

# 最新不挑食身体棒教案反思(优质8篇)

幼儿园教案的编写需要教师具备一定的专业知识和教学技能，同时也需要不断学习和更新。小编为大家整理了一些优秀的高一教案，供大家参考指导。

## 不挑食身体棒教案反思篇一

我深深地体会到，只有充分发挥孩子的自主性，孩子的潜能才会自由释放和被充分开发。通过这次活动，我将会对我的小朋友有一个新的认识。

本学期我班开展了主题活动《可爱的我》，在围绕主题进行系列活动《我喜欢的食物》时。下午点心吃香蕉，吃之前我问幼儿：“你们都喜欢吃香蕉吗？”小朋友说：“喜欢。”好多孩子还说：“我还喜欢吃橘子。”“我喜欢吃甘蔗。”……我便又请孩子们说说吃水果有什么好处？翔宇说：“多吃水果身体好。”建雯说：“多吃香蕉防止便秘，我妈妈说的。”飞凡说：“水果里含有大量维生素。这是我爸爸说的”何灵说：“有的水果吃太多不好。”思琪说：“你骗人，我不信。”小朋友争了起来，幼儿们发生了争论，有不同意见，这说明他们在思考。当孩子们有了议论和自己的想法时，我认为老师不要急着把他们引导到既定的认识途径中，也许那会使这个活动更顺利地进行，孩子们也很快会在老师的引导下发现结果，品尝到胜利的喜悦，但也许那会少了一些创造性的发现。所以我不去过早地干预，而将这一争论留给了幼儿，引导他们去探究，自己去寻找答案。于是我建议幼儿们回家想办法，来寻找正确的答案。

过了两三天，孩子带来了许多相关的资料。我们查到了有些水果如：橘子多吃会发热，有的人还会流鼻血；香蕉、柿子吃得太多会腹泻。

随着经济的高速发展，社会处于信息时代，幼儿查找知识的途径也多了。而这一探究知识的过程就是幼儿们的探索过程。从中，孩子们不仅得到了正确的知识，更提高了探究知识的能力。

随着话题的不断深入，活动还在继续。整个活动中，我原本一直以为小班孩子小，许多事情他们都不懂，但我还是深受震撼，活动使我真正地走进了孩子们的世界，发现我们的孩子也都很懂事，知道家长、老师的辛苦，在此活动中，幼儿的情感、动手、动口能力都得到了发展和提高，而且孩子们的观察是那么仔细。

我还深刻地认识到了作为教师要真正意义上发挥孩子的自主性，最重要的是树立孩子在教师心目中的重要地位。首先，还给孩子更多的自由探索的时间和空间，相信孩子能行；其次，站在孩子的角度去理解他们的情理之中，意料之外，赏识孩子；再次，在孩子有兴趣时，调整原计划，满足孩子探索的需要，在孩子容易出错时，或等待一下，或在他需要时帮他一下，鼓励孩子试一试。我深深地体会到，只有充分发挥孩子的自主性，孩子的潜能才会自由释放和被充分开发。通过这次活动，我将会对我的小朋友有一个新的认识。

## 不挑食身体棒教案反思篇二

您是不是还在为孩子只爱吃炸鸡块、薯条这样的垃圾食品而不知如何是好呢？不用烦恼，澳大利亚《星期日电讯报》请来专家，帮您解忧，怎样让孩子不挑食。

有些孩子爱挑食，不愿意尝试任何新的食物，某些初学走路的孩子甚至会对新的食物产生近乎病态的恐惧。但其实，你的鼓励完全可以让孩子喜欢上任何食物，而这种正确、健康饮食习惯的养成，必须要从小培养，尤其是在5岁之前。

营养学专家凯茜·麦克唐纳指出，在纠正孩子的坏习惯之前，

家长要首先纠正一下自己的饮食习惯，以身作则。其中，爸爸的作用尤为重要。

韦斯米德儿童医院儿科营养师苏茜·布雷尔就认为，如果父亲是个挑食的人，那么孩子多数也会挑食，因为“孩子们通常爱学习爸爸的行为举止”。

“共同进餐也很重要”，麦克唐纳说，“有研究显示，晚餐能与家人一块吃的孩子，营养吸收要比那些单独进餐的孩子好，婴幼儿食谱《怎样让孩子不挑食》。”在共同进餐的时候，应努力把用餐时间变得轻松有趣，并提供品种丰富的食物，但要记住，孩子的胃不大，所以提供的每样健康食物都只要一点就够了。

“对于挑食的孩子也不要过分担忧，因为孩子是不会让自己饿肚子的。”布雷尔认为，与其关注小孩子不吃哪些东西，不如将注意力转移到他们喜欢吃哪些东西上。因此，你可以在提供新食物的同时，也提供一些他“挚爱”的食物。这样，多次建议后，孩子就可能会选择接受这种食物了。

