

# 蔬菜工作计划 蔬菜Vegetables(优秀6篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。我们该怎么拟定计划呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 蔬菜工作计划篇一

- 1、 理解诗歌的内容,掌握各种蔬菜的基本特征。
- 2、 按幼儿的生活经验进行续编。

活动准备:图片 录音

- 1、 你们看到菜地里有些什么蔬菜?
- 2、 它们是什么样子的?

- 1、 幼儿完整欣赏儿歌,初步理解儿歌的内容。
- 2、 提问:

(1)儿歌里说菜地里有些什么蔬菜?

(2)你最喜欢儿歌里的哪一段?

- 3、 出示图片,幼儿再次欣赏,帮助幼儿理解词语并学习蔬菜的基本特征。
- 4、 用说上句接下句的方法学习儿歌。

- 1、 幼儿再次欣赏儿歌,可以跟着录音机轻轻地朗诵。
- 2、 幼儿边看图片,边跟着老师朗诵。
- 3、 分一半幼儿提问,一半幼儿回答。
- 4、 鼓励幼儿按自己的生活经验进行续编。

## 蔬菜工作计划篇二

在20的大幕即将落下的时候,单位开始了一年一度的考核,每个人都要拿出个人工作总结。-----这是关于工作的。

在年将要逝去的时候,我开始感慨,忽然发现。这一年,有那么一些变化不知不觉的影响着我,有那么一件事值得我来记录,也有那么一些愿望,希望在来年或者将来实现。-----这是关于生活的。

-----题记

总觉得还没来得及细细揣摩自己在这一年中的所获得的千般感受,当我细细回顾这一年走过的路,总能让自已陷于不可自拔的回忆和感叹中。2011年是我人生旅程中重要的转折一年,在这一年中,我在自己的生活和工作上迎来了更多的挑战和思考。

开始工作总结时,我有些惭愧,我也不能行敷衍了事,吹嘘自己、捏造事实,弄虚作假,弄成赤裸裸的自我表扬,因为一年到头,没有做出一两件大事来,总结起来就十一个字:坏事一箩筐好事九牛一毛!一年来,我不等不靠不争不要,只是努力做好本职工作。

但我想芸芸众生能做大事的实在太少,多数人的多数情况还只能做一些具体的琐碎的事、单调的事,平淡,鸡毛蒜皮,

但这就是工作、是生活、是成就大事不可缺少的基础。

过去的一年，让我体会最深的就是真诚的对待自己的工作和周围的每一个人，以友善之心面对自己从事的每一件小事，对待每一个同事，要以力求精致的态度为自己的目标，尽自己最大努力去力求向完美的结果靠近。一个人承担一个家庭全部并面对工作中的困难，一年就这么过去了，什么成果都没有，总结成了浮云，但面对同事和领导的关心和照顾，我不得不在此表示感激，，我想这些对我来说，都是一种激励和鞭策。

也许，太多的人总不屑一顾于我的生活和工作中这些小事和事情的细节，但是我认为这其中却蕴含着一个道理，即：无论做什么都要养成良好的习惯——认真、严谨、一丝不苟！良好的习惯会受益终身。

我所作的工作是普通的工作，只要用心就能把工作做好，有些同志说我们后勤人员的工作就是伺候别人的，这件事情以后，我认真审视了自己的工作，其实，换个态度对待自己的工作，反而觉得工作充实而又意义，越是微不足道的工作，其实也越能成功，因为这些工作所面对的都是生活中最基本的事物；许多人往往会忽略它的重要性，却无法否认它的存在价值，因为它是我们工作中不可分割的一部分。我们每个人并不是不注重细节，只是态度不一样，我想每个人观念有所转变，能够培养一种健康、积极向上的心态，爱岗、敬业主人翁的态度，我觉得就是我最大的收获。

我有很多缺点与不足，我也正在努力的去改变，2011年对我来说，正确的蜕变很重要。要改变的问题很多，首先就是意识。意识到工作是什么？从最根本的意义来说，工作就是为了自己，能赚到养家糊口的薪水，不懂得这一点，对待工作就没有热情，工作起来就会毫无生气，工作还是一种责任，工作中无小事，必须认真对待工作中的每一件事，无论工作多么艰苦，单调枯燥，都要时刻铭记“这是我的工作”。无

