

2023年零食与健康调查表 健康少吃零食 大班教案(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

零食与健康调查表篇一

- 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
- 4、巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。
- 5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

(1) 电脑制作《小豆子的旅行》(或图片及小豆子旅行的故事录音)

(2) 健康知识卡片、消化图、自制健康行为棋

:

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动画。

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。

(图略)

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。)

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。

内容有:小摊下吃东西、喝酒。运动后马上喝水,饭后剧烈运动,吃汤饱饭等。

延伸活动:玩健康行为棋,(棋谱上都是一些生活习惯方面的内容)

- 1、老师讲一下下棋的规划。
- 2、帮助幼儿理解棋盘上图的意思。
- 3、自由结合下棋。

在本次活动设计中,我所设计的目标中帮助其他幼儿不吃零食这个动目标没有达到,幼儿他不知道怎么去劝说其他的小朋友.他只能说出这个食品不能吃,吃了会肚子痛,不能用更好的语言表达出来。

通过本次活动的设计让我知道了在活动期间要用标准的语言来说,需要多次举例.在活动期间要多让幼儿思考该怎么表述,并且纠正幼儿不对表述方式。

零食与健康调查表篇二

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

(1)电脑制作《小豆子的旅行》(或图片及小豆子旅行的故事录音)

(2)健康知识卡片、消化图、自制健康行为棋

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动画。

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。

(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?

(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。

二、分组找顺序排图

(图略)

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。

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。

内容有：小摊下吃东西、喝酒。运动后马上喝水，饭后剧烈运动，吃汤饱饭等。

零食与健康调查表篇三

- 1、要求小朋友知道多吃零食会影响一日三餐的进食量，妨碍身体吸收全面的营养，影响身体健康。
- 2、知道人体需要各种不同的营养。
- 3、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

1、挂图

2、一些零食的包装袋，果奶瓶等。

1、教师分别出示一些零食的包装袋，果奶瓶等，与幼儿谈话，让幼儿说出这些东西都是装零食的，并请幼儿说说自己喜欢吃哪些零食。

2、组织幼儿讨论：多吃零食有什么不好。

3、看图片，回答问题。

(1) 明明在家里喜欢吃什么？

(2) 到了吃饭的时候，明明想不想吃饭？为什么？

(3) 睡觉的时间到了，明明觉得怎样了？

(4) 明明长得高不高？结不结实？

(5) 医生给明明体检时，对明明说了些什么？

4、教师总结

让幼儿知道多吃零食也是挑食、偏食的表现，这会影响我们身体生长和健康。

在本次活动设计中，我所设计的目标中帮助其他幼儿不吃零食这个动目标没有达到，幼儿他不知道怎么去劝说其他的小朋友。他只能说出这个食品不能吃，吃了会肚子痛，不能用更好的语言表达出来。

通过本次活动的设计让我知道了在活动期间要用标准的语言来说，需要多次举例。在活动期间要多让幼儿思考该怎么表述，并且纠正幼儿不对表述方式。

零食与健康调查表篇四

1、要求小朋友知道多吃零食会影响一日三餐的进食量，妨碍身体吸收全面的营养，影响身体健康。

2、知道人体需要各种不同的营养。

3、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

4、初步了解健康的小常识。

5、初步了解预防疾病的方法。

1、挂图

2、一些零食的包装袋，果奶瓶等。

1、教师分别出示一些零食的包装袋，果奶瓶等，与幼儿谈话，让幼儿说出这些东西都是装零食的，并请幼儿说说自己喜欢吃哪些零食。

2、组织幼儿讨论：多吃零食有什么不好。

3、看图片，回答问题。[.来源教案网]