苏茜·卡梅隆曾与别人合写过一本叫《为小孩做饭的灵感》的书。她说，之所以要写这本书，是因为“很多家长做饭时，只考虑大孩子的意见，而忽略更小的孩子。”其实，岁数小的孩子同样希望能参与其中。

对于这样的观点，麦克唐纳表示了赞同，她认为，鼓励孩子接受各色食物的最佳方法之一就是让其参与其中。“比如，在超市买东西时，可以让孩子为晚餐挑选一些蔬菜，在保证安全的’前提下，还可以让孩子参与做饭的过程，因为，孩子们通常更乐意吃自己参与制作的饭菜。”

## 不挑食身体棒教案反思篇三

活动目标：

- 1、培养幼儿按时睡觉、按时起床的良好生活习惯。
- 2、使幼儿养成正确的睡姿。

活动准备：

ppt视频、好习惯宝宝贴画。

活动过程：

### 一、活动导入

- 1、带领幼儿随着好习惯歌曲做律动。

### 二、基本部分

- 2、安静听故事，情境导入。

教师提问：小熊和大熊为什么上学会迟到？

教师总结：小熊和大熊因为喜欢看动画片，所以看到很晚很晚，第二天早上上学都迟到了，还有了大大的黑眼圈。小朋友，我们要养成按时睡觉按时起床的好习惯，这样上学才不会迟到，才会有更健康的身体。

- 3、“看”动画提问导入：小朋友，你们平时会睡懒觉吗？

- 4、认真看动画，启发思考，教师提出如下问题：

(1) 妈妈为什么说宝宝是个乖孩子？

(2) 故事告诉我们睡觉时最好的姿势是什么样的？

(3) 宝宝听小鸟说了哪句话才没有睡懒觉？

5、幼儿有疑问可再次观看动画，老师根据本班级幼儿共性特征及个体差异，对动画进行暂停或播放，结合剧情节点，在幼儿已有经验上进行选择性互动提问教学。

教师总结：宝宝每天早睡早起，是个乖孩子，故事告诉我们每天睡觉的时候要盖好被子别着凉，右侧睡，对身体好，衣服鞋子摆放整齐，这样才是人见人爱的好孩子。

## 6、图谱演示

教师出示两张图片并讲述图片故事，让幼儿判断对错并说明原因。

教师看图总结：小朋友我们要向宝宝学习，早睡早起，每天和太阳公公一起做运动，身体棒棒的，太阳公公喜欢早睡早起的好宝宝。

## 三、结束部分

游戏名称：《手指宝宝》

游戏玩法：教师念儿歌，幼儿根据儿歌内容做相应的手指动作。

儿歌：大拇哥睡了，二拇哥睡了，中三娘睡了，你睡了，我睡了，大家都睡了。大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了，大家都醒了。

儿歌动作讲解：双手打开，“大拇哥睡了”大拇指收起，“二拇哥睡了”食指收起，“中三娘睡了”中指收起，“你睡了”双手手心向上伸出去，“我睡了”双手放在胸前，“大家都睡了”双手放脸侧做睡觉状，后面儿歌“大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了”是将手指一个一个打开，“大家都醒了”做一个伸懒腰的动作。

## 四、活动延伸

(1) 带领幼儿唱读《弟子规》经典：“朝起早夜眠迟老易至惜此时”

(2) 教师多鼓励幼儿早早来幼儿园参加活动，并适当给予称赞；

(3) 和家长联系，习惯养成延续至家庭中落实。

## 不挑食身体棒教案反思篇四

张xx老师说过：“病从口入”，也就是说人在吃上不注意科学，吃错了会导致疾病。不管何时健康对一个人来说都是非常重要的。然而在面对着社会上各种食物不断涌现二诱发的新疾病，我们更应该注意自己的饮食。作为一名幼儿园教师，面对班级里许多挑食、厌食的幼儿，我们应该怎样正确的引导用餐，养成良好的生活习惯。下面几个镜头来说说我对班级幼儿养成不挑食习惯的例子。

### 镜头一：互帮互助型

睿哲又用双手抱着脑袋，不肯下饭，原来是又有他不喜欢的猪肝。一有不喜欢的，他会将整个盘子里的东西都选择不吃。这时候，沈凌微来了，拿起勺子，转身变为小老师，往他嘴巴里送，睿哲摇摇头，表示不喜欢，并用手指了指。她说：“我吃过了，可好吃了，你不信，你试试看，少吃一点了。”睿哲像小弟弟听了姐姐的话一样，也试着尝试了一口。