论领导安排我们到哪一个岗位工作，认真负责的态度是处理一切事务的基础。如果我们每个人不能做好事情，就不能为单位创造价值，那么我们在单位的存在就有问题。我们也就随时有可能失业。

工作和生活需要行动，需要努力，需要一种积极主动、自动自发的精神，这就要求以积极的态度对待工作，对待他人，对待生活。不管做什么事情，都要尽力做到最好。职业不分贵贱，贫富没有差距，只有我们拥有让别人信服的工作态度，我们的人生才会有更多的超越和收获。这样才能够担负起责任，才能够团结，才能够开拓创新，才能够应对各种复杂的问题。

最后我想说的是，总结说的好，写得好，都不如工作中干的好！

## 蔬菜工作计划篇三

大班教案《蔬菜》用于大班的主题教学活动当中，让幼儿培养良好的饮食习惯与态度，喜欢参加各种制作活动，通过观察、品尝，分辨蔬菜的色香味，知道各种蔬菜都有营养，逐渐喜欢吃各种蔬菜。快来看看幼儿园大班《蔬菜》教案吧。

蔬菜家族以其色彩斑斓、形态各异、味道鲜美、营养丰富的特点深受人们的青睐。对于幼儿来说更是他们健康成长的物质来源。

1. 喜欢参加各种制作活动，通过观察、品尝，分辨蔬菜的色香味，知道各种蔬菜都有营养，逐渐喜欢吃各种蔬菜。
2. 培养良好的饮食习惯与态度。
3. 初步多吃蔬菜有益健康的小常识。

4. 培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

1. 请幼儿收集蔬菜图片，在活动室布置“香香的蔬菜”主题墙饰。

2. 将幼儿制作的蔬菜造型放入自然角展览。

3. 与幼儿一起将收集的蔬菜实物布置成蔬菜展，相互介绍、认识。

4. 展出幼儿制作的蔬菜切片造型和调查统计表，以及各种关于蔬菜宝宝营养说明的挂图。

## 家园共育

1. 经常带孩子到菜场去买菜，帮助孩子认识和了解蔬菜。

2. 在家中多让孩子帮忙摘菜、洗菜，做一些简单的凉拌菜和蔬菜沙拉，激发孩子对蔬菜的兴趣，喜欢吃蔬菜。

3. 与孩子共同进餐，告诉孩子蔬菜的名称和对人体的益处，注意培养孩子荤素搭配的良好饮食习惯。

## 活动一：蔬菜一家子

活动名称：蔬菜一家子

### 一、活动目标：

1、知道几种常见蔬菜的名称与外形特征。

2、感受蔬菜的多种多样。

### 二、活动准备：

拟人化的蔬菜；幼儿收集各种蔬菜；剪好的五官、四肢。

### 三、活动过程：

#### 1、情景表演：青菜奶奶的生日

(1) 出示青菜奶奶：“我是青菜奶奶，今天，我特别高兴，因为今天是我的生日，我得去准备准备，等会儿我的孩子都要为我庆祝生日。”

(2) 出示辣椒的一家，辣椒爸爸：“青菜奶奶在家吗？”“谁呀？”“青菜奶奶，我是胖胖、绿绿的灯笼辣椒。”辣椒妈妈：“我是绿绿、长长的辣椒。”辣椒娃娃：“我是红红的、光光的小辣椒宝宝。”青菜奶奶：“欢迎，欢迎！”辣椒一家：“祝青菜奶奶身体健康，生日快乐！”青菜奶奶：“谢谢，请坐请坐。”

