

2023年幼儿园中班健康多吃蔬菜好处多教案 蔬菜水果变干净幼儿园大班健康课健康教案(实用5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

幼儿园中班健康多吃蔬菜好处多教案篇一

一、活动背景

枸杞是一味很好的原料，然而每当孩子们喝到鱼丸牛肉羹的时候总是喜欢把里面的枸杞挑出来，我也经常和孩子们说一说枸杞的好处，对我们的身体有益，但是对孩子们的效果却不是很明显，总是有许许多多的人不爱吃。为了让孩子们系统的了解枸杞的营养价值，能够正确把握食用枸杞的量，我设计了本次健康活动，活动中我采取绘本阅读的方式让孩子们观察画面，充分调动孩子们的各种感官，通过看一看、摸一摸、闻一闻、泡一泡、尝一尝等方式来激发孩子们的学习兴趣。准确的认识枸杞。

二、活动目标

- 1、运用感官感知枸杞的外型特征。
- 2、了解枸杞的营养价值及对人的好处。
- 3、知道枸杞是一味中药要适量不能多吃。

三、活动准备

四、活动过程

（一）阅读大书师：今天，赵老师给小朋友带来了一本大书，我们一起来看看吧！

教师带领孩子阅读。

（二）逐页阅读

1. 封面阅读师：今天老师带来一本书，这上面是什么？（用手指一指）

2. 第一页（枸杞的生长过程）（用黄豆铺垫）提问：让我们一起来看一看图片上有些什么呀？（第一幅，第二幅，第三幅，第四幅、第五幅。）

（1）提问：这是什么呀？（枸杞的幼苗）

（2）提问：第二幅图上是什么呢？（已经开花的植株）

（3）提问：第三幅图上是什么呢？（已经结果的植株）

（4）提问：工人叔叔在干吗呢？（采摘枸杞）

（5）提问：摘下来之后在干什么呢？（晾晒）教师讲述的故事：这是一棵小苗苗，吸收了足够的水份和阳光，他慢慢地长大了。过了一段时间，开出了美丽的'花。猜猜看开花之后怎么了？（结果）等果实成熟之后，农民把它采摘下来晒干，就变成我们平时看到的枸杞。

提问：那小朋友这一幅图讲了一件什么事情呀？

教师小结：对刚才小朋友看到的枸杞就是这样长大，开花，结果，采摘，晾晒的。

观察干的枸杞。颜色、形状、气味。

师：老师也带来了许多已经晒干的枸杞，我们一起来看看它是怎样的。

提问：你有什么发现？

师小结：原来晒干的枸杞是小小的两头尖尖的，身上皱皱的，颜色是橘红色的。

3. 第二页（枸杞制作的菜肴、泡茶）2-4提问：枸杞可以用来做什么呢？（孩子自己说）我们一起来看看。

师：枸杞宝宝在哪里？（杯子里）师小结：原来枸杞宝宝可以泡茶喝。

第三页，提问：枸杞宝宝和谁在一起？它们做成了什么？

师小结：原来枸杞宝宝可以和莲子一起煮，变成美味的营养汤。

第四页，提问：瞧，这和我们平时喝的什么有点像啊？（让孩子先说）师小结：原来这和我们平时喝得豆腐汤有点像，豆腐汤里有枸杞。其实枸杞宝宝除了做这些之外，还可以做许多美味的菜肴和有营养的汤。（可以再多花一点）

（三）了解枸杞的营养以及它的营养价值

1. 第五页（枸杞的营养）师：那枸杞宝宝有什么营养呢？

（幼儿讲）师：让我们来看一看，大书是怎么告诉我们（胡萝卜素）师：这是谁啊？原来这是胡萝卜素。

师：除了胡萝卜素枸杞还会有什么营养呢？（维生素b2）师：这是什么啊？（钙）师：这是营养钙。

2. 第八页（枸杞的价值）8-9（眼睛亮、是一味中药）师：那枸杞中的胡萝卜素对我们的身体有什么好处呢？（对眼睛好）师：那维生素b2对我们的身体又有什么好处呢？（上火）师：营养素钙可以让我们长高。

（四）听录音师：今天赵老师除了给小朋友带来了大书，还带来了一位医生朋友，听一听她是怎么说的。（枸杞它是一味中药，虽然对身体好，但我们平时吃的时候要适量，不能多吃）

