

# 2023年幼儿园中班不挑食健康教案及反思 幼儿园小班健康不挑食教案(优秀8篇)

紧密联系实际，将所学知识与生活实际相结合，增强学生的学习兴趣 and 实践能力。希望大家能够认真学习和分析这些教案模板，从中汲取教学经验，提升自己的教学水平。

## 幼儿园中班不挑食健康教案及反思篇一

这是健康课，主要让幼儿在幼儿园吃饭时不挑食，幼儿的一日三餐都应该是荤素搭配，粗细搭配，这样才利于幼儿的身体健康发展，所以幼儿园的饭菜都要吃。这样安排教学不仅教育了孩子，而且对孩子的身体也是有帮助的。

- 1、通过认识每顿饭菜的营养价值，让幼儿懂得每顿饭菜搭配都是有利于身体健康的。
- 2、教育幼儿懂得珍惜每一粒粮食。
- 3、使幼儿初步了解人体需要的各种营养，营养对人体的成长是有帮助的。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、知道人体需要各种不同的营养。

教学重点：认识每顿饭菜的营养搭配。

难点：教育幼儿今后不再养成挑食的好习惯。

一、幼儿自己动手配置营养餐。

1. 幼儿在各种食物卡片中挑选，把所挑选的食物卡片贴在纸盘中。

2. 交流讨论：看看谁的配置有营养？

## 二、“小配餐师”的建议。

1. 教师通过活动指导本班幼儿普遍不喜欢吃的食物，列举出来，青幼儿说说不喜欢的理由。

2. 请个别“小配餐师”说出虽然不喜欢吃，但必须要吃的原因（营养全面，身体才能长得快，长得壮）。

1. 午餐时，青幼儿相互监督，提醒吃完自己的一份食品，不挑食。

2. 定期开展“快乐的自助餐”活动，请幼儿自选食物，自找座位，自由结伴，共同进餐，使幼儿养成吃什么那什么，样样东西都爱吃，不浪费的用餐习惯。

3. 请加着呢个配合帮助幼儿记录一周每日三餐所吃的食物，让幼儿检查自己是否挑食。

在上完这节课时，我对现教的知识对幼儿进行现场的测试（进行午餐时），有的孩子在老师的提醒下和鼓励，养成了不挑食得习惯，但有的孩子还是喜欢光吃荤的，如：肉之内的，还是对蔬菜不敢兴趣。当然是孩子的年龄小，对饭菜的应该还认识不到位的，又加之一个孩子在家受到家长的百般满足，对挑食的习惯一时还纠正不过来。这正是本节课所遇到的困惑。如果从新来上这节课，希望单位能提供孩子进餐的场所，食物自选的场所。这样来上这节课也许就不那么费力了。

## 幼儿园中班不挑食健康教案及反思篇二

孩子吃饭时老是爱把不想吃的菜扔在餐桌上，例如白菜黄瓜萝卜冬瓜都不爱吃，还有很多孩子就吃米饭，不吃菜。生活老师很是头疼。

1引导幼儿认识蔬菜，让幼儿知道常见蔬菜的名称并能说出他们的作用。

2让幼儿了解常见蔬菜的'营养价值，知道多吃蔬菜有利于身体健康成长。

3培养幼儿养成良好的饮食习惯，不挑食。

4知道人体需要各种不同的营养。

5了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

1幼儿知道常见蔬菜的名称并能说出他们的'作用

2让幼儿了解常见蔬菜的营养价值

1蔬菜的图片

2实物样品，准备一些常见的蔬菜如白菜黄瓜萝卜冬瓜土豆笋等

1教师出示蔬菜样品，让幼儿摸摸，闻闻并告诉他们各种蔬菜的名称

2分类比较，哪些是生吃的，哪些是熟吃的。

3教师讲解，不同的蔬菜营养成分是不一样的。我们要长大长高必须吃各种不同的蔬菜，否者体内的营养成分缺失，不但

容易生病，还长不高，长不大。

4教师讲解常见蔬菜的营养价值

6个别发言

7游戏活动

找图比赛，幼儿每4人一组，教师说出蔬菜名称，幼儿拿出相应的图片，看谁说的又快又准。

8教师引导总结，挑食是一种不好的现象，蔬菜的营养成分很高。不同的蔬菜营养成分是不一样的，多吃蔬菜不偏食，我们才能长大，长高。

1在这次活动中很多小朋友能够积极参与活动，知道了挑食不好，并表示以后吃饭不挑食多食蔬，但是在活动中也有少数小朋友不爱发言，讨论不积极。

2这次活动如果在放一些有关动画片让小朋友自己感悟挑食不好效果会更好

3今后要在活动设计的多样性上下功夫。

## **幼儿园中班不挑食健康教案及反思篇三**

1. 了解几种常见蔬菜的营养价值。
2. 能根据颜色特征给蔬菜分类。
3. 喜欢并愿意吃多种蔬菜，不挑食。

教学重点、难点：

从蔬菜宝宝我爱你，了解蔬菜的营养价值及愿意吃多种蔬菜，

不挑食。

1. 胡萝卜、芹菜、大蒜宝宝的手偶。
2. 蔬菜百宝箱（里面装有：西红柿、土豆、黄瓜、萝卜、辣椒、青菜等实物），幼儿人手一个蔬菜卡片。
3. 蔬菜宝宝给幼儿们的一封信。

