

# 营养午餐教案四年级(实用5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 营养午餐教案四年级篇一

那是一个炎热的酷暑，太阳火辣辣的照射着大地。黑黑的土地像一摊融化了的岩浆。令人作呕。

今天，是我到学校报道的日子。母亲舍不得车费，硬是拉着我走了几千里。火辣辣的太阳无情的照射着我的每一寸肌肤。我两眼发昏，感觉脑袋和身子分了家。不知过了多久，我们才走到。

母亲准备回去，这时。我的肚子想响了起来。我脸红了，不好意思的看了看母亲。母亲有些窘迫，用手掏了掏衣袋。“饿了？”我低着头，一双手可劲的搓着衣角。母亲摸了摸我的头，走进了一家看起来并不贵的店。

我点了一份凉皮，却发现母亲什么也没有要。我正要开口，母亲却说她已经吃饱了。我无言以对，可这时。母亲的肚子不合时宜的叫了起来。母亲有些尴尬，她猛地站了起来。“我去外面等你。”说完，母亲急匆匆的走了。

望着母亲的背影，我的眼睛湿润了。

付账时，我看见母亲那双颤抖的手小心翼翼的查着一打毛票。感受到众人鄙夷的目光，我低下了头。只有我知道，这一顿饭，要靠母亲没日没夜的纺织好多天。

终于，母亲把我送到门口就准备走了。望着母亲憔悴的脸，

我有千言万语。却张了张嘴，什么也没说。“好好学习”这是母亲给我说的最后一句话。我含着泪点了点头。就眼睁睁的看着母亲那矮而瘦小的背影消失在人群里。

从此，我爱上了学习。

## 营养午餐教案四年级篇二

四年级数学上册《平行四边形、梯形特征》教学设计教学目标：

- 1、学生理解平行四边形和梯形的概念及特征。
- 2、使学生了解学过的所有四边形之间的关系，并会用集合图表示。
- 3、通过操作活动，使学生经历认识平行四边形和梯形的全过程，掌握它们的特征。
- 4、通过活动，让学生从中感受到学习的乐趣，体会到成功的喜悦，从而提高学习的兴趣。

教学重点：理解平行四边形和梯形的概念及特征。了解学过的所有四边形之间的关系，并会用集合图表示。

教学难点：理解平行四边形和梯形的概念及特征。用集合图表示学过的所有四边形之间的关系。

教具准备：图形、剪子、七巧板。

教学过程：

### 一、创设情景感知图形

1、出示校园图(70页)在我们美丽的校园中，你能找到那些四边形？

2、画出你喜欢的一个四边形。说一说什么样的图形是四边形？

展示学生画出的四边形，请学生标出它们的名称。

长方形 平行四边形

梯形 正方形

3、小组交流：从四边形的特点来看，四边形可以分成几类？学生讨论交流。

## 二、探究新知

1、归纳平行四边形和梯形的概念。

有什么特点的图形是平行四边形？(两组对边分别平行的四边形叫做平行四边形。)

强调说明：只要四边形的每组对边分别平行，就能确定它的每组对边相等。因此平行四边形的定义是两组对边分别平行的四边形。

提问：生活中你见过这样的图形吗？它们的外形像什么？

这些图形有几条边？几个角？是什么图形？

这几个四边形有边有什么特点？

它是平行四边形吗？

你们在量这些图形时，是否发现它们都有一个共同的特点？如

果有，是什么？

只有一组对边平行的四边形叫做梯形。

5、现在你有什么问题吗？

长方形和正方形是平行四边形吗？为什么？

7、判断：

长方形是特殊的平行四边形。（）

两个完全一样的梯形可以拼成一个平行四边形。（）

一个梯形中只有一组对边平行。（）

三、巩固练习。

1、在梯形里画两条线段，把它分割成三个三角形。你有几种画法？学生展示

2、七巧板拼一拼

用两块拼一个梯形

用三块拼一个梯形

用一套七巧板拼一个平行四边形

1、下面的图形中有（）个大小不同的梯形。

2、用两个完全一样的梯形，能拼成一个平行四边形吗？

把1张梯形纸剪一次，再拼成一个平行四边形。

拿一张长方行纸，不对折，剪一次，再拼出一个梯形。

四、课堂小结：通过这节课的学习，你有何体会和收获？

五、作业：

2、把一张平行四边形的纸剪一下，分成两个梯形，有多少种剪法？

## 营养午餐教案四年级篇三

：《营养午餐》的这一内容的设置，是为了系统而有步骤地渗透数学思想方法，尝试把重要的数学思想方法通过学生可以理解的简单形式，透过生动有趣的营养搭配、调配系列活动而呈现出来，进而提高学生用数学解决问题的能力，同时也可以使学生感受数学思想方法的奇妙与作用，逐步形成有序地、严密地思考问题的意识，加强学生综合运用知识解决问题和解决问题策略多样化的能力和意识。