#### 2、说说我知道的蔬菜。

(1) 猜猜还会有哪些蔬菜会来给青菜奶奶庆祝生日呢？

(2) 幼儿用一句话来介绍自己带来的蔬菜。如：细细长长的黄瓜，红红的番茄，穿着紫外衣的茄子，带着小红帽的菠菜。

#### 3、打扮蔬菜。

(1) 幼儿自选相应的五官、四肢粘贴在蔬菜上。

(2) 说说自己打扮的是谁。

#### 4、给“青菜奶奶”庆祝生日。

(1) 教师将位置安排成圆形，教师扮演“青菜奶奶”。

(2) 幼儿扮演蔬菜娃娃。

(3) 在“生日歌”的乐曲声中，幼儿唱唱、说说、互相交流。

## 活动二：送菜忙

### 一、活动目标：

- 1、在情境化的游戏中，体会蔬菜与人们生活的关系。
- 2、培养幼儿动作的敏捷性，以及手脚协调一致的能力。

### 二、活动准备：

蔬菜玩具；乐曲“我是小司机”；红绿灯标记各一。

### 三、活动过程：

#### 1、我是小司机。

(1) 幼儿随着乐曲，跟着教师小跑步进场。

(2) 幼儿模仿司机开车的动作，在场地四周小跑。教师扮演交通警察，出示红灯，要求幼儿停；出示绿灯，幼儿可以随意小跑。

#### 2、送菜忙。

(1) 听到教师的口令，小司机集中。

(2) 今天，我接到电话，小动物们要请我们帮它们送些蔬菜，你们可要看清楚，它们需要些什么蔬菜，可别送错了。

(3) 小司机根据小筐上的提示，从大筐中取蔬菜，送到贴有相应标记的小筐中。

#### 3、游戏：萝卜回来了。

(1) 玩法：幼儿围成圈（脸朝圈内），由一名幼儿拿着萝卜在圈外跑，然后，将萝卜随意放置在一名幼儿背后。该幼儿发现后，立即捡起萝卜再跑龙套，悄悄地将萝卜放置在其他幼儿背后。

