# 最新幼儿园中班营养教案免费(实用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。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 幼儿园中班营养教案免费篇一

活动设计背景

水果是孩子们日常生活中经常接触的食物，也是比较熟悉的、喜爱的食物。当我们专注于它时，会看到水果蕴涵着丰富的教育资源：发展幼儿的观察能力、分类、数数能力等。

一般来说，让中班孩子感受秋天的季节特征比较空洞，幼儿难以理解，同时，单纯的数数活动比较枯燥，不易引起幼儿的兴趣，综合以上实际情况，我及时抓住孩子的兴趣点，充分利用现有的`资源从激发中班孩子感受秋天丰收的喜悦出发，设计了《好吃的水果》这一活动，旨在通过看水果、摸水果、尝水果等游戏活动，让幼儿在玩中体验快乐，提高幼儿参与活动的积极性。

活动目标

1、让幼儿认识各种水果，并说出它们的名称。

2、通过触觉、视觉、味觉等方面，让幼儿感知水果的外形特征和味道。

3、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。

4、培养幼儿敏锐的观察能力。

5、探索、发现生活中的多样性及特征。

教学重点、难点

活动重点：

认识各种水果并说出它们的名称，通过味觉感知各种水果的味道。

活动难点：

感知各种水果的外形特征，如：光滑的、粗糙的等。

活动准备

小熊凳子、塑料筐、餐盘、牙签、水果刀、

苹果、香蕉、橘子、梨子、石榴若干

活动过程：

1、出示小熊凳子，让幼儿看看是什么？猜一猜里面装的是什麽东西？

2、请个别幼儿上前从小熊凳子中摸出水果，并说出水果的名称、形状和颜色。

3、数一数，一共有几种水果？比一比，哪种水果最大？

4、讨论：秋天里有许多好吃的水果，你都吃过哪些水果？是什么味道的？

5、请幼儿闭上眼睛，教师依次将水果装进凳子里，问幼儿什么水果不见了？

7、请幼儿品尝水果，并讲述吃水果时应注意的安全。品尝完后告诉老师，你吃的是什么水果，它是什么味道。

8、教师小结：刚才我们吃的水果味道都不一样，有酸酸的、有甜甜的，而其还有丰富的营养，小朋友应多吃水果，对我们的身体有好处。

教学反思

1、幼儿兴趣很浓，尤其在最后一个环节品尝水果。

2、每种水果应提供一个，水果种类再多几种，如：火龙果、猕猴桃、葡萄等。

3、幼儿在摸完水果后，可让他们说说自己的感觉。

4、品尝完水果后，教师应小结，让幼儿说说自己吃的水果是啥味道。

5、在原有基础可让幼儿认识一种新的水果。

6、应有活动延伸，让幼儿观察剥开后的形状。

## 幼儿园中班营养教案免费篇二

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，常常需要准备教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那要怎么写好教案呢？下面是小编精心整理的幼儿园中班教案《我的营养早餐》含反思，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

初步理解早餐对身体健康的重要性。

熟悉各种早餐的名称，激发幼儿对早餐的渴望。

掌握简单的早餐搭配的方法，体验动手制作早餐的乐趣。

培养幼儿的尝试精神。

积极的参与活动，大胆的说出自己的`想法。

教学重点：让幼儿知道早餐对身体的重要性。

教学难点：早餐的搭配方法，动手制作早餐。

保鲜膜、盘子、面包、各种形状、大小的饼干、火腿、等等各种食物。

（一）开始环节：通过提问了解幼儿最喜爱吃的早餐名称，并导入活动。

（二）基本环节：

1、情景表演，幼儿分别扮演面包、鸡蛋、牛奶、米粥向小朋友介绍自己所含的丰富营养。

2、谈话活动——早餐的搭配教师提问

（1）小朋友你们都认识了哪些食物朋友?

（2）它们对我们的身体有哪些好处?

（3）小朋友除了这些早餐食物，你们还知道有哪些早餐食物?

（5）有没有好的办法?

（6）原来可以在早餐时选择几种食物，搭配在一起吃，到底怎样才是合理的搭配呢?

(三)结束环节：

是啊，看见这些漂亮的早餐我很开心，想一口把它们都吃掉。这些食物中有着丰富的营养，小朋友不但要吃早餐，而且各种食物要搭配在一起吃，这样才是美味又健康的早餐!

