

最新中班健康领域教案蔬菜营养(汇总10篇)

高三教案是为高三年级学生所设计的教学计划和教学资料，用于指导他们的学习和备考。教案中包含了教学目标、教学内容、教学方法、教学步骤等内容，可以帮助学生系统地学习各个学科的知识点和技能。高三教案的编写需要考虑到学生的学习特点和学科的难点，以提高学生的学习效果和成绩。下面是小编为大家整理的一些大班教案范文，希望对大家有所帮助。

中班健康领域教案蔬菜营养篇一

蔬菜是幼儿生活中不可缺少的食物，为了使幼儿了解更多的蔬菜特征及营养，知道多吃蔬菜有利于身体健康。教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯，我设计了《我爱吃蔬菜》主题活动。

1. 引导幼儿认识常见的蔬菜，幼儿知道吃的是蔬菜的那部分及蔬菜的功用。
2. 教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯。
3. 发展幼儿的观察力和概括力。

认识各种蔬菜，了解它们的特征。

1. 实物：西红柿、萝卜、白菜、大蒜、土豆、菠菜、芹菜等若干。
2. 几种常见的蔬菜头饰若干。

一. 开始部分：

1. 创设情景，引入课题

(1) 猜一猜，它们是谁？

又红又圆像苹果，酸酸甜甜营养多，既能当菜吃，又能当水果。

兄弟七八个，抱着柱子过，听说要分家，衣服都扯破。（蒜）

一个胖娃娃，埋在地底下，头顶绿巾穿红褂，夏天播种冬天拔，我们人人都夸它。

(一) 观察讲述

1. 师出示实物，让幼儿看一看、摸一摸、闻一闻、说一说自己看到的蔬菜宝宝叫什么？

2. 引导幼儿从形状、颜色、味道等观察蔬菜的特征。

(二) 经验分享

提问：

1. 你最喜欢吃的蔬菜是什么？为什么？

2. 你知道吃蔬菜的哪一部分？

(1) 小组交流

(2) 师小结

蔬菜的种类很多，有的吃根、有的吃叶、有的吃茎、有的吃花、有的吃果实。

1. 蔬菜是我们每天都吃的食物，吃蔬菜的好处很多，你能光

吃就自己喜欢的蔬菜吗？

2. 听故事《挑食的豆豆》

3. 幼儿交流。启发幼儿讨论我们要和蔬菜做朋友，我们离不开蔬菜。

师做蔬菜国王，小朋友戴头饰扮蔬菜宝宝。

1. 找颜色相同的蔬菜宝宝。

2. 找可以吃叶的蔬菜宝宝。

3. 找自己喜欢的蔬菜宝宝。

小结：蔬菜宝宝有各种丰富的营养我们和蔬菜做朋友会使我们健康成长。

组织幼儿到活动区玩《开蔬菜商店》的游戏。

中班健康领域教案蔬菜营养篇二

1、知道吃胡萝卜、芹菜、青椒等蔬菜有利于身体健康。

2、喜欢吃蔬菜，逐步养成不挑食的好习惯。

3、幼儿通过亲身体会，明确五官的重要性。

4、巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。

ppt课件、将胡萝卜、芹菜、青椒装饰成拟人化的形象、将胡萝卜、芹菜、青椒切好制作成半成品、沙拉酱、小碟和小勺、餐巾纸等活动重难点重难点：引导幼儿知道多吃蔬菜有利于