一、开始部分：

1、谜语导入。

(1) 谜面1：像柿子，没有盖，又当水果，又当菜。（谜底：西红柿）

谜面2：头戴绿帽子，身穿紫袍子，小小芝麻子，装满一肚子。（谜底：茄子）

二、基本部分：

1. 组织幼儿讨论蔬菜的不同种类。

教师：请大家想一想，红色、绿色、紫色、黄色、白色的蔬菜各有哪些？

2. 幼儿自由讲述。（教师根据幼儿讲述出示相应图片）

3. 教师：请小朋友把这些蔬菜宝宝送回家，想想能把哪几种蔬菜送回一个家？

4. 利用各种蔬菜图片，让幼儿根据蔬菜颜色、种类等特征进行分类。（如把青菜、菠菜送回一个“家”，因为它们都是绿色；把土豆、萝卜送回一个“家”，因为它们都是长在土里）

5. 结合课件，引导幼儿了解蔬菜的营养价值。

(1) 教师：你们喜欢吃哪些蔬菜？为什么？

(2) 幼儿自由讲述，表达自己的想法。

(3) 教师：我们听听蔬菜宝宝是怎么说的。

三、结束部分：

教师组织幼儿欣赏手偶表演。

(1) 胡萝卜宝宝：我长得红红的，身体里有丰富的维生素a，小朋友吃了我，眼睛很明亮。

大蒜宝宝：我的本领可真大，小朋友和我做朋友，我可以帮你杀细菌，保护你身体健康。

中班健康教案蔬菜宝宝我爱你

芹菜宝宝：我长得绿绿的，身体里有各种维生素和膳食纤维，小朋友吃了，可以大便顺畅。

幼儿自制蔬菜沙拉、凉拌西红柿或凉拌黄瓜。

## 幼儿园中班不挑食健康教案及反思篇四

1、学习并认识四种新蔬菜的名称(认知)

2、能说出多种自己喜欢吃蔬菜的名称(技能)

3、知道多吃蔬菜身体好，逐步养成不挑食、不偏食的好习惯(情感)

1、经验准备：已有已认识几种常见的蔬菜，并知道蔬菜的名

称

2、物质准备：多种蔬菜图片

1、重点：逐步培养幼儿不挑食、不偏食的好习惯

2、难点：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

一、故事导入，观看《走进蔬菜园》

调动幼儿已有经验，通过画面回忆自己已认识的蔬菜名称

二、图片展示，了解各种蔬菜的营养价值

1、教师逐一出示几张常见蔬菜图片，给幼儿普及这种蔬菜的营养成分和营养价值。

如：菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑；胡萝卜里含有大量的胡萝卜素，小朋友吃了后，会让眼睛变得更加明亮；西红柿里也有许多的营养，像VC它能使我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

2、说一说我认识的蔬菜都有哪些

三、认识新蔬菜

1、教师说出芹菜的谜面：身材瘦瘦个儿高，叶儿细细披绿袍，别看样子像青蒿，香气扑鼻味儿好，请你猜猜会是那种好吃的蔬菜呢？(幼儿猜测，幼师互动)

2、教师依次出示莲藕、山药、冬瓜，引导幼儿认识这种蔬菜，并带领幼儿了解其营养成分和营养价值。如：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素，另外还含大量的纤维，有利于排便。

## 四、学习儿歌《不挑食》

1、引导幼儿根据儿歌内容说一说小乌龟和小老鼠爱挑食，最后身体发生了什么变化？

2、通过儿歌，引导幼儿了解不挑食的重要性

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！

## 幼儿园中班不挑食健康教案及反思篇五

活动目标：

1. 让幼儿爱吃常见的几种营养价值高，但有特殊味道的蔬菜。
2. 了解这几种蔬菜在人体中的特殊作用。
3. 初步培养幼儿不偏食的良好习惯。
4. 初步了解预防疾病的方法。
5. 学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