(1)明明在家里喜欢吃什么？

(2)到了吃饭的时候，明明想不想吃饭？为什么？

(3)睡觉的时间到了，明明觉得怎样了？

(4)明明长得高不高？结不结实？

(5)医生给明明体检时，对明明说了些什么？

4、教师总结

让幼儿知道多吃零食也是挑食、偏食的表现，这会影响我们身体生长和健康。

在本次活动设计中,我所设计的目标中帮助其他幼儿不吃零食这个动目标没有达到，幼儿他不知道如何去劝说其他的小朋友。他只能说出这个食品不能吃，吃了会肚子痛,不能用更好的语言表达出来。

通过本次活动的设计让我知道了在活动期间要用标准的语言来说，需要多次举例.在活动期间要多让幼儿思考该怎么表述，并且纠正幼儿不对表述方式。

零食与健康调查表篇五

“住手！生病了还吃零食，病怎么好得了！”妈妈对我发起了

“河东狮吼”，我吐吐舌头，溜进了房间。

事情的起因还得从上个星期六说起——上周六，由于感冒，妈妈带我去看医生，医生开了药，并将不能吃的食物告诉了我。我一边听一边机械地点头，突然，我站了起来问：“什么？阿姨，不会吧，零食也不能吃！”医生说：“嗯，暂时先别吃。虽然不会加重病情，但只怕吃了会延迟病况好的时间。”快一个星期了，病也好的差不多了，却还是无法吃零食。我望着零食，眼睁睁地望着，却不能吃，不由地感叹：“骨肉分离思断肠！”今天，我只好偷偷“潜入”客厅，寻找我日思夜想的零食。可是，计划失败，撤！

回到房间里，我急得直打转，如同热锅上的蚂蚁。不好，有脚步声，我赶紧回到椅子上坐好，“津津有味”地看着课外书。妈妈敲敲门，进来了，对我的表现相当满意，说：“嗯，你自己在家玩吧，我出去办点事，晚上来接你出去吃饭。”心想：零食，我来了！表面上却乖巧地点点头，而且口是心非地说：“好的，妈妈你放心吧，我不会吃零食的。”糟糕，暴露了，只好继续圆谎：“呵呵，我是说，既然生病了，是肯定不能吃零食的，这个我知道。”

妈妈出门后，我松了一口气，心想：撒谎真累呀！唉，到底吃不吃零食呢？而我的脑袋里，似乎有两个小精灵在争吵。一个说，去吃零食吧，反正又不会有其他人知道，没事的。另一个说，不能去，医生也说了，不能吃、我纠结了好一会儿，作出决定：吃一点儿。我把手里的书一扔，飞奔到客厅。谁知——零食柜的抽屉上贴着一张便签条：生病了可不能吃零食，要自觉哟！我感到有些羞愧，原来妈妈早就猜到我会想吃零食，便出此下策。

我只好垂头丧气的回到房里。可到了房间里，我又有些忍不住，不知道该怎么办。心想：我真的要去吗？这样吧，我只吃一点儿，一点儿，不会有事的。我再次前往客厅，心里反复告诫自己：只能吃一点儿，就吃一点儿，一小点儿，一丁

点儿。来到零食柜前，我缓缓的把手伸向抽屉，好像马上就要打开的不是一个普通的抽屉，而是一个随时有可能爆炸的定时炸弹。当我的手碰到抽屉的那一瞬间，仿佛那张便签条化成了一根鞭子，狠狠地抽了我几下，我迅速收回了手。

回到房间里，我感觉脸上火辣辣的。心想：我是不是太不自觉了呢？思考了好一会儿，我轻轻的点点头，自言自语：“没错，这是我自己的身体，就算不为别人想，也应该为自己着想。况且，我怎么能这么轻易的被打败呢？我绝不认输！”

此时的我，拼命克制自己，抵制住零食的诱惑，翻翻喜欢的书籍，听听悦耳的音乐，争取“战胜”零食。

功夫不负有心人，与零食“对战”了一个下午，终于“打败”了它们，大获全胜。

是啊，在人生的道路上，我们都会面临数不胜数的考验。然而，诱惑，只是其中的一种。但只要战胜了它们，取得了胜利，也就像人生的成功跨进了一大步。