，甚至随手放在教学楼外侧的窗台上，春风一来，学院的纸屑也“遍地开花”，零食包装袋随风飘扬。

为了你的健康、校园的美丽，学院特向全体同学发出倡议：

- 1、 坚决杜绝垃圾食品，尽量不吃零食。
- 2、 远离油炸食品，以及小摊上的烧烤等不卫生食品。
- 3、 见了废纸、垃圾弯弯腰，主动捡起。
- 4、 合理使用生活费，让父母给我们的生活费为我们的健康成长服务。

同学们，我们正处在生长发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了能更好地学习，让创建文明校园、文明城市从我们自身做起，远离垃圾食品，让我们的校园更加清洁美丽，让我们的身体更加健康茁壮！

共青团白银矿冶职业技术学院委员会

20xx年x月xx日

班级： 姓名：

## 大家一起玩大班健康教案篇四

囡囡平时不愿多喝水，可一到快吃饭或正吃着饭时就开始要

喝水。如果不让喝，就不好好地吃饭了。妈咪只好让她喝，时间一久就养成了吃饭时必喝水的习惯。

### 犯错真相

这是一种非常有害的习惯。消化器官到吃饭时间会分泌出各种消化液，如唾液、胃液等，与食物的碎末混合在一起，使营养成分容易被消化吸收。如果喝了水就会冲淡和稀释消化液，并减弱胃液的活性，从而影响食物的消化吸收。

### 科学做法

如果宝宝在饭前感到口渴，先给喝一点温开水或热汤，但不要很快就去吃饭，最好过一会儿。

## 2、随时吃水果

### 犯错真相

吃水果一定要注意时间，特别是对快速生长发育的宝宝来说。如果在饱餐后马上吃水果，堵在胃中就易形成胀气，以致引起便秘。餐前给宝宝吃也不适宜，因为宝宝的胃较小，餐前吃水果会占胃的空间，影响吃正餐。

### 科学做法

最好把吃水果的时间安排在两餐之间，或是午睡醒来，让宝宝把水果当做加餐点心吃。

## 3、从不让宝宝吃零食

贝贝的妈咪很少让他吃零食，她觉得小孩吃零食是个坏习惯。因为零食会抢占宝宝的胃，影响身体摄取别的营养。

### 犯错真相

专家指出，儿童非常好动，整天手脚不停地活动着，消耗大量热能。因此，每天在正餐之外恰当补充一些零食，能更好地满足新陈代谢的需求。

## 科学做法

首先，吃零食时间要恰当，最好安排在两餐之间，不要在餐前半小时至1小时吃。其次，零食量要适度，不能影响正餐。另外，要选择清淡、易消化、有营养、不损害牙齿的小食品，如新鲜水果、果干、坚果、牛奶、纯果汁、奶制品等。

## 4、乳酸菌饮料代替牛奶

么么不爱喝奶了，真让妈咪着急。幸好现在市场上奶品的种类很多，于是妈咪带着小么么去挑选。没想到，口味酸酸甜甜的乳酸奶受到了么么的钟爱，这总算让妈咪松了口气。妈咪认为，乳酸奶和奶的营养都一样。

## 犯错真相

营养专家指出，所谓奶通常是指鲜奶、纯奶、酸奶及各种奶粉，它们的蛋白质含量很高，每百毫升乳液中不低于2.5克；乳酸奶或乳酸菌饮料中的奶含量却很少，每百毫升乳液蛋白质含量仅是奶的1/3。研究表明，长期喝乳酸奶或乳酸菌饮料，会使宝宝的生长发育受到很大影响。

## 科学做法

不能以乳酸奶或乳酸菌饮料完全代替奶。如果宝宝很喜欢喝这种口味的饮料，只要保证了他们对奶的足量摄取，可作为零食喝一些，有助于消化。

## 5、蛋黄、菠菜=最佳补血食物

佩佩自从上个月被查出患有轻度贫血后，妈咪每天就一个劲儿地给佩佩吃鸡蛋和菠菜，认为它们是最佳补血食物。

## 犯错真相

鸡蛋中虽含有丰富的铁，但在肠道的吸收率却很低。菠菜中的铁含量也远低于豆类、韭菜、芹菜等，并易在肠道形成不好吸收的草酸铁。

因此，只用蛋黄和菠菜补血并不够。

## 科学做法

不要只吃鸡蛋和菠菜，还应同时多吃猪肝、鱼类、瘦猪肉、牛肉、羊肉、韭菜、芹菜、桃子、香蕉、核桃、红枣等在肠道容易吸收的富铁食物。提醒一点，肉类与蔬菜同吃，能明显提高铁的吸收率。

## 大家一起玩大班健康教案篇五

亲爱的同学们：

陶行知先生曾经说过：“忽略健康的人，就是等于在和自己的生命开玩笑。”然而，身体的健康与否则是和饮食息息相关的。

目前，我国学生营养状况不容乐观，尽管膳食热量供给基本达到标准，但蛋白质等营养物质供给量偏低，钙锌铁以及维生素等营养物质明显不尽如人意。学生膳食中植物源性铁的比例过高，铁的质量差，吸收少。学生钙质摄入不足，仅为有关标准的一半左右，这主要是学生膳食中奶制品和豆类等消费偏低所致。

偏食普遍，常吃高热量的巧克力和饼干等。还有一些同学总

爱吃一些三无食品。同时，缺乏体育运动和身体锻炼。但同学们可曾知道这些三无食品的危害性。

无厂名、厂址、生产日期的“三无”食品，多数是用有毒、有害、变质或劣质原料制作的食品。“三无”食品是最不安全食品。据有关部门调查三无食品的危害性极大，且学校周边的小摊上三无食品又尤为较多让许多家长无奈。下面由我宣读三无食品的危害性。卡片、玩具与食品混合包装，造成了食品的二次污染。

不合格的膨化食品、腌制和油炸食品卫生指标中的菌落数、大肠菌群、过氧化值指标超标，还能产生亚硝胺、铅等致癌物质，食用会导致胃肠不适、腹泻并损害肝脏。

果冻、糖精、饮料、巧克力、方便面、罐头和泡泡糖等儿童不宜多吃，在这类小食品中大多加入了防腐剂、色素、甜味剂等添加剂，食用过量会对中枢神经系统造成危害。不合格果脯、蜜饯中甜蜜素超标，不合格烤鱼片、牛肉干等食品中大肠菌群和菌落总数超标。

所以，为了同学们的健康保障，现学校规定不允许同学在校外购买三无食品或早餐带入校园。

接着，此时此刻我向全校同学发出倡议，要健康饮食。

健康饮食需从一日三餐着手。以下为营养推荐食品：早餐最好吃一些营养丰富的东西，要有足够的碳水化合物和膳食纤维以及蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品。午餐要荤素搭配好，尽量吃饱，为了营养均衡，应经常变换菜色，但是不宜吃太多油腻的食物。晚餐可根据自己喜好，以富含碳水化合物的食物为主，但蛋白质和脂肪类尽量少吃。同学们!让我们行动起来，做到健康饮食，以一个健康的状态，来迎接美好的明天!

倡议人：

时间□x年xx月xx日