### 镜头二：选择型

熙熙一副不开心的表情，原来又遇到不喜欢吃的菜了。我一看，汤、菜、饭几乎原封不动在，我不禁蹲下去问：“怎么今天胃口不好，都还没开吃啊！”“我不喜欢吃”。刷刷刷，

指了全部的菜，那可怎么办呢，她一副可怜巴巴的望着我，期待我的答复。一定逼着她吃，她会有厌食情绪，若都不让吃，肚子饿了胃容易不好。我选择了选二其一的办法，“那这样吧，西兰花和豆腐汤选择一个吃。”她听了犹豫了一下，好汉不吃眼前亏，吃吧，结果很争气的吃完了。

### 镜头三：减半型

玮玮用圆溜溜的大眼睛看着我，“老师，我吃不下去了，吃饱了。”我过去一看，今天的点心是粥，他以前从来不喜欢吃粥，今天吃了三口就没有糖了，怎么也吃不下去。比起之前，他也进步了很多。为了再让他多吃一点儿，如果吃一半说明他并没有挑食，其他倒掉也没什么大碍。“那你吃一半好吗？”他犹豫了一下，一会儿就吃完了。

### 镜头四：搅拌型

嘉嘉跑来跟我说，“老师，毛俊熙不喜欢吃豆豆。”我说：“豆豆营养可好了，全部吃光光哦！”这时候，马凯焯说：“我也不喜欢吃，但是我用勺子把它切碎，这样就吃不出他的味道了。”我马上让他把这个经验告诉毛俊熙，他不紧不慢，切啊切，切碎了，吃光了。

### 镜头五：绘本型

我给小孩子们看了多类有关营养与健康的绘本如《爱吃蔬菜的鳄鱼》，有时候碰到类似的情况，他们开始用绘本中的主人公的话解决问题。

## 不挑食身体棒教案反思篇五

我班大多数孩子都特别挑食，所以我想改掉这种坏习惯。

我就是设计了我不挑食这活动、来让幼儿改掉挑食的坏习惯。

## 活动目标

1. 引导幼儿了解常见的食物，知道它们的营养价值，养成不挑食的好习惯。
2. 帮助幼儿围绕中心话题来讲述。
3. 积极参与游戏活动。
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。

## 教学重点、难点

重点：让幼儿知道各种食物的营养价值

难点：“营养”这个词对幼儿来说难以理解，需要老师的具体解释和说明。

## 活动准备

1. 常见食物图片
2. 把教室布置成家的样子
3. 手偶人手一个

## 活动过程

### (一)开始部分

奇奇来做客为导入，小朋友们来招待这位客人。知道客人想吃什么，喜欢吃什么？



游戏

游戏规则：

奇奇说“我爱吃抓饭”一名幼儿说：今天吃抓饭。然后该幼儿把相应的卡片放到奇奇面前，再请下位幼儿继续游戏。

(二)展开部分：

根据已有的经验讲一讲：自己喜欢吃什么,为什么？

通过幼儿的讲述，简单的介绍常见食物名称和营养价值：(小朋友不能挑食，不然就不会长高，不健康，就不聪明了)利用这些方法让幼儿知道挑食就不长高。

请几位小朋友在集体面前讲一讲啊：喜欢吃那一种食物，为什么喜欢？

幼儿自由讲述自己喜欢吃的食物。

教师：小朋友，如果你每天都吃一样的东西，会不会烦呢？

以这种方式让有知道，光吃一种饭是没有营养的，所以不能挑食。

(三)结束部分：

到厨房去参观，说一说叔叔，阿姨们在为小朋友们做什么饭呢？

## 不挑食身体棒教案反思篇六

《不挑食》这节课的内容贴近幼儿的实际生活，现在很多孩子都有挑食、偏食的习惯。儿歌以各种可爱的小动物的形象

来叙述挑食会带来的后果，对于孩子来说浅显而易懂，符合此年龄段孩子的认知特点。活动中孩子们都认识到挑食会带来的后果：“耷拉着眼皮没力气”、“蔫头耷耳没力气”。而不挑食的小熊因为“米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去。”是脸蛋红红笑嘻嘻”的样子，两相对比很明显的就能看出不挑食的小动物身体健康、精力旺盛。让小朋友自己选择喜欢挑食的小动物，还是不挑食的小动物？大家一致选择喜欢笑嘻嘻的小熊。

整个活动过程中，孩子们的积极性较高，愿意配合老师，主动地来参与到教学活动中来。他们在不知不觉中获得了健康知识，认识到不挑食才能让身体吸收更多营养，使身体长得更棒。从而逐渐养成不挑食的好习惯。活动结束后，有几个小朋友积极性特别高，主动要求上台来表演儿歌。在老师的提醒下，他们都能大声、完整地朗诵儿歌，非常棒呢！