身体健康，帮助幼儿逐步养成良好的饮食习惯。

1. 品尝蔬菜沙拉，唤醒经验教师以角色身份引入情境重点提问：你刚才吃的是什么蔬菜？

不喜欢吃的蔬菜我们要不要吃呢？

2. 教师介绍三种蔬菜与幼儿健康的关系教师以蔬菜口吻引导幼儿了解：吃青椒会使小朋友皮肤变白；吃胡萝卜会使你的眼睛更明亮；吃芹菜大便会很通畅。

3. 出示图片，利用新经验，解决幼儿生活中的问题针对出现的图片引导幼儿进行讨论。

重点提问：看一看他怎么了？说一说他需要吃哪些蔬菜？

4. 再次品尝沙拉，巩固新经验教师：其实蔬菜王国里还有有很多种蔬菜，都对我们的身体有益，我们要多吃各种蔬菜，请你们再去尝一尝刚才没有尝到的蔬菜吧。

5. 延伸活动在日常进餐中，向幼儿生动、准确地介绍各种饭菜的名称及与自身健康的关系，关注幼儿进餐情况，针对幼儿不喜欢的蔬菜进行个别指导。

与家长沟通幼儿在家的进餐情况，鼓励幼儿不挑食。

蔬菜是幼儿园经常要吃的食品，小朋友不爱吃，老师根据幼儿年龄特点，注重教学趣味性用变魔术的方法激发幼儿的兴趣，运用多样化教学手段调动幼儿学习的积极性，使幼儿在认知能力和情感方面得到发展。通过观察比较，发展幼儿观察力，提高感知力，丰富了认知。最后品尝制品，激发了幼儿爱吃蔬菜的情感。

中班健康领域教案蔬菜营养篇三

教学目标：

- 1、知道样样蔬菜都要吃，养成不偏食的好习惯。
- 2、知道人体需要各种不同的营养。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

教学重点难点：

教学重点：知道吃蔬菜对身体健康

教学难点：培养幼儿吃蔬菜的兴趣

教学准备：

幼儿每人带一样蔬菜、蔬菜图片、带幼儿到食堂参观、幼儿教材

教学过程：

一、蔬菜大展览

(1) 布置摆放蔬菜区角，请幼儿把自己带来的蔬菜边摆放在柜子上，边介绍蔬菜名称。

(2) 老师说蔬菜名称，幼儿找蔬菜。

(3) 老师介绍几种蔬菜的营养。

二、参观食堂

组织幼儿参观食堂人员摘菜、洗菜、烧菜的过程。

三、老师制作各种蔬菜小模型或图片，开展“娃娃餐厅”活动，让幼儿亲自“炒菜”，培养吃蔬菜的兴趣。

四、老师在萝卜或大白菜等贴上五官，以“蔬菜宝宝”口吻和幼儿找招呼。

五、小结：蔬菜的种类多，不同蔬菜有不同的营养，样样蔬菜都要吃，长身体需要这些营养，所以小朋友每天都要吃一两种蔬菜。

六、请幼儿翻开幼儿教材《香香的蔬菜我爱吃》，请小朋友将菜肴中的`蔬菜找出来并连线。

中班健康领域教案蔬菜营养篇四

一、活动目标：

- 1、幼儿能初步了解生活中常见的蔬菜，并知道吃蔬菜的哪些部位。
- 2、初步了解不同蔬菜有不同的营养，多吃蔬菜身体棒。
- 3、幼儿能积极大胆地说出自己的想法，并获得其中的乐趣。

二、活动准备：

- 1、蔬菜实物若干：西兰花、花菜、菠菜、卷心菜、青菜、芹菜、莴笋、土豆、胡萝卜、萝卜、毛豆、花生、丝瓜、黄瓜、

茄子、番茄。

2、分类筐。

3、一次性桌布，筷子、碟子若干，蔬菜沙拉（小番茄、黄瓜、生菜、胡萝卜、紫甘蓝）。

三、活动过程：

（一）、问题导入：让幼儿说说自己喜欢吃的蔬菜，通过介绍自己喜欢的蔬菜，进一步了解各种不同的蔬菜。

（教师鼓励幼儿回答问题，并及时的给予表扬，增强幼儿的自信心。）

2、教师小结：蔬菜有很多的维生素、矿物质，营养很丰富，所以多吃蔬菜身体好，我们应该样样蔬菜都要吃。

（二）、蔬菜可以吃那些部位？对蔬菜食用的不同部位感兴趣。

1、猜猜老师喜欢吃什么蔬菜？（引出胡萝卜）胡萝卜的什么部位可以吃？

小结：原来胡萝卜的根是可以吃的。

小结：原来，蔬菜的根/花/果/叶/茎/种子是可以吃的。青菜真厉害，可以同时吃两种部位，有没有更厉害的蔬菜，可以吃三种不同的部位的？除了这些蔬菜以外，哪些蔬菜的根（花/果/叶/茎/种子）也是可以吃的？我们回去再找一找。