（五）品尝枸杞茶师：现在请小朋友跟着赵老师回教室品尝一下枸杞茶。

幼儿园中班健康多吃蔬菜好处多教案篇二

蔬菜是幼儿生活中不可缺少的食物，为了使幼儿了解更多的蔬菜特征及营养，知道多吃蔬菜有利于身体健康。教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯，我设计了《我爱吃蔬菜》主题活动。

活动目标

1. 引导幼儿认识常见的蔬菜，幼儿知道吃的是蔬菜的那部分及蔬菜的功用。
2. 教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯。
3. 发展幼儿的观察力和概括力。

教学重点、难点

认识各种蔬菜，了解它们的特征。

活动准备

1. 实物：西红柿、萝卜、白菜、大蒜、土豆、菠菜、芹菜等若干。

2. 几种常见的蔬菜头饰若干。

活动过程

一、开始部分：

1. 创设情景，引入课题

(1) 猜一猜，它们是谁？

又红又圆像苹果，酸酸甜甜营养多，既能当菜吃，又能当水果。（西红柿）

兄弟七八个，抱着柱子过，听说要分家，衣服都扯破。（蒜）

一个胖娃娃，埋在地底下，头顶绿巾穿红褂，夏天播种冬天拔，我们人人都夸它。（萝卜）

二、基本部分：

(一) 观察讲述

1. 师出示实物，让幼儿看一看、摸一摸、闻一闻、说一说自己看到的蔬菜宝宝叫什么？

2. 引导幼儿从形状、颜色、味道等观察蔬菜的特征。

(二) 经验分享

提问：1. 你最喜欢吃的蔬菜是什么？为什么？

2. 你知道吃蔬菜的哪一部分？

(1) 小组交流

(2) 师小结

蔬菜的种类很多，有的吃根、有的吃叶、有的吃茎、有的吃花、有的吃果实。

三、实践应用

1. 蔬菜是我们每天都吃的食物，吃蔬菜的好处很多，你能光吃就自己喜欢的蔬菜吗？

2. 听故事《挑食的豆豆》

3. 幼儿交流。启发幼儿讨论我们要和蔬菜做朋友，我们离不开蔬菜。

四、游戏《找朋友》

师做蔬菜国王，小朋友戴头饰扮蔬菜宝宝。

1. 找颜色相同的蔬菜宝宝。

2. 找可以吃叶的蔬菜宝宝。

3. 找自己喜欢的蔬菜宝宝。

五、活动结束

小结：蔬菜宝宝有各种丰富的营养我们和蔬菜做朋友会使我们健康成长。

六、活动延伸：

组织幼儿到活动区玩《开蔬菜商店》的游戏。

幼儿园中班健康多吃蔬菜好处多教案篇三

活动目标：

- 1、了解残留农药的危害，知道几种祛除农药的方法，懂得保护自己的健康。
- 2、愿意通过自己的努力，想办法获取知识。

活动准备：

- 1、背景知识：了解有关残留农药的危害，并掌握几种祛除方法。
- 2、物质材料：各种水果蔬菜、两块展板、幼儿手头资料。
- 3、活动铺垫：本活动重点让幼儿知道几种祛除农药的方法，所以把了解农药危害放在活动前的铺垫部分，请幼儿收集了农药危害的资料，大家一起展示交流，知道残留农药会使人腹痛、腹泻、消化不良，引发心脑血管疾病，甚至危急生命等然后让幼儿回去后继续收集祛除农药的方法的资料。

活动过程：

1、巩固已有知识：

请小朋友观看上一次活动布置的展板，巩固关于残留农药危害的知识，请两个代表解说一下小朋友的资料。

2、了解几种祛除农药的方法：

(1)、请小朋友小组交流收集到的资料，说一说自己了解到的方法。

(2)、幼儿自由展示资料，相同方法的资料同时粘贴到展板上。总结出四种方法：浸泡、去皮、刷洗、加热。

(3)组讨论：认为哪种方法最好。

(4)组派一名代表说出自己组的想法，其他组进行评价。(例如：第一组认为去皮办法好，农药祛除彻底，其他组有的幼儿持反对意见，认为用刀去皮，容易割到手；而有的幼儿持支持意见，认为桃、芒果可以直接剥皮，不存在危险等等。