1、了解健康常识，知道吃好午餐的重要性。

2、会用专家的建议正确地分析午餐菜肴中营养成分，能设计调配科学、合理午餐食谱。

3、培养学生从繁杂的数据中，获取所需信息的'能力。

4、懂得科学、合理营养饮食的重要性，养成良好的饮食习惯。

5、学以致用，学会健康生活。

理解“不低于、不超过”的含义

整合课件，人手一部电脑。

师：（1）民以食为天，每个人都离不开吃。今天，老师准备了很多精美的菜肴图片想和大家一起来欣赏。（广播教学）

（2）这些菜中你都喜欢吃些什么？（3）你平时都喜欢吃些什么菜？

（4）你今天中午吃了什么？你认为自己吃得科学、合理吗？

今天我们就来做一回小小营养师。

### （一）分析菜谱

1、到模拟的叮叮餐厅里看看新推出的菜谱，教师介绍热量、脂肪、蛋白质的作用。（系统广播）

2、让学生说说这些菜中，都喜欢吃些什么菜？

3、这些菜都可以进行如何分类？（肉类和青菜类）

### （二）初次点菜

1、让学生按照个人喜好，任点三个菜，特别强调：想吃什么就尽情点什么。

2、点完三种菜后，让学生汇报所选菜式及相关的数值。比一比谁的菜式热量总和最低、谁的脂肪总和最高。（学生汇报、教师板书）

（1）学生学习的热情十分高涨，每个学生根据自己的喜好，纷纷点出自己所喜欢的

（2）通过热烈的汇报，菜式热量的总和一个比一个低，脂肪总和一个却比一个高。

### （三）对比专家建议

1、出示专家建议。让学生阅读饮食与健康（专家建议）。  
（系统广播）

2、让学生结合实际说说“不低于”和“不超过”的具体含义。

3、让学生观看长期热量不足和脂肪过多而导致的图片。

4、让学生用专家的建议对比自己的菜式，谈谈自己的菜式是否科学、合理。并找出不合理的理由。

（1）学生阅读并汇报：10岁左右的儿童从每餐午餐获取的热量应不低于2926千焦，脂肪不超过50克。（板书）

（2）学生结合实际，发表自己对“不低于”和“不超过”理解。

（3）学生惊讶地发现纯粹根据自己的喜好所点的菜，与饮食专家的建议有冲突。

（4）通过学习专家的建议，了解热量和脂肪的重要性，同时也明白人体对热量和脂肪的需求并不是越多越好。

（5）理解“不低于”和“不超过”是本节课的难点，让学生充分表述和理解，为后面的活动打下基础。

（6）让学生明白到个人的喜好与科学、合理的饮食发生了冲突，从而让学生重新审视自己的点菜方式。为接下来的合理调配做铺垫。

#### （四）合理调配

1、结合专家建议，4人小组之间说说点菜时应该注意什么，怎样才能做到科学、合理？（荤素结合）

具体操作要求：

a□先估算一下，哪些菜搭配在一起比较符合营养标准.

b□说说搭配的理由，并由一名代表上到讲台推荐给大家。

2、在明白了点菜要注意荤素结合的基础上，让学生进行再次点菜。（本次点菜可以在原有的基础上对个别菜进行适当调配，也可以重新点一个菜式。）

### （五）制作条形统计图

1、反馈学生的投票结果（广播教学）

2、能一眼看出投票结果吗？有没有更直观表示方法？（引入复式条形统计图）

3、学生在电脑里绘制条形统计图。

4、对优秀的搭配菜式进行交流、分析，指出优点或不足。

1、根据学习常见的事物热量表，小组合作设计一份比较合理晚餐食谱。}

2、结合本节课本节课的10种菜，小组合作，把所有符合专家标准的菜式列出来。

## 营养午餐教案四年级篇四

活动目标：

1、在选购营养午餐的活动中，提升幼儿对营养、新鲜、合理的饮食与健康身体关系的理解，丰富健康饮食的经验。

2、感受合作分享的快乐

活动准备：超市货架、食品（标有价格和保质期）、购物盘、评判牌

活动过程：

时间过得真快，一转眼三年过去了，你们就要毕业了，老师真舍不得你们，为了让你们和老师一起记住在幼儿园的快乐时光，老师想和你们一起举行一次毕业郊游活动，你们说好吗？（好）

1. 今天我们就进行一个健康郊游餐比赛，为我们的`毕业郊游配一份健康郊游餐！

2. 那怎样的郊游午餐才是健康的呢？

幼儿自由的讲述，教师作相应的归纳：刚才小朋友们说了很多，要有主食、水果、水、这样搭配才合理有营养。还有选的食品要新鲜、要安全，这样才健康。

3. 接下来，我们就进行健康郊游餐比赛，请每组小朋友，拿着桌上的盘子，到超市挑选健康郊游餐，在挑选前请听清规则，在五分钟内挑选一份够一个人吃的午餐，选购的食品不能超过十元钱，选购时要注意营养、新鲜、安全。

幼儿选购时老师做适时的观察，观察每组幼儿选购时的侧重点，以便老师做观察。

1、小小检察员

幼儿检查，老师做总体观察

2、健康郊游午餐

老师就检查结果作具体的分析问答。

如：黄颜色的牌子都是笑脸，每一组都没有超过十元钱。每组各得一分，红颜色的牌子有一个是不高兴的脸，为什么是不高兴的脸？请检查的幼儿回答理由。

归纳各组幼儿的笑脸数，笑脸数最多的作为健康郊游午餐。

我们选出了健康郊游午餐，我们把这个好消息去告诉所有的小朋友。

## 营养午餐教案四年级篇五

“叮铃铃，叮铃铃，午餐时间到了！”我摸摸自己空空的肚子，幻想着梦中的美食，排着队，随时准备去吃饭。“好，去吃饭吧！”我听了老师的话，又惊又喜，连忙说：“好呀，好呀！”

到了食堂，我立刻坐到我的位置上。看了看今天的菜，原来，是我最爱吃的紫菜虾皮汤和鸡块、豆腐！我闻了闻，惊讶地说：“好香呀！这正是我喜欢的味道呀！”说完，我便立刻动手，大口大口地把饭菜全部吃完了，就连汤也喝完了。在吃豆腐的时候，我怎么也夹不起来，就算夹了起来，也会因用力过大而夹碎。后来，我实在没办法了，只能把嘴巴对着碟子，把滑下来的豆腐吞下去。

最后，我觉着还不够过瘾，就把菜饭里的残渣也吃完了！食堂里的饭菜太好吃了，我爱吃食堂里的饭菜！