(2) 游戏反复进行。

### 活动三：彩色牛奶

#### 活动名称：彩色牛奶

##### 一、活动目标：

1. 借助故事片中神奇人想像，引导幼儿关注蔬菜的颜色特征和作用。
2. 能根据故事的情节线索进行大胆的仿编，自主表达。

##### 二、活动准备：

1. 故事磁带，挂图第15号。
2. 教师自制奶牛图片每组一张。
3. 各种蔬菜若干。

##### 三、活动过程

###### 1. 产生兴趣。

(1) 出示“神奇的牛”。这是谁？奶牛有什么特殊的本领？（挤出牛奶）

(2) 它可不是普通的奶年，是头神奇的奶牛。

## 2. 欣赏故事。

(1) 出示挂图。牛大叔带来的奶牛有什么神奇的地方？

(2) 小动物喝了颜色的牛奶，发生了什么奇怪的现象？

(3) 小动物能变回原来的颜色吗？怎么变？

(4) 小动物有了这头奶牛心里感到怎么样？为什么？

## 3. 游戏：我喂奶牛吃蔬菜。

(1) 幼儿分成四组，每组一头奶牛图片及一些蔬菜。

(2) 幼儿自由扮演一种小动物，选择一种蔬菜喂奶牛，并讲讲给奶牛吃什么颜色的蔬菜，挤出什么颜色的牛奶，自己变成了什么颜色。

(3) 教师巡回观察，对幼儿叫不出名称的蔬菜给予提示。

## 活动四：买菜

### 一活动目标：

1、在生动活泼的表演性活动中，了解菜的特点。

2、在多声部的朗诵中学习声部的配合，初步感受声部之间的和声美。

### 二、活动准备：

1、鸡蛋、母鸡、青菜、鱼等作品中有关的菜的图片。

2、音乐磁带。

### 三、活动过程：

#### 1、欣赏歌曲。

(1) 你们去过菜场吗？去干什么？你最喜欢吃什么菜？有一个孩子今天要去买菜了，你们听！

(2) 学习有节奏地朗诵歌词。

#### 2、声部朗诵。

(1) 第一段、第三段一起表演。

(2) 第二段分声部：第一声部念第一、第三句，第二声部念第二、第四句。

(3) 菜场里可热闹啦，大家都在热情地介绍自己的蔬菜。有时候一种一种介绍，有时候一口气介绍几种。

(4) 尝试两个声部轮流表演，要求一个声部表演完了，另一个声部马上接上。

(5) 尝试两个声部同时表演，要求每一个声部既要介绍自己的菜，又要注意两个声部节奏统一，否则声音就打架了。

(6) 引导幼儿边表演，边倾听声音的效果。

### 活动五：玉米香喷喷

#### 一活动目标：

1、通过观察、劳动、品尝，让幼儿认识玉米及玉米食品。

2、学着剥玉米，培养幼儿做一些力所能及的家务劳动。

## 二、活动准备：

各类玉米食品：玉米棒、玉米磨成的粉、爆米花等。

## 三、活动过程：

### 1、好吃的玉米。

(2) 教师倒出玉米粒，并介绍：它的名字叫玉米粒，是玉米棒身上的宝贝，

(4) 嫩玉米可以煮着吃，老玉米可以爆玉米吃，干的玉米粒还可以磨成玉米粉，可以做玉米饭、玉米粥吃，甜玉米可以炒菜吃。

(5) 制作爆米花需要什么佐料？可以根据每个人不同的口味放佐料。

### 2、剥玉米

(1) 想不想试试把玉米粒剥下来？怎么剥呢？

(2) 尝试用各种方法剥玉米。

(3) 交流不同剥法。

## 活动六：给蔬菜画圈

活动名称：给蔬菜画圈

### 一、活动目标：

能感知5以内的数量，认识数字5。

### 二、活动准备：

5种不同蔬菜的卡片，数量分别为1———5。

提供不同的小动物卡片，标有数字。幼儿活动材料第9页。

三、活动过程：

1、给小动物送菜。

———提供小动物卡片，分别置于教室不同的地方，要求幼儿根据卡片上的数字送相应数量的蔬菜。

———复习数字1、2、3、4，说说我给谁送的菜，有多少。

2、认识数字5。

———翻到5的动物的卡片，说说5像什么，可以代表什么。

———给小动物送菜。要求在原来的基础上添画，使之变成5样蔬菜。

学说几添上几就是5。

找找自己的身上或活动室里有那些东西可以用5来表示。

———做幼儿活动材料上的练习。

活动七：大蒜哥哥、葱弟弟和韭菜妹妹

一、活动目标：

1、在拣菜的过程在进行分类比较，了解韭菜、大蒜、葱的不同特征。

2、在种植过程中，发现根能吸收营养，帮助植物生长。

## 二、活动准备：

1、韭菜、大葱、葱

2、筐若干个

3、小花盆

## 三、活动过程：

### 1、拣菜。

——（出示一筐菜）菜场一早送来许多菜，可是粗心的送菜人把好几种菜混在了一起，给厨房的厨师带来了许多麻烦。请小朋友帮忙，把这些菜分开放在各自的箩筐里。