活动过程：

1. 引发兴趣，了解四种特殊味道蔬菜的名称。

(2) 依次出现：胡萝卜，芹菜，香菇和蒜头，启发幼儿与蔬菜宝宝互相问好。



(3) 小朋友，你们喜欢这些蔬菜宝宝吗？我们用小鼻子去闻一闻它们身上有什么味道。（幼儿四散闻一闻，教师问幼儿：“你闻到了什么味道？”）

2. 让幼儿了解四种蔬菜的营养价值。

(2) 一边看实物木偶表演一边提问，让幼儿了解四种蔬菜在人体中的特殊作用。

胡萝卜宝宝说：“我是胡萝卜宝宝，小朋友要和我做朋友，吃了我以后，我们的眼睛会变得更加明亮。”胡萝卜宝宝刚说完，香菇宝宝跑上去说：“我是香菇宝宝，我身上有许多的营养，吃了我，身体会更加健康”。芹菜宝宝也抢着说：“我是芹菜宝宝，小朋友吃了我以后，就可以天天大便了”。蒜头宝宝头抬一头说：“可别忘了我，吃了我以后，我们就少生病。”

教师边看边提问：吃了胡萝卜宝宝，我们的眼睛会怎样？吃了芹菜宝宝，会怎样？香菇宝宝身上有什么？吃了香菇宝宝身体会怎样？吃了蒜头宝宝，会怎样？小结：我们知道了这些蔬菜有许多营养，经常吃，对我们的身体有好处。

3. 幼儿品尝四种蔬菜，鼓励幼儿吃完。

教师：你们看，胡萝卜宝宝，香菇宝宝，芹菜宝宝，蒜头宝宝又到班上来了，我们一起来尝一尝吧。鼓励幼儿用牙齿咀嚼食物。

## 幼儿园中班不挑食健康教案及反思篇六

1. 初步理解故事内容。

2. 培养不挑食的习惯。

3. 知道人体需要各种不同的营养。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

### 教学重点、难点

要求幼儿理解故事内容，知道挑食、偏食是不好的。

### 活动准备

1. 故事图片
2. 内放胡萝卜、西红柿、黄瓜等的一次性小碗、牙签每人一份
3. 音乐磁带《红苹果》

### 活动过程

#### 1. 导入活动

播放歌曲《红苹果》，说说爱吃的食物，引起幼儿兴趣，集中幼儿注意力。

#### 2. 老师讲述故事《多多什么都爱吃》

(1) 老师边讲述故事边引导幼儿观察图片，让幼儿自然地进入故事情境，把握故事发展的顺序，幼儿在老师引导下理解故事内容并尝试表达。

(2) 与幼儿讨论，引导幼儿思考小狗多多长大后的情形，鼓励幼儿从不同方面进行想像并交流自己的想法。

### 3. 品尝蔬菜

鼓励幼儿勇于尝试，产说吃这些菜的感受，鼓励幼儿克服不良习惯，像多多一样什么都爱吃。

## 幼儿园中班不挑食健康教案及反思篇七

- 1、 使幼儿了解不同的食物有不同的营养，可满足身体各方面不同的需要。
- 2、 帮助幼儿克服不良的包含习惯，如：挑食、偏食等。
- 3、 知道人体需要各种不同的营养。
- 4、 了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 5、 初步了解健康的小常识。

1、 自制道具：肉蛋鱼、蔬菜、水果、豆类、谷类等五大类食品。

2、 活动前了解本班幼儿的饮食状况，包括挑食、偏食或吃得过多等。

1、 教师讲故事引出主题老师tǒu小朋友们好，今天老师要给小朋友们讲一个很好听的故事，那我们背好小手，用自己的小耳朵听好了。有个孩子叫小刚，从小就不肯好好吃饭，总是喜欢吃零食、糖果、饼干和饮料，吃饭时只吃几口，一边吃，一边玩，很多蔬菜都不爱吃，总是挑挑拣拣的，结果个子长不高，身上也不长肉，脸色又黄又绿，还经常生病，妈妈带他到医院检查，医生说他是营养不良。

2、 石室词汇：营养不良tǒu小朋友，你们知道不知道什么是

营养不良啊?营养不良啊，主要是指我们的身体需要各种养料，而这些养料呢，就藏在各种食物里，如果没有食物吃进去，我们的身体就会出现个子不高，身体不长肉等问题。这啊，就是营养不良。

### 3、 请幼儿思考并回答问题

(1) 为什么要好好吃饭?

t□那我们大家要不要好好吃饭啊?

s□要t□为什么要好好吃饭?(幼儿回答，教师提示)

s□因为不好好吃饭，会营养不良，个子会长不高，身体会不长肉，还会生病。

(2) 那我们怎样做才是好好吃饭?