（三）、品尝蔬菜沙拉

1、平常你们吃的哪些菜是用蔬菜做的？

小结：蔬菜有很多的做法，可以炒、凉拌、煮……还可以做汤。

3、教师小结：蔬菜不仅味道好营养也很丰富，是维持我们生命不可缺少的食物。所以我们小朋友要天天吃蔬菜，而且要样样蔬菜都爱吃。

活动反思：

今天的教学活动中是科学活动《我爱吃的蔬菜》，主要是让幼儿认识一些蔬菜，请小朋友说一说自己喜欢的蔬菜，及蔬菜的营养。为了避免课堂上幼儿不知所措，所以在提前一天以短信的形式通知家长，请家长让幼儿在家说说自己喜欢的蔬菜及蔬菜的营养。可是没有想到的是，第二天很多小朋友都带来了纸条，上面写的一些蔬菜的相关知识，甚至有的小朋友的爸爸、妈妈从网上下载了一些蔬菜的资料，既有图片又有文字说明。看来我们的家长对小朋友真的很重视。

但是让我感到意外的是，虽然小朋友家长准备了很多资料，可是在教学活动中，还是出现了冷场。虽然事先的准备看起来很充分，但是由于这些材料都是家长准备的，我们的小朋友又不识字，所以他们还是不会说。所以这个教学活动不是很成功，反思一下自己的教学，看来问题还是出在自己身上。

一、教学准备应重视幼儿的经验准备

经验准备是教师在备课时对幼儿已有经验的分析。教师在组织任何教学时都要反复思前顾后，让前面活动成为后面活动的铺垫。只有重视幼儿的经验准备，才能不断引导幼儿在原有基础上建构新的经验。本次活动家长参与准备工作比较多，如幼儿家长还打印了蔬菜的相关资料，而幼儿却没有进行相关经验的准备，所以才导致冷场。

二、让幼儿参与准备过程

建构主义学习理论认为，人的学习过程是主动地建构过程，教师在思考教学活动时一定要让幼儿成为活动的主动者，让幼儿在参与准备的过程中学习、思考、提问、尝试解决问题，与别人交流等。今天这样家长虽然找了很多资料，但是幼儿却没有参与，所以他们会不知所措。所以下次还要请家长和孩子共同收集资料，因为在找资料的过程也是幼儿经验的积累。比如今天的活动完全可以请小朋友跟家长说一说蔬菜的营养，家长如果发现孩子不会说，在进行适当的补充，我想这样效果可能会更好一些。

三、做好自身的经验准备

上课的老师必须要为教学认真做好自身的经验准备，也就是要努力扩展自己的知识经验。我必须事先查找相关资料，了解一些常见蔬菜的营养，这样才能在课堂上对幼儿的疑惑进行解答。力求了解幼儿文化，尽量缩短成人和幼儿的心理距离。

中班健康领域教案蔬菜营养篇五

活动目标：

1. 引导幼儿认识生活中常见的蔬菜与水果。
2. 了解常见的几种不同颜色。
3. 培养幼儿喜欢参与集体活动，体验一起活动的兴趣。

活动准备：

课件准备：实拍图png图片20张、《蔬菜与水果》卡片图20张。

活动过程：

引导幼儿交流讨论，引出主题《蔬菜与水果》。

——大家生活中都吃过哪些蔬菜？哪些水果？

引导幼儿进一步认识不同种类的蔬菜与水果。

1. 出示图片，引导幼儿了解认识多种蔬菜和水果；

——这是什么蔬菜？什么水果？吃起来有什么味道？有什么感觉？（让幼儿展开想象，进行思考）

2. 组织幼儿进行《小红帽购物》游戏；

——游戏规则：由教师扮演小红帽，去市场购买蔬菜和水果，幼儿手拿蔬菜水果的图片，扮演成各种蔬菜、水果，坐在椅子上。当小红帽走到幼儿面前，全体幼儿说出对应蔬菜或水果的名称，小红帽走过去买。被买的食物（幼儿）跟在老师的后面。直到小红帽买了太多食物，音乐停止，袋子破了，嘭，教师和跟在后面的幼儿迅速抢位子，没有位子的人当小红帽，其他幼儿交换卡片。游戏继续进行。