——幼儿一边拣菜一边分别放入不同的筐子。

——讨论：为什么要这样分开摆放？

——引导幼儿说出三种蔬菜的不同特征。说说谁象哥哥，谁象弟弟，谁象妹妹。

——韭菜妹妹的叶子从上到下都是一样粗的，叶子是扁的、窄的；大蒜哥哥的叶子上小下大，又宽又扁；葱弟弟的叶子中间是空的，圆柱形的。

### 2、种植韭菜、大蒜、葱。

——取部分韭菜、大蒜、葱，切下其下半段。

——把它种在同一花盆中，比比谁长得高。

活动名称：好吃的芹菜

## 一、活动目标：

- 1、知道芹菜对人体的作用以及多种吃法，乐意吃芹菜。
- 2、体验自己动手包饺子的乐趣。

## 二、活动准备：

- 1、带根的芹菜一根，贴上鼻子、眼镜、嘴巴，制作成的芹菜宝宝。
- 2、麻油、盐、糖、肉末、饺子皮、勺子、水、刀。

## 三、活动过程：

### 1、产生观察芹菜的兴趣。

(1) 出示芹菜宝宝。这是谁呀？它的头发、身体、裙子分别是哪一部分？

(2) 帮助幼儿以游戏口吻认识芹菜的根、茎、叶。

### 2、了解吃芹菜的好处。

(1) 你们喜欢吃芹菜吗？吃的是芹菜的哪一部分？

(2) 芹菜吃在嘴里是什么样感觉？

(3) 看图片，了解芹菜能帮助小朋友消化食物，顺利排便。

(4) 请幼儿在芹菜茎中寻找帮助大家消化食物的纤维，知道对人体的好处。

### 3、了解芹菜的多种吃法。

(1) 这么好的芹菜，你们平时是怎么吃的？

(2) 教师边说边操作包芹菜饺子的方法：芹菜去根、去叶——洗净——用开水烫一下——切碎——放少许盐、糖、葱、姜——与肉末一起拌匀——包饺子。

(3) 幼儿自己动手包芹菜饺子。

## 活动八：切片花盘

活动目标：

- 1、能用几种蔬菜的切片摆放出造型美丽的图案。
- 2、感受有规则图案所表现出的美。

活动准备：

1、将胡萝卜、藕、黄瓜等切成小片，将芹菜等切成小段，分类摆放在盘中。

每人一只白底盘子。

2、厨艺书或厨艺盘菜的挂图。

活动过程：

欣赏厨艺盘菜。

——这些菜好看吗？厨师为什么要这样摆呢？

——感受蔬菜摆放的美可以给大家带来美的感受，引起食欲。

———欣赏、讨论厨艺盘菜的制作方法。蔬菜摆放的特点也不一样，等等。

厨艺大比拼。

———介绍活动材料，看一看各种蔬菜的切面，猜猜是什么蔬菜。

———幼儿选择一个自己喜爱的盘子，摆放“切片花盘”。提醒幼儿注意蔬菜颜色形状的'搭配。

———相互欣赏、介绍自己的“切片花盘”。

活动九：扮家家

活动目标：

- 1、感受歌曲中的说唱情趣，能根据角色较准确地唱出歌曲中的接唱与齐唱部分。
- 2、能根据歌词创编动作，并会替换歌词。

活动准备：

音乐磁带。

活动过程：

- 1、讨论玩扮家家的游戏。

———你们爱玩扮家家的游戏吗？怎么玩的？

———与配班老师边唱边进行情景表演，帮助幼儿了解歌曲内容。

## 2、学唱歌曲。

———幼儿有节奏地随音乐念歌词。

———幼儿学唱歌。

## 3、创编歌表演。

———引导幼儿边唱边表演。

———启发幼儿会用自己爱吃的蔬菜替换歌词。

## 活动十：小鬼当家

### 一、活动目标：

- 1、参观农贸市场，了解农贸市场里有品种繁多的蔬菜和其他食品。
- 2、能大胆地与人交往，参与买菜的过程。

### 二、活动准备：

- 1、在日常生活中玩过“小菜场”的游戏。
- 2、各种蔬菜卡片。
- 3、每位幼儿准备一元钱。

### 三、活动过程：

#### 1、小鬼当家。

- (1) 明确任务：每人带一元钱去农贸市场买菜。

(2) 幼儿每人摸一张卡片，要求幼儿根据卡片上提示的蔬菜品种和数量去购买。

## 2、我们去买菜。

(1) 观察农贸市场的大门。

(2) 引导幼儿观察农贸市场的熟菜分类摆放的特点，知道人们到这里能买到各种各样的菜。

(3) 幼儿根据自己的卡片，去寻找相应的蔬菜。

## 3、回园交流。

(1) 请个别幼儿讲述自己在买菜中遇到的事情，让幼儿了解一些与人交往的基本方法。

(2) 创编歌曲《买菜》，请幼儿将自己买的菜编进歌曲中。  
如：今天的天气真呀真正好，我和××去呀去买菜，青菜绿油油呀，冬瓜胖乎乎呀，萝卜、黄瓜、西红柿、芹菜、蘑菇、卷心菜，哎呀呀，哎呀呀，拿也拿不动。