这次活动，我觉得还可以做一些改进：活动中我所准备的食物较为充分，可是它们的作用仅仅停留在观赏环节，没有让孩子们进行触摸，让孩子们更深入地去感受物体。可以给孩子们安排一些摸一摸、闻一闻、尝一尝等活动，让多种感官一同参与到活动中来，让孩子更充分地体验食物的特点，这样能在挖掘幼儿原有的知识经验的基础上，使他们在相互交流中主动拓展新的经验，发展新的能力。

## 不挑食身体棒教案反思篇七

活动目标：

- 1、知道人体需要各种不同的营养。
- 2、通过故事，懂得只有又吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康和生长发育。
- 3、养成不挑食的好习惯。

4、懂得为自己选择营养丰富的菜。

活动重点难点：

重点：让孩子了解各种食物的营养，各种食物都有丰富营养，都应该吃，做不挑食宝宝。

难点：食物的合理搭配，既要有菜，又要有肉。

活动准备：

1、幼儿图册《宝宝和贝贝》、小猪手偶

2、各种食物模型或食物（如胡萝卜、番茄、黄瓜、菠菜、鱼肉）

3、容器（如塑料盘子或碗）

活动过程：

1、导入活动：放《健康歌》，导出要有健康的身体，除了运动，饮食也要健康。

2、欣赏故事《宝宝和贝贝》，让幼儿知道挑食的危害。

（1）教师讲述故事，引导幼儿发现挑食对自己身体的危害。

问：贝贝有一个不好的习惯是什么？导致了什么？

问：后来贝贝改正了习惯，结果怎样？

（2）总结：宝宝不挑食，身体又强壮又健康，贝贝挑食，身体又瘦又小，没力气，后来贝贝改变了坏习惯，好好吃饭，不挑食，身体也像宝宝一样强壮了。

### 3、根据故事讨论

(1) 问：小朋友们有没有像贝贝一样的习惯？我们应该怎样做呢？

(2) 总结：鼓励小朋友，指出现在正长身体的时候，需要各种营养，如果挑食，小朋友们就会缺乏各种营养。

### 4、看一看，想一想

(1) 教师结合班上幼儿挑食的情况，找出食物和模型中的食物，帮助幼儿了解这些食物的营养价值。

问：这些食物中哪些是你喜欢吃的，哪些是不喜欢的？

问：它对小朋友有哪些营养价值呢？

(2) 总结：肉——热量脂肪，菠菜——维生素

### 5、动手做一做

幼儿自己做午餐，挑有营养的食物放在盘子里。

幼儿自己说自己做的午餐有哪些菜。

幼儿交流，说说其他幼儿的午餐都有哪些菜，好不好，为什么？

总结：鼓励幼儿做得好。

活动延伸：

与家长交流，在家长的配合下，鼓励幼儿吃一些自己不爱吃但有营养的食物，努力做到家园共育。

# 不挑食身体棒教案反思篇八

活动目标：

- 1、知道人体需要各种不同的营养。
- 2、通过故事，懂得只有又吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康和生长发育。
- 3、养成不挑食的好习惯。
- 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。

活动准备：

三只小熊的图片。

活动过程：

- 2、教师操作图片讲述故事。
- 3、组织幼儿讨论。

白熊为什么会那么胖？（因为它不吃蔬菜，只吃肉。）

黄熊为什么会那么瘦？（因为它只吃蔬菜，不吃肉。）

为什么大家都夸棕熊漂亮呢？（因为它不挑食，身体不胖不瘦。）

你愿意做哪只小熊呢？为什么？

怎样才能像棕熊那样漂亮呢？

教师小结：大家都想做漂亮的小棕熊，那你们就要像小棕熊一样，又吃蔬菜，又吃肉，这样身体才健康。

结合三只小熊，我另外请了三个胖瘦不一的宝宝，我想这样更利于宝宝们直观的了解胖和瘦，同时对于挑食的、瘦瘦的宝宝来说更是一次直接的教育，所以效果比预期的好。

活动反思：

幼儿基本明白吃饭不挑食的'道理，部分幼儿也表示以后不挑食了。但饮食习惯不是很容易改变的，不挑食不是靠语言来表达的，也不是靠一日之功，要循序渐进，用行动来证明。所以我们在每次用餐前，就让幼儿复习儿歌，从而更好地吃完自己的一份，让挑食的幼儿一点一点吃，争取一天进步一点点。通过家校路路通告知家长，做到家园共同监督。孩子在学到健康知识，明白不同的食物有不同的营养，懂得挑食对身体不好，并在生活中要养成不挑食的好习惯。