

最新幼儿健康多吃蔬菜身体好教案与反思 (优秀5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么问题来了，教案应该怎么写？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

幼儿健康多吃蔬菜身体好教案与反思篇一

目的：

- 1、老师带领幼儿一起认识蔬菜，并指导蔬菜的名称。
- 2、幼儿在老师的陪同下一起用蔬菜做娃娃，加强幼儿对蔬菜的好感。

准备：

- 1、卷心菜、土豆、辣椒、芋艿、西红柿若干。
- 2、蔬菜标记。
- 3、小箩筐。
- 4、书面纸上画有单线条娃娃脸图案一个。

过程：

一、教师介绍蔬菜宝宝

1. 师：今天来了许多小客人，我们来看看是谁来了？

(出示卷心菜)这是谁呀？引导孩子说说卷心菜的名称、颜色、

形状，并向卷心菜问好。

(出示土豆)这是谁呀?引导孩子说说土豆的名称、颜色、形状，并向土豆问好。

出示辣椒、芋艿、西红柿，方法同上。

2. 师：今天蔬菜宝宝要来跟我们做游戏，我们欢迎它们吧。

二、蔬菜宝宝回家

1. 师：蔬菜宝宝说它们挤在一起很不舒服，请小朋友帮帮忙把它们分开放。

2. 出示5种蔬菜的标记和箩筐，引导孩子按标记分放蔬菜。

3. 孩子将蔬菜按标记分放，教师和孩子一起检查有否放错，并以蔬菜宝宝的口吻表示感谢。

三、蔬菜娃娃真可爱

1. 师(出示娃娃脸图片)：蔬菜太可爱了，我们要把这么多蔬菜变成一个可爱的蔬菜娃娃。

2. 和孩子一起讨论怎样将蔬菜变成蔬菜娃娃。

蔬菜娃娃的头发可以请什么蔬菜宝宝来变呀?(请一孩子取卷心菜，教师示范放到合适的地方。)

蔬菜娃娃的脸盘可以请什么蔬菜宝宝来变呀?(教师引导孩子用连接的方法摆放。)

蔬菜娃娃的嘴巴红红的、弯弯的，可以请谁来变呢?(出示芋艿)

这是谁呀?猜猜它想变成蔬菜娃娃脸上的什么?(眼睛。)(出示西红柿)

哎呀，西红柿着急了，它说我也要变，它可以变什么呢?(脸颊的红晕。)

3. 孩子取放各种蔬菜做蔬菜娃娃。

4. (出示三个土豆)看看蔬菜娃娃还缺什么?(耳朵、鼻子。)耳朵(鼻子)长在哪里?

5. 蔬菜娃娃做好喽，蔬菜娃娃眯眯笑，蔬菜娃娃真可爱。

6. 引导孩子和可爱的蔬菜娃娃说再见。

幼儿健康多吃蔬菜身体好教案与反思篇二

活动目标:

- 1、培养幼儿养成不挑食、不偏食的良好习惯。
- 2、引导幼儿认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称。

活动准备:

- 1、多种蔬菜(菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等) 或资料图片
- 2、多媒体准备 □ppt课件。

活动过程:

- 1、今天小白兔来我班做客了，它要带小朋友到蔬菜王国去看

看？（播放音乐，幼儿随音乐进入活动室。）

师：小朋友，你们看到的是什么地方？

幼：蔬菜王国！

师：我们到蔬菜王国里去看看都有哪些蔬菜吧。

师：你们都看到了哪些蔬菜？

幼：西红柿、黄瓜、茄子、萝卜、白菜、辣椒.....

师：小朋友，你们认识这些蔬菜吗？

幼：认识。

师：生活中我们吃的蔬菜种类很多，下面再来看看咱们平常吃的蔬菜还有哪些？

2、分别出示出示幻灯片，认识蔬菜，了解其丰富营养。

师：这是菠菜，长得什么样子呀？（有绿色的叶子，红色的根），谁喜欢吃菠菜，你为什么喜欢吃菠菜？有什么营养？菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑。你们看过动画片《大力水手》吗？大力水手波佩一吃菠菜就变得力大无穷，什么困难都能解决是不是？所以小朋友要喜欢洗菠菜、多吃菠菜。

还有一种蔬菜里面含有胡萝卜素你知道是什么菜吗？请你们猜一猜，它是桔红色的，小白兔非常愿吃。对！是胡萝卜。小朋友吃了后，我们的眼睛会变得更加明亮。

师：你们看，这是什么菜？西红柿，你们吃过西红柿做的什么菜？西红柿里也有许多的营养，它能是我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