[关注点]

a□关注幼儿能否积极参与讨论

b□关注幼儿评价时是否敢于表达自己的想法

3、在实践中加深对几种方法的理解

(1)教师引导幼儿理解，每种方法都有适合与不适合的水果蔬菜，应根据每种蔬菜水果不同特点选择不同方法。

(2)请各组幼儿按刚才选择的方法，选择适合的蔬菜水果，并说一说自己选了什么，其他组评价。

(3)教师小结：有些蔬菜水果可以用多种方法祛除农药。

4、健康食品餐盒

请幼儿选择适当工具与方法，尝试为各种蔬菜水果祛除农药，经过加工后互相随意品尝。

活动建议：

1、活动组织指导方面：教师也可将收集工具列为单独的一次

活动，请幼儿专门收集这方面的资料讨论交流。

2、活动延伸拓展方面：

(1) 相关经验的延伸与拓展：可向绿色食品、环保等方面延伸。

(2) 一日生活有机渗透的延伸与拓展，日常生活中引导幼儿注意饮食卫生。

(3) 家园互动：可请幼儿家长到园里来，品尝幼儿亲手制作的健康食品。

活动反思：

目前很多家庭存在孩子劳动时间不多、父母包办一切或不恰当地进行劳动教育等问题，这很有意思，家长把一个正常人需要做的事情都解决了，留给孩子的除了吃饭、上厕所、学习，再无其他，如果可以，甚至家长希望吃饭上厕所都替孩子代劳。长时间脱离现实生活，久而久之，使孩子失去了应有的创造力，个性和人格的发展亦得不到完善，这样的孩子，生活自理能力得不到提高，独立意识也得不到增强。

为了锻炼孩子们的自理能力，我决定给幼儿直接的体验，“以蔬菜水果”为框架，以“生活即教育”为基点，根据我们资源的特点，来围绕“蔬菜水果变干净”开展了一次活动。

他们通过参与活动，知道了水果蔬菜的种类很多，还知道不同的水果蔬菜有不同的祛除农药的方法。但上前面介绍自己盘子的蔬菜、水果与回答问题时，有的孩子表现的不够自信，有的孩子回答问题声音小，语言表达能力不够完善，多数幼儿能大胆地说，这就需要我们做教师的在今后的教学活动中多让这些胆小的幼儿锻炼，培养他们的口语表达能力，通过这次活动培养了幼儿参与活动的兴趣和认真的做事态度。

纵观孩子们在整个活动中的表现，他们的发展是整合的，学习是快乐的。活动中他们一直沉浸在体验，发现、成功的快乐之中。事后，通过反思我觉得，一堂生动出色的教学活动，他首先是要能够有效的开启幼儿们的创造之门、心灵之窗的，做为教师的我在工作中还需要不辍进取，把话语权交给孩子们，我们老师只作为一位引领者，引领孩子们发现问题，解决问题，培养孩子们的创造能力、思维能力，而不是占用了孩子们的想象空间。

由于我的粗心，没有考虑孩子们装蔬菜水果的盘子小，导致孩子们端着上前面介绍时，蔬菜水果总是掉地上，这都是实践后的经验，我会及时改正，做事考虑周全，及时总结经验和孩子一起快速成长，这不论是对以后教学工作的开展，还是对其它方面的学习研讨，都是终身受益的！

幼儿园中班健康多吃蔬菜好处多教案篇四

- 1、了解残留农药的危害，知道几种祛除农药的方法，懂得保护自己的健康。
- 2、愿意通过自己的努力，想办法获取知识。
- 3、喜欢与同伴合作，共同探究，共同分享。

活动准备

- 1、了解有关残留农药的危害。
- 2、课件：各种水果蔬菜

活动过程

- 1、了解蔬菜水果为什么要使用农药以喷施农药为主的化学防治技术是当前主要的病虫害防治手段，是确保水果蔬菜生产

安全、保障水果蔬菜有效供给的重要措施。只要按照规定使用农药，打过农药的水果蔬菜不会对人的健康产生影响。

2、了解几种祛除农药的方法：

(1) 蔬果买回家别着急吃

将蔬菜水果买回家后不妨放在自然流通的空气中放上几天，尤其是卷心菜、大白菜、韭菜这类绿色蔬菜，可以加速残留农药的自然分解，尤其是在寒冷的冬季，很多蔬菜在外面放上几天也不会腐坏，可以多用此方法。而在气温较高的季节，如果担心腐烂，可以放在空间较大的冰箱里冷藏几天，只要保持内部空气流通，也能帮助残留农药的挥发。