t□我们应该不挑食，不偏食，不吃很多零食，而且啊吃饭时要细嚼慢咽。

4、 教师出示五大类食品的自制教具，请幼儿辨认各是什么?说说自己吃过哪些，它们的味道怎么样?然后教师分类讲解各种食物的特点和作用。

(1) 谷类食物指的是用米、面做成的各种食品，如：米饭、面条等。

t□小朋友，你们看碗里装的是啥啊?

s□米饭t□对啊，米饭是用米来做成的，它含有很多很多热量，是我们饮食中的主要食品，叫主食。主食类：面条、面包它们都是有营养的食物，小朋友可要好好吃饭。

t□那我们现在看这是什么啊？

s□鸡蛋、肉、鱼。

t□对啊，它们是还是很好吃啊？它们不仅好吃，而且还有很多蛋白质和脂肪，可以帮助我们的身体生长，它们也是有营养的食物。

(2) 蔬菜包括各种青菜、冬瓜等。

t□如果小朋友只爱吃肉，是不行的，我们啊还要多吃蔬菜，因为蔬菜里含有各种维生素和微量元素，可以使我们的眼睛更亮，而且啊不容易生病，因为蔬菜同样是有营养的食物。

(3) 水果：苹果、西瓜，各种不同的水果有不同的味道，也有不同的需要。

t□我们要不要多吃蔬菜？

s□要t□对了，我们要多吃蔬菜，也要多吃水果，你们看苹果红不红啊？

s□红t□它们一定很甜，小朋友一定要多吃啊，因为水果和蔬菜一起可以保护我们的身体健康。

t□那你们还吃过其它哪些水果？

s□西瓜、香蕉t□对，水果也是有营养的食品。

(4) 豆类指的是大豆、绿豆、红豆以及各种豆制品。

t□现在我想请一位小朋友告诉我，你喜不喜欢豆子啊？

s□喜欢

t□老师想啊她一定喜欢，因为她的皮肤白白的，就像“白雪公主”一样，因为爱吃豆类的小朋友一定是一个健康的小朋友，因为豆类也给了我们身体里边许多植物蛋白，让我们长得健健康康的。它同样也是有营养的食物。

5、 通过头饰，复述上述有营养的食物。

t□现在我们再来尝一尝这许许多多的有营养的食物。请5位小朋友，带上头饰，代表几类有营养的食物，便于加深幼儿记忆。

t□现在老师要请几位小朋友来扮演有营养的食物，我们一起来数一数我们学了几类有营养的食物。

s□5类

s□好

6、 教师和幼儿共同归纳，我们每天进食要吃饭，全面吸收各种营养，才能保证身体长得健康。

活动 延伸提醒幼儿注意吃各种有营养的食品，不挑食，不偏食，养成细嚼慢咽的好习惯。

s□不挑食、不偏食、细嚼慢咽。

t□老师希望每个小朋友都长得健健康康的。

## 幼儿园中班不挑食健康教案及反思篇八

孩子吃饭时老是爱把不想吃的菜扔在餐桌上，例如白菜黄瓜萝卜冬瓜都不爱吃，还有很多孩子就吃米饭，不吃菜。生活老师很是头疼。

## 活动目标

- 1、引导幼儿认识蔬菜，让幼儿知道常见蔬菜的名称并能说出他们的作用。
- 2、让幼儿了解常见蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜有利于身体健康成长。
- 3、培养幼儿养成良好的饮食习惯，不挑食。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

## 教学重点、难点

- 1、幼儿知道常见蔬菜的名称并能说出他们的作用
- 2、让幼儿了解常见蔬菜的营养价值

## 活动准备

- 1、蔬菜的图片
- 2、实物样品，准备一些常见的蔬菜如白菜黄瓜萝卜冬瓜土豆笋等

## 活动过程

- 1、教师出示蔬菜样品，让幼儿摸摸，闻闻并告诉他们各种蔬菜的名称
- 2、分类比较，哪些是生吃的，哪些是熟吃的。
- 3、教师讲解，不同的蔬菜营养成分是不一样的。我们要长

大长高必须吃各种不同的蔬菜，否则体内的营养成分缺失，不但容易生病，还长不高，长不大。

4、教师讲解常见蔬菜的营养价值

5、讨论——老师问小朋友你们爱吃蔬菜吗，挑食吗？挑食好不好？你以后吃饭怎么做？

6、个别发言

7、游戏活动

找图比赛，幼儿每4人一组，教师说出蔬菜名称，幼儿拿出相应的图片，看谁说的又快又准。

教学反思

1、在这次活动中很多小朋友能够积极参与活动，知道了挑食不好，并表示以后吃饭不挑食多食蔬，但是在活动中也有少数小朋友不爱发言，讨论不积极。

2、这次活动如果在放一些有关动画片让小朋友自己感悟挑食不好效果会更好

3、今后要在活动设计的多样性上下功夫。