

不挑食身体棒的教案 幼儿园中班不挑食健康教案(优秀8篇)

对于学生来说，初三教案是他们学习的指导，能够帮助他们更好地掌握知识。小编为大家整理了一些内容丰富、可操作性强的大班教案范文，帮助您更好地开展教学工作。

不挑食身体棒的教案篇一

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建康成长。

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

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。

不挑食身体棒的教案篇二

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。

1、多种蔬菜（菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等）或资料图片。

2、多媒体准备影片资料。

1、影片导入，观看《走进蔬菜园》

师：小朋友，你们看到的是什么地方？

幼：蔬菜园！

师：我们到蔬菜园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4-23，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？所以请小朋友喜欢菠菜、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，象VC他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。

教学反思：

我班有好多孩子有挑食的'现象，他们主要是不喜欢吃蔬菜，而且饭也吃的很少，在家也这样。通过这次活动以后，当天吃饭时，就有孩子吃蔬菜了，而且还一口菜一口饭吃得很好。最可喜的是黄梓晨小朋友还很快吃完了自己的一份饭菜呢！为了让他们天天如此，我特地在班里表扬了他们，让他们继续发扬下去。我想在以后的日子里，我在孩子吃饭时经常提醒他们，以表扬、鼓励的形式，让他们养成不挑食的好习惯。

不挑食身体棒的教案篇三

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！

不挑食身体棒的教案篇四

设计意图：

孩子的健康始终是最值得我们关注的问题。然而，随着社会的发展，人类文明的进步，生活条件优越了，生活质量提高了，致使有些家长也误入了一些健康的误区。例如许多家长不惜花重金为自己的宝宝购买多种的营养食品和营养药品。特别是本学期刚刚开学，班级中小朋友们过了一个假期变化都很大，有时我会高兴地对以前偏瘦的小朋友说：“恭喜你，你长胖了一点。”而另一些孩子会接着我的话说：“怎么又胖了，胖有什么好，还是象原来那样好看？”“不对，不对，太瘦也不好！”于是，到底是胖好还是瘦好成为近期孩子们关注的话题。分析我班幼儿的身体成长状况，就能发现存在许多“参差不齐”，有的很胖，有的很瘦。幼儿在饮食方面也存在挑食现象，喜欢吃肉不喜欢吃蔬菜。并且到了晚上或双休日还喜欢以“自己的喜好”来填饱肚子，例如吃肯德基、麦当劳、喝饮料、冰淇淋等。家长也常因娇惯而满足幼儿的各种要求。同时，我们的孩子们平时除了在幼儿园有些户外的运动，平时也只被禁锢在了“高楼大厦”之内，很少有运动的机会，进一步造成了“肥胖”等不健康问题的可能性。

因此，对于大班幼儿需要了解自身的身体状况、关注自己的体重、通过交流讨论来总结一些健康的生活方式从而树立自我保育意识。因此预设了本次的活动。

活动目标：

- 1、通过测量、讨论自己的体重，初步了解健康与体重的关系。
- 2、激发幼儿探索控制体重、保持健康生活方式的兴趣。
- 3、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
- 4、喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

活动准备：

称四个、纸笔若干、相关图片、黑板。

活动过程：

一、测测体重

1□t□孩子们，中班的时候我们都量了体重，知道你的中班时候的体重是多少？

2□t□那现在的体重你们知道吗？

3□t□猜猜看，现在的体重和以前的相比会有什么变化呢？

那是不是你们的体重就这样一直长下去，重下去的啊？

小结：体重会随人的长大增加，但到一定程度就不长了，这是我们的生长规律。

4□t□那你们想不想知道你们现在的体重到底是多少呢？

吴老师给你们准备了四个称，你们去称一称，然后把你们的体重记录下来。

5、请幼儿去测量体重并记录。

二、交流讨论

1□t□现在你们都知道了你们自己的体重了，那谁愿意告诉我你的体重是多少呢？

2□t□知道了体重，来看看吴老师这里有一张表格，三种颜色里都有重量范围，蓝色的是17公斤以下，绿色的是17-22公斤，红色的是22公斤以上，请你看清楚你的体重是在哪个范围里的，然后把它贴在相应的颜色里。