（四）延伸环节：动手制作早餐

1．小朋友利用各种食物搭配制作美味早餐。

2．分享、品尝自己动手制作的早餐。

幼儿扮演的食物介绍的非常好,很吸引其他的幼儿.动手制作早餐时，幼儿都参与了活动，但是在活动后我感觉到很多不足，应该多方面考虑，如果在制作早餐前就分好小组，不是以点名的形式进行，而是以小组比赛的方式进行，那样就会更积极，踊跃。

## 幼儿园中班营养教案免费篇三

学生是老师的一面镜子，若要影子不歪，教师自身必须要正。今天小编给大家带来幼儿园中班健康教案有营养的饭菜，各位快来看看吧。

.根据健康饮食金字塔的建议选择食物。

.进一步养成均衡饮食的习惯。

.值日生记录每天在幼儿园吃的食物。

1、出示幼儿用书或电子书第22页，告诉幼儿鼠妈妈已经把食物变成了美味的饭菜。向幼儿提问：

•鼠妈妈煮了什么?(冬瓜鱼尾汤、肉片炒菜、西红柿炒蛋)

•用了什么材料?(冬瓜、鱼、猪肉、菜、蛋、西红柿)

•你认为这些饭菜有营养吗?为什么?(自由回答)

2、出示幼儿用书或电子书第23页，与幼儿复习健康饮食金字塔上的食物种类，向幼儿提问：

•这个金字塔是什么形状的.?(三角形)

•哪一层的食物要吃得最多?(底层)

•哪一层的食物要吃得最少?(顶层)

•鼠妈妈做菜的材料属于健康饮食金字塔的哪一层?请指出来。

3、出示值日生的食谱记录，大家一起来看看这些食物属于健康饮食金字塔中的哪一层，是否符合金字塔的原则。

•在生活中，能逐渐遵守健康饮食金字塔的原则。

•让幼儿周末在家里记录自己每天吃过什么，第二天回幼儿园汇报，看看属于健康饮食金字塔上哪一层食物，是否符合健康饮食金字塔的原则。

## 幼儿园中班营养教案免费篇四

1、猜猜是什么。

师：“有个谜语想请大家来猜一猜。”(幼儿根据谜面的描述，举起相应的水果进行验证)

“扁扁的，圆圆的，桔黄色，一瓣一瓣的。”(桔子)

“弯弯的像月亮，青青的不好吃，黄黄的甜蜜蜜。”(香蕉)

师：“这些水果都穿着什么颜色的外衣?”

幼：“黄色的。”

2、品尝黄色水果的味道。

师：“不知道这些黄色水果能不能吃，吃起来会是什么味道呢?”(幼儿品尝水果)

师：“说说你吃的是什么水果?它的味道怎么样?”

幼1：“香蕉，甜甜的。”

幼2：“梨，脆脆的。”

3、扩展水果的经验。

(1)介绍水果。

师：“除了这些水果，小朋友自己也带来了水果，你能来说说你带来的水果是什么吗?什么颜色的，形状怎么样?”

幼1：“我拿的是哈密瓜，黄色的，是椭圆形的。”

幼2：“我拿的是香蕉，也是黄色的，弯弯的像月亮。”

(2)感知水果的特征。

师：“这边有个水果的小展台，小朋友可以过来看一看，摸一摸，闻一闻，感觉一下这些水果有什么特征。”

幼1：“滑滑的皮，香香的。”

幼2：“都是黄色的。”

(3)小结：

秋天的水果大多数十黄色的，有的是桔黄，有的是浅黄色，它们闻起来香香的，吃起来甜甜的，多吃水果能使身体更健康，我们每天都要吃水果。

教案设计频道小编推荐： 幼儿园中班教案 | 幼儿园中班教学计划

## 幼儿园中班营养教案免费篇五

作为一名优秀的教育工作者，时常会需要准备好教案，教案有助于学生理解并掌握系统的知识。我们应该怎么写教案呢？以下是小编整理的幼儿园中班教案《绿色营养餐厅》含反思，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

1、培养幼儿爱吃蔬菜、多吃蔬菜的意识和习惯。

2、引导幼儿学习配菜及自主取放工具材料。

3、培养幼儿与他人分享合作的社会品质及关心他人的情感。

4、培养幼儿的尝试精神。

5、知道人体需要各种不同的营养。

1、物质准备：盘子、碗若干，香料、酱油、醋、香油、鸡精等各种拌凉菜的调料，围裙、抹布，萝卜、黄瓜、青菜等多种已切好的蔬菜块，筷子、牙签。

2、经验准备：幼儿在小餐厅角色区玩过拌凉菜的游戏，并知道凉菜有一定营养价值。

学习配菜及自主取放工具材料。

培养分享合作及关心他人的情感。

1、请小餐厅幼儿讲述推出的菜（凉拌菜）及理由，并引出活动。

教师提问：“你们为什么要在活动区拌凉菜呢？”

幼儿：“因为现在是夏天，夏天天气热，吃凉菜解暑，而且特别爽！”

教师：好，今天我们就请来了一位大厨师教我们拌凉菜。

2、请家长为幼儿展示拌菜的过程及方法，激发幼儿动手实践的兴趣。

当头带厨师帽的家长出现在幼儿面前时，他们很惊奇地问：“哇！原来孙叔叔是个大厨师呀！你一定会做好多好吃的吧！”孙叔叔说：“是呀！今天叔叔就是来教你们做凉菜的。”