小朋友最爱吃的西红柿炒鸡蛋就是用西红柿做的，现在我们还知道了它对人体的作用。

3、示图8--10：芹菜、大蒜、香菜--有香味的菜。

师：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素。闻一闻还有芹菜香味呢。另外还含大量的纤维，有利于排便。对人体健康都十分有益。所以，小朋友也要吃芹菜。大蒜不仅能调味，还能杀菌。

下面这些蔬菜你们吃过哪些？

大白菜、花菜、卷心菜、黄瓜、南瓜、茄子、土豆、藕、豆芽、豆角、海带、蘑菇、冬瓜等。

幼：吃过，有的没有吃过。

师：这些菜都含有丰富的营养物质和维生素，所以，小朋友都要吃，只有这样我们的身体才能长的好，不会因为缺乏维生素而患病。

4、结束部分：

(1) 欣赏儿歌 《不挑食》

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气。

小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气。

小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！

(2) 欣赏动画片《不挑食》。幼儿跟着学唱并结束

幼儿健康多吃蔬菜身体好教案与反思篇三

- 1、培养对日常生活中科学知识的探索精神。
- 2、能够积极主动参与活动，尝试对蔬菜进行分类。
- 3、认识蔬菜可食用的部位。

重点难点

重点：认识蔬菜可食用的部位

难点：按食用部位的不同进行分类

活动准备

挂图《蔬菜哪里可以吃》

蔬菜图片课件

幼儿用书，学习卡《蔬果接排》，分类小篮若干

活动过程

- 1、播放蔬菜图片课件(红薯、芹菜、菠菜、花菜、豌豆、番茄)，请幼儿认一认，导入活动。
- 2、请幼儿观察蔬菜并讨论这些蔬菜分别吃的是什么部位。
- 3、请幼儿想一想还有哪些蔬菜也是吃这个部位，观看课件中的其它蔬菜。

吃根：

吃茎：芹菜、莲藕…

吃叶：菠菜、空心菜…

吃花：金针花（黄花菜）、花菜…

吃果：番茄、茄子、丝瓜…

吃种子：豌豆、…

4、出示挂图《蔬菜哪里可以吃》，引导幼儿进行观察，并逐一进行介绍（见整合p189□□

5、请幼儿将学习卡《蔬果接排》中的蔬菜按吃的不同部位进行分类。

6、请幼儿翻开幼儿用书，自主阅读《蔬菜哪里可以吃》。

幼儿健康多吃蔬菜身体好教案与反思篇四

活动目标：

- 1、区分常见蔬菜的食用部位。
- 2、了解不同蔬菜有不同的营养，多吃蔬菜身体好。

活动准备：

- 1、蔬菜实物若干：西兰花、花菜、菠菜、卷心菜、青菜、芹菜、莴笋、土豆、胡萝卜、萝卜、毛豆、花生、丝瓜、黄瓜、茄子、番茄。
- 2、分类筐、统计表。
- 3、一次性桌布，筷子、碟子若干，蔬菜沙拉（小番茄、黄瓜、生菜、胡萝卜、紫甘蓝）。

活动过程：

一、说说自己喜欢吃的蔬菜

蔬菜有很多的维生素、矿物质，营养很丰富，所以多吃蔬菜身体好，我们应该样样蔬菜都要吃。

价值分析：通过让幼儿介绍自己喜欢的蔬菜，进一步了解各种不同的蔬菜。

二、按照蔬菜吃的不同部位分类

1、猜猜老师喜欢吃什么蔬菜？（引出胡萝卜）胡萝卜的什么部位可以吃？

原来胡萝卜的根是可以吃的。

2、其实不同的蔬菜吃的是不同的部位，有的是吃花，有的是吃种子，有的是吃果实，有的是吃茎/叶，还有的是吃根。

（边说边出示分类筐）这里有很多的蔬菜，它们的什么部位可以吃哪？请你找一个朋友组成一个小组，选一个筐一起去挑选蔬菜，要看清楚筐上的字哦。

3、（出示统计表）为了让大家都看清楚，我们把刚才挑选的蔬菜记录到这张统计表上来。每个小组请一个孩子介绍，你们挑选的是什么部位可以吃的蔬菜，找到了哪些菜。另一个孩子就把这些蔬菜的图片找出来，贴在相应的地方。

原来，……的根/花/果/叶/茎/种子是可以吃的。青菜真厉害，可以同时吃两种部位，有没有更厉害的蔬菜，可以吃三种不同的部位的？除了这些蔬菜以外，哪些蔬菜的根（花/果/叶/茎/种子）也是可以吃的？我们回去再找一找。