## 活动十一：蔬菜品尝会

### 活动目标：

- 1、进一步感知蔬菜的不同味道和多种吃法。
- 2、能简单介绍自己家制作的菜肴。

### 活动准备：

- 1、幼儿在家与父母商量共同做一种菜。
- 2、每人一套餐具，公用的勺子若干。

活动过程：

1、相互介绍自己准备的菜肴。

——引导幼儿从制作的材料、方法和过程等方面进行介绍。

——幼儿将自己带来的菜肴摆放在自助餐的餐桌上。

2、参加蔬菜品尝会。

——讨论自助餐的进餐礼仪，用公用的勺子盛菜等。

——幼儿自选菜肴品尝，在快乐的气氛中进一步激发幼儿喜欢蔬菜的情感。

——引导幼儿品尝更多的蔬菜。

——引导幼儿有重点地品尝同种蔬菜的不同做法。

活动十二：我的朋友在哪里

活动目标：

1、体验5以内相邻数之间多1或少1的关系。

2、培养思维的敏捷性。

活动准备：

1——5数卡各一张。

1——5胸卡人手一份。

活动过程：

## 1、数一数

———教师画蘑菇，让幼儿猜猜画的是什么。

———请幼儿使数一数每一步里有几个图形。

———用数卡来代表相应的图形数。

## 2、找一找。

———谁和谁是好邻居？

———让幼儿说说2有1和3两个好邻居，1比2少1，3比2多1。

## 3、玩找朋友的游戏。

———教师逐一出示2———4的数卡，请幼儿举起它们的朋友的数卡。

———重点引导幼儿理解4的好邻居是3和5。本次主题活动在对蔬菜的品尝会中结束了，孩子们经过了一个阶段的学习，积累了很多蔬菜方面的经验，从对蔬菜的认识对到对蔬菜种植的了解；从对蔬菜的表达到喜爱对蔬菜艺术地展现；从对蔬菜好吃到对蔬菜营养丰富的了解，幼儿通过对蔬菜的物理认知，了解了蔬菜，从对蔬菜的内质认知，知道了不能挑食。

蔬菜是幼儿每天都直接接触的事物，然而，这种接触大多是一种自然的接触，一种模糊的混沌的知觉。主动建构的学习需要我们引导幼儿进行有意义的学习，引导幼儿从无组织、未分化的知觉转变为有意义、有结构的知觉重组。

蔬菜一旦作为贯穿整个主题活动的情境脉络，当幼儿以一种知觉重组的方式对待蔬菜时，他们会十分兴奋地顿然发现蔬菜原来是如此丰富多彩，如此令人入迷，与自己的生活有如此密切的关系。

让我们同幼儿一起在“香香的蔬菜”这一主题活动中去看一看、闻一闻、做一做、尝一尝，一起进行建构式的发展——由模糊的、混沌的知觉转变为有意义、有结构的知觉重组，一起去经历一个令人兴奋、愉悦的主动学习的历程。

## 蔬菜工作计划篇四

培养宝宝对玩颜色的兴趣，让宝宝感受颜色，引导宝宝学习印画。

2~3岁的宝宝

调好的颜色，切成段的藕，切成两半的青椒，切成小朵的西兰花，雕刻好的胡萝卜花及白纸。

1. 引导宝宝说出蔬菜的名称，并选择他喜欢的蔬菜作为印画。
2. 鼓励宝宝多用几种颜色印画，如：“咱们印一个蓝色的藕吧！看看蓝色在哪里呢？”
3. 和宝宝共同欣赏作品，夸赞宝宝“真能干”、“用了这么多颜色”……让宝宝体验成功的快乐。