3、幼儿操作

4、检查并交流□t:看看，有没有不同意见的呀？

5、你对自己的体重满意吗？

6、你认为是胖点好还是瘦点好呢？

8□t□什么原因会使我们的体重增加过快，变的胖的呀？

9□t□那有什么好办法让我们变的瘦一些，让体重变得标准些呢？

三、游戏巩固

1、我们来玩个游戏吧，这里有些图片，看看图片上的东西，哪些是有利身体健康的，哪些是不利健康的，然后分别把他们送给笑脸哭脸里。

2、幼儿游戏。

3、集体交流检查。

4、教师用图片总结。

活动反思：

《我的体重我做主》是一堂生命与健康教育课。上课之前，我一直没有信心上这节课。想到课堂上学生有可能发生的反应，我就会忐忑不安。但我又觉得作为一个品德老师同时兼任小学生心理辅导老师，一想到现在的孩子成熟得较早，再加上家庭环境、社会环境的复杂，这是孩子成长过程中不可逃避的一个问题，这是最贴近孩子生活的话题，为了引导孩子能正确认识、对待性这个问题，我觉得有必要上这一堂课。上完课后发现并没有想象中那么难，不过透过这节课也让我看到了自身的一些优点和存在的不足。

不挑食身体棒的教案篇五

- 1、创设情境，在理解儿歌内容的基础上，初步学会儿歌。
- 2、根据自己的日常生活经验，尝试更换原来的一些词。
- 3、理解故事内容，大胆讲述简单的事情。
- 4、培养幼儿大胆发言，说完整话的好习惯。

教学挂图《不挑食》、吃饭的场景（桌子、椅子、米饭、鱼、青菜、鸡蛋等）、小熊嘟嘟布偶。

根据日常生活经验，尝试更换原来的一些词。

- 1、观察图片，讲述内容：——“真香呀，小熊嘟嘟在吃什么？”朗诵儿歌，然后请幼儿说说听到了什么。
- 2、创设情境，表演儿歌：——“谁来当小熊嘟嘟？”（一幼儿表演，其他幼儿朗诵儿歌）（集体边表演小熊嘟嘟，边朗

诵儿歌)。

3、幼儿仿编：——“还可以请小熊嘟嘟吃什么呢？”请幼儿尝试仿编其中的一两句，教师将幼儿的仿编内容总结。幼儿将自己的仿编内容进行表演。

给青菜，吃。

给鸡蛋，给鱼，都吃，都吃。

为了长好身体，小熊一点儿不挑食。

在本次活动中也存在着不足：孩子的语言表达不够成熟，缺乏连贯性；孩子们安静倾听同伴发言的习惯仍需加强等等。总之在以后的活动中我们会注意这些方面的引导与教育，争取做得更好。

不挑食身体棒的教案篇六

- 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。

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”。

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？”

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)

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。

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）

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。”

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！

不挑食身体棒的教案篇七

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。

ppt视频、好习惯宝宝贴画。

带领幼儿随着好习惯歌曲做律动。

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。

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。

(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。

不挑食身体棒的教案篇八

活动目标：

1、通过果实培养孩子早起的生活

生活

习惯。

2、能借助图片简单描述画面情景，学习说完整的话。

活动准备：

1、图片：早晨、晚上。

2、手偶、指偶各一个。

3、图画纸。

活动步骤：

1、讲故事《最勤快的和最懒惰的'》：

2、大森林中谁起的最早？最起的最晚？

3、听一听、学一学公ji是怎么叫的？数一数公ji叫了几声？

手指游戏：大拇指醒来了，你早，你早；

食指醒来了，刷牙，刷刷牙；

中指醒来了，洗脸，洗洗脸；

无名指醒来了，梳头，梳梳头；

小拇指醒来了，一起做早操！

4、出示早晨、晚上的图片：

5、幼儿简单描述画面的情景，引导幼儿观察画面上都有什么？

6、游戏：早晨晚上。教师弹奏或演唱“areyousleeping”的歌曲，幼儿做睡觉的动作，唱完后，教师学一声大公ji的叫声，幼儿做起床动作。请幼儿模仿大公ji反复进行游戏。

7、学一学公ji叫、小猪打呼噜的音效，利用教室内的玩具自由地创造声音，并说一说声音象什么。

8、绘画：早晨、晚上（老师画好小朋友起床、睡觉的图片，幼儿添画太阳、月亮）