价值分析：对蔬菜食用的不同部位感兴趣，尝试按照蔬菜吃

的不同部位进行分类。

三、品尝蔬菜沙拉

1、平常你们吃的哪些菜是用蔬菜做的？

蔬菜有很多的做法，可以炒、凉拌、煮……还可以做汤。

蔬菜不仅味道好营养也很丰富，是维持我们生命不可缺少的食物。所以我们小朋友要天天吃蔬菜，而且要样样蔬菜都爱吃。

幼儿健康多吃蔬菜身体好教案与反思篇五

在教学工作者实际的教学活动中，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么教案应该怎么写才合适呢？下面是小编为大家收集的中班健康教案多吃蔬菜身体棒教案，仅供参考，希望能够帮助到大家。

- 1、认识几种常见蔬菜的名称及特征。
- 2、初步了解蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜对身体有益。
- 3、初步养成不挑食的良好习惯。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步了解健康的小常识。

多媒体课件；芹菜、萝卜、香菇、大蒜的实物；布置小兔的“菜园”；小兔头饰；红、黄、白、绿色的篮子；各一个“锅”。

一、情景导入：

播放课件(哭的.声音)：“是谁在哭呢?它为什么会哭?”

引出前半段儿歌：“小黑小黑真爱吃，爱吃肉骨头，爱吃火腿肠，就是不爱吃蔬菜。吃得太饱了，肚子胀胀的，小黑真是好难受。哎呀呀，怎么办?”

二、认识几种常见蔬菜。

师：“小黑(小黑狗)这么难受，该怎么办呢?(引导幼儿主动帮助别人)听说小白(小白兔)的身体很健康，从来都不生病的，咱们去问问小白吧!

小白(由另一名教师戴头饰扮演)：小黑只吃肉不吃菜，大便不了，当然会肚子疼。“我呀，最爱吃蔬菜，什么样的蔬菜我都爱吃，所以，我的身体棒棒的，从来都不生病。我还自己种了好多新鲜的蔬菜呢，带你们到我的菜园参观一下吧!”

出示小白的“菜园”(摆上许多芹菜、胡萝卜、香菇、大蒜的实物)

师：“哇!小白种的菜真多呀，让我们来看一下都有哪些菜吧?”(引导幼儿说出这四种蔬菜的名称并通过多种感观感知蔬菜的外形及特征)

1、芹菜：看一看它的颜色(绿绿的)、摸摸它的身体(软软的)、颜色(橘红的)

2、胡萝卜：看一看它的形状(长长的、尖尖的)、摸一摸它的身体(光光的)

3、香菇：看一看它的形状(像雨伞)、闻一闻它的味道(香香的)

4、大蒜：看一看它的形状(圆圆的)、闻一闻它的味道(辣辣的)、掰开看一看(一瓣一瓣的)

三、了解蔬菜的营养价值。

师：“就吃这些小小的蔬菜，身体就会棒棒的吗？”(疑惑的口气)

小白：“别看它们长得不起眼，但它们的本领可大了。

1、芹菜：小朋友多吃芹菜，就可以天天大便了，也不会像小黑一样肚子疼。

2、胡萝卜：小朋友们多吃胡萝卜，眼睛就会变得更亮了。

3、香菇：香菇的营养更加丰富，吃了身体会变得更健康。

4、蒜头：蒜头的味道虽然闻着有点辣，但是可以炒着吃、拌着吃，吃了它会把咱们身体里的病菌全部杀死。增强抵抗力，少生病。

四、帮小黑摘蔬菜。

师：“蔬菜这么有营养，咱们赶紧摘一些送给小黑吧！”请把能帮助咱们大便的蔬菜放在绿色篮子里，把对眼睛好的蔬菜放在红色篮子里，把能让身体变得更健康的蔬菜放在白色篮子里，)把能杀死病菌的蔬菜放在黄色篮子里。(巩固对蔬菜营养价值的了解)

五、给小黑送蔬菜。

师：“咱们现在和小白一起把摘到的蔬菜送给小黑吧，引出后半段儿歌：

“我和小白来帮忙，拿了芹菜胡萝卜，拿了香菜和大蒜，绿

色蔬菜助消化，常吃它们才健康。”

六、为小黑做菜(巩固记忆四种蔬菜的名称及外形特征)。

现在我和小白一起来给小黑做一道好吃的菜吧!”

请把芹菜(胡萝卜、香菇、大蒜)放进锅里来：“炒、炒、炒芹菜(胡萝卜、香菇、大蒜)，炒好芹菜(胡萝卜、香菇、大蒜)出锅了!

小黑：“你们做得菜真好吃，我已经全部吃光了，谢谢你们!”过了一会，小黑大便了，肚子也不疼了。

小结：“小朋友们，蔬菜这么有营养，本领这么大，你们一定要多吃蔬菜噢，这样你们的身体才会棒棒的。”

现在让我们和小黑、小白一起到外面做游戏吧!