通过印画感受颜色的方法还有很多。如利用购买的小印章，乒乓球大小的报纸团、瓶盖、小纸盒、手掌、手指等都可以用来印画，家长可以根据情况选择，活动中要鼓励宝宝多尝试。

## 蔬菜工作计划篇五

洗净后用盐水泡3分钟，切片。

西芹

洗净，盐水浸泡3分钟，用开水烫一下后马上用凉开水降温以保持脆度。切斜口寸段。

## 土豆

洗净、去皮、煮熟后切小块。

## 芦笋

洗净，去根，开水烫过后斜切寸段。

## 新鲜黄瓜

洗净后削皮，切片。

## 紫莴苣

虽然口感清脆，但味道有些发苦。白色的菜梗和红得发紫的叶子是它的特征，最常被用来做生菜沙拉，含有维生素a、c、e以及叶酸。

## 羽衣甘蓝

虽然没有明显的味道，但因为明亮的颜色和独特的叶子，还时常被用在沙拉中。茎部长且硬的羽衣甘蓝会过老，尽量不要选。

## 彩椒

彩椒的颜色越亮，口味越甜。挑选时不要选表皮起皱的。

## 樱桃萝卜

拥有红色表皮、白色内里的萝卜吃起来水嫩，不会有明显的辛辣味。

## 甜菜

根部和茎部都可以利用的蔬菜，无论是做沙拉还是将茎部打成蔬菜汁饮用都不错，甜菜根有净化血液的作用。

## 罗马生菜

凯撒沙拉的最主要材料之一，外观看起来像是长形的莴苣，口感温润鲜嫩，有一定水分，含有钾、钙、磷等矿物质。

## 芝麻菜

味道微苦，带一点点儿辛辣，除了常用来做沙拉，还可以在热汤、炖菜、炖饭等意大利菜中看到。

## 欧芹

虽然常常只是用来当作装饰，但欧芹的香味以及口感绝对值得当作沙拉的主要材料之一。

## 菊苣

味道微苦，有促进消化和增进食欲的作用。吃之前最好将根部过热水焯烫下。颜色越深表示它的口感越差。

## 生菜

咬下去鲜嫩清脆的感觉是叶片宽大而呈现弯曲弧状的生菜最吸引人的，富含维生素a和c以及植物型纤维，在选择时尽量避免底部变成红色的。

## 蔬菜工作计划篇六

大学犹如一个小社会，踏入大学就等于步入半个社会。鉴于

我们是即将踏入社会面临就业的大二学生。学校在这学期给我们安排了一次为期一个月的实训虽然只有短短的一个月，但让我感受颇深，也学到了很多。

我们实训的地点是光华校区旁的苏果超市，所以同学按学号被分配到了不同部门，而我很荣幸的被分到了酒水科。每两位同学由一位师傅带领，跟着师傅学习工作。我们的工作就是盘点仓库、楼面的商品以及缺货时及时上货。但也许因为我们是学生，酒水部的阿姨和师傅都对我们特别照顾，什么脏活累活都自己干，尽量不找我们，除非是忙不过来的时候。所以，总体来说，我们还是很舒服的。一般我们都只要看着牌面，偶尔被派去下货。但也正是因为这样，我们开始变得懒散，工作经常觉得无聊还会走神，做不到认真和细致。最后是工作热情明显不够。但是我知道我们不应该屈服于这种问题的压迫，而是在这种缺乏中找到自己的缺点不足，在以后的实践或学习中加强对相应知识的理解和运用。这就要求我们怎么在学习时灵活运用我们所学的知识了。

整个实训期间，最忙的就是每周的星期二了，要集体换挡，但在我看来，也是最开心的时候。因为我们全体工作人员一起合作，尽管苦也感到满足，毕竟团结就是力量。而且在工作的过程中，与同学之间的关系也变得更加融洽，也结识了很多热情的叔叔阿姨。

回顾实习生活中的点点滴滴，我终于对自己有了一定认识。虽然有了一定的工作经验，但因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。所谓的万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的应

该是为了自己以后的发展, ,而不仅仅是为了累计工作经验,找到薪水高的工作而已。所以,我们不应该再做象牙塔里不能经受风吹雨打的花朵,要不断学习,不断提升理论涵养;努力实践,自觉进行角色转换;提高工作积极性和主动性,要不断强化自己的综合能力才能立了不被淘汰的地位。

通过这次磨练,我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学,只有正确的引导我们深入社会,了解社会,服务于社会,投身到社会实践中去,才能使得我们发现自身的不足,为今后走出校门,融入社会打下良好的基础。

### 岗位实习建议

总体来说,我觉得这一个月的实习还是很有意义的,但还是有很多不足之处,以下是我的几点建议:

1. 没有具体处理一些工作,所以实际学到的东西不是很多,希望多安排一些能锻炼提升学生能力的工作。
2. 主管与学生之间的交流沟通不是很多,学生不能及时知道自身存在的问题,望上级与学生多交流并指出错误。
3. 人员分配不合理,有的科人员太多,浪费劳动力,而有的科明显人手不足。
4. 工作内容太乏味,死板,不能带动学生工作的积极性。