孙叔叔给幼儿一步步演示拌凉菜的过程并讲述注意事项。

3、幼儿做准备工作。

家长做完之后请幼儿品尝，他们相互点头称赞：“好吃！好吃！”于是，孩子们都争先恐后地想品尝。

这时教师适时介入：“孩子们，孙叔叔给咱们拌的凉菜这么好吃，是不是也想来自己试试拌菜？咱们看谁拌的菜最好吃、最棒、最受大家欢迎！”这一提议得到幼儿的一致同意。

教师：请你们想一想在拌菜之前，我们应该做哪些准备工作？

幼儿：我们应该先洗手。

幼儿：做饭要带围裙。

教师：请你们先去洗手，再来找老师系围裙，然后你们再去选择合适的材料。

4、幼儿进行操作，教师及家长巡回指导。

拌菜过程中，孩子们边一点点地往菜里添加佐料，还交流自己的“成果”，“哎！我的菜是不是甜味不够？”另一个回应：“那你就得再加点糖！”有的自言自语：“太淡了，应该再加点盐！”

“你放鸡精了吗？孙叔叔说鸡精要先放，拌好的菜才鲜”当孩子有疑惑或遇到困难，教师和家长给予即时帮助。

5、幼儿相互品尝，感受味道。

教师：“孩子们你们真能干，每个人都亲自拌了一次凉菜，现在让我们尝尝好吃不好吃。”

孩子们兴致勃勃地品尝起来。

同桌的幼儿一边交流自己做菜的经过，一边互相用牙签品尝着对方的拌菜：“我觉得我的菜没你的好吃，你尝尝缺什么味？”

“哇！太甜了，放点醋就好了，来，我来帮你放！”

“哎！你尝尝我的凉菜太酸了。”

另一个幼儿刚一尝就被酸得直流口水，咂着嘴说：“你快放糖！酸死了！快！放糖就不酸了，我刚才放了糖。”幼儿在品尝中不断交流着拌菜的经过及味道，并向对方提出更好的建议。

请幼儿讲述如何才能使自己的凉菜做得更加可口，既不酸也不甜，既不淡又不成，进一步给幼儿讲述营养均衡的’知识。

个人反思：

1、活动中的优点：

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

2、活动中的不足：

本次活动由于关系到幼儿“进口”环节饮食卫生，所以还应该向幼儿提出严格的卫生要求，选择更适宜的场地，比如可以直接带几个幼儿到厨房亲自体验拌凉菜，更加完善操作步骤，使活动开展更加符合卫生保健的要求。

主要内容：

1、前期经验铺垫为本次活动的顺利开展奠定了基础。

从我们设计的“做健康宝宝”的系列活动进行到现在的“绿色营养餐厅”，从知识丰富、做事有序的规则上都是一点一滴的培养而成的。因此，这节课的成功来源于我们在主题系列活动中层层递进、步步深入所做的大量经验和常规培养铺垫。

2、充分而又巧妙地利用了家长资源。

本次活动也属于一次家长进课堂活动，利用家长厨师这一职业特点，充分挖掘其潜在的教育价值，实现了真正的家园合作。

3、在设计任何活动时，必须考虑幼儿安全健康问题。

从活动整个过程来看，教师在活动预设时在“拌菜”环节中是否考虑幼儿从家带来的各种菜及装菜器皿的消毒问题，将

各种蔬菜焯一下标准把关问题？切菜刀和案板进行严格消毒的办法是什么？教师、幼儿取放蔬菜时手的消毒如何保证？相应规则的先期培养以及整个过程须保健医监督等。

综合评析：

1、该活动巧妙地利用家长资源。

《细则》中提到“幼儿园应与家庭密切合作，综合利用各种教育源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。”本活动利用家长资源使活动发展的更加深人。在活动中，不是让家长单纯地讲述，而是以家长演示为切入点，教师适时介入引导幼儿操作为主，真正使资源发挥它的教育作用，实现了深层次的家园共育目标。

2、关于幼儿“进口”的饮食活动应更注重安全卫生的要求。

关于食物消毒、操作方面的要求教师首先应在预设活动时考虑得！更加细致、周全一些。其次，中班幼儿已经有了一定的规则意识，教师幼儿进行操作之前，应向幼儿提出明确而又严格的规则和操作要求。

3、教研内容较全面。

从该小组合作反思的效果分析，教师们能够围绕中心问题对整个活动进行较深人而又全面地剖析，不仅包括活动中家长资源的利用、注重幼儿经验的准备、适时介入启发引导等突出优点，而且也能考虑到活动开展出现的关键问题，如针对教师自我反思中提出的活动过程中怎样才能全面考虑安全卫生的困惑，经过小组讨论，最后总结出具体而又可操作的建议。