(2) 专用洗洁精不如开水焯

蔬菜水果的洗涤非常重要，有效的洗涤能除去约95%的细菌、60%的农药残留和几乎全部的寄生虫卵。叶片较小的菠菜、茼蒿、鸡毛菜、小白菜等，可以将根切除，然后根部向上在水龙头前冲洗，通过水的冲击去掉残留的农药。

(3) 吃水果还是削皮为宜

对于水果，除了应充分洗涤，最好还是削皮后再食用。

(4) 讨论：哪种方法最好。

引导幼儿理解，每种方法都有适合与不适合的水果蔬菜，应根据每种蔬菜水果不同特点选择不同方法。

教师小结：蔬菜水果可以用多种方法祛除农药。

3、残留农药对人体的危害

知道残留农药会使人腹痛、腹泻、消化不良，引发心脑血管

疾病，甚至危急生命等。

活动延伸

一日生活有机渗透的延伸与拓展，日常生活中引导幼儿注意饮食卫生。

幼儿园中班健康多吃蔬菜好处多教案篇五

活动目标：

- 1、了解残留农药的危害，知道几种祛除农药的方法，懂得保护自己的健康。
- 2、愿意通过自己的努力，想办法获取知识。
- 3、喜欢与同伴合作，共同探究，共同分享。
- 4、培养良好的卫生习惯。
- 5、加强幼儿的安全意识。

活动准备：

- 1、背景知识：了解有关残留农药的危害，并掌握几种祛除方法。
- 2、物质材料：各种水果蔬菜、两块展板、幼儿手头资料。
- 3、活动铺垫：本活动重点让幼儿知道几种祛除农药的方法，所以把了解农药危害放在活动前的铺垫部分，让幼儿收集了农药危害的资料，大家一起展示交流，知道残留农药会使人腹痛、腹泻、消化不良，引发心脑血管疾病，甚至危急生命等然后让幼儿回去后继续收集祛除农药的方法的资料。

活动与指导：

1、巩固已有知识：

请小朋友观看上一次活动布置的展板，巩固关于残留农药危害的知识，请两个代表解说一下小朋友的资料。

2、了解几种祛除农药的方法：

(1)、请小朋友小组交流收集到的资料，说一说自己了解到的方法。

(2)、幼儿自由展示资料，相同方法的资料同时粘贴到展板上。总结出四种方法：浸泡、去皮、刷洗、加热。

(3) 组讨论：认为哪种方法最好。

(4) 组派一名代表说出自己组的想法，其他组进行评价。
(例如：第一组认为去皮办法好，农药祛除彻底，其他组有的幼儿持反对意见，认为用刀去皮，容易割到手；而有的幼儿持支持意见，认为桃、芒果可以直接剥皮，不存在危险等等。

[关注点]a□关注幼儿能否积极参与讨论

b□关注幼儿评价时是否敢于表达自己的想法

3、在实践中加深对几种方法的理解

(1) 教师引导幼儿理解，每种方法都有适合与不适合的水果蔬菜，应根据每种蔬菜水果不同特点选择不同方法。

(2) 请各组幼儿按刚才选择的方法，选择适合的蔬菜水果，并说一说自己选了什么，其他组评价。

(3) 教师小结：有些蔬菜水果可以用多种方法祛除农药。

4、健康食品餐盒

请幼儿选择适当工具与方法，尝试为各种蔬菜水果祛除农药，经过加工后互相随意品尝。

活动建议：

1、活动组织指导方面：教师也可将收集工具列为单独的一次活动，请幼儿专门收集这方面的资料讨论交流。

2、活动延伸拓展方面：

(1) 相关经验的延伸与拓展：可向绿色食品、环保等方面延伸。

(2) 一日生活有机渗透的延伸与拓展，日常生活中引导幼儿注意饮食卫生。

(3) 家园互动：可请幼儿家长到园里来，品尝幼儿亲手制作的健康食品。