——播放游戏背景音乐《小红帽》。

3. 出示图片，引导幼儿观察图片，进行配对认识色彩。

——图片上都有什么蔬菜、水果？

——画面上还有什么动物？（小猪）

——小猪喜欢吃红色的蔬菜、水果，大家快帮小猪把红色蔬菜、水果放到背篓里吧。

对活动进行总结，并表扬活动中表现优秀和有进步的幼儿。

——大家都认识了很多新的蔬菜和水果，下次我们再来跟它

们交朋友吧。

中班健康领域教案蔬菜营养篇六

活动目标：

- 1、了解残留农药的危害，知道几种祛除农药的方法，懂得保护自己的健康。
- 2、愿意通过自己的努力，想办法获取知识。
- 3、喜欢与同伴合作，共同探究，共同分享。

活动准备：

- 1、背景知识：了解有关残留农药的危害，并掌握几种祛除方法。
- 2、物质材料：各种水果蔬菜、两块展板、幼儿手头资料。
- 3、活动铺垫：本活动重点让幼儿知道几种祛除农药的方法，所以把了解农药危害放在活动前的铺垫部分，请幼儿收集了农药危害的资料，大家一起展示交流，知道残留农药会使人腹痛、腹泻、消化不良，引发心脑血管疾病，甚至危急生命等然后请幼儿回去后继续收集祛除农药的方法的资料。

活动过程：

1、巩固已有知识：

请小朋友观看上一次活动布置的展板，巩固关于残留农药危害的知识，请两个代表解说一下小朋友的资料。

2、了解几种祛除农药的方法：

(1)、请小朋友小组交流收集到的资料，说一说自己了解到的方法。

(2)、幼儿自由展示资料，相同方法的资料同时粘贴到展板上。总结出四种方法：浸泡、去皮、刷洗、加热。

(3)组讨论：认为哪种方法最好。

(4)组派一名代表说出自己组的想法，其他组进行评价。(例如：第一组认为去皮办法好，农药祛除彻底，其他组有的幼儿持反对意见，认为用刀去皮，容易割到手；而有的幼儿持支持意见，认为桃、芒果可以直接剥皮，不存在危险等等。

[关注点]

a□关注幼儿能否积极参与讨论

b□关注幼儿评价时是否敢于表达自己的想法

3、在实践中加深对几种方法的理解

(1)教师引导幼儿理解，每种方法都有适合与不适合的水果蔬菜，应根据每种蔬菜水果不同特点选择不同方法。

(2)请各组幼儿按刚才选择的方法，选择适合的蔬菜水果，并说一说自己选了什么，其他组评价。

(3)教师小结：有些蔬菜水果可以用多种方法祛除农药。

4、健康食品餐盒

请幼儿选择适当工具与方法，尝试为各种蔬菜水果祛除农药，经过加工后互相随意品尝。

活动建议：

1、活动组织指导方面：教师也可将收集工具列为单独的一次活动，请幼儿专门收集这方面的资料讨论交流。

2、活动延伸拓展方面：

(1)相关经验的延伸与拓展：可向绿色食品、环保等方面延伸。

(2)一日生活有机渗透的延伸与拓展，日常生活中引导幼儿注意饮食卫生。

(3)家园互动：可请幼儿家长到园里来，品尝幼儿亲手制作的健康食品。

中班健康领域教案蔬菜营养篇七

活动目标：

1、引导幼儿认识常见的蔬菜、水果。

2、培养幼儿喜欢参与集体活动，体验一起活动的兴趣。

3、认识色彩。

4、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

活动准备：

1、在活动区开设蔬菜、水果超市，摆放幼儿搜集的各色蔬菜、水果。

2、蔬菜、水果实物，图片每人一份。

3、蔬菜、水果挂图一份。

活动过程：

一、开始部分：谈话：小朋友你吃过什么蔬菜？什么水果？引出课题《蔬菜水果多又多》。

二、基本部分：

1、认识多种蔬菜、水果。

教师带领幼儿到活动区，认识开设的蔬菜、水果超市。

问幼儿：这是什么蔬菜？什么水果？吃起来有什么味道？有什么感觉？（让幼儿展开想象，进行思考）2、做游戏：小红帽购物（背景音乐《小红帽》）教师扮演小红帽要去市场买蔬菜、水果，幼儿扮演各种蔬菜、水果（手拿蔬菜、水果图片）坐在椅子上，当小红帽走到幼儿跟前，幼儿应说出蔬菜、水果的名称，小红帽走过去买（请幼儿跟在老师的后面）直到小红帽买了太多食物，音乐停止，袋子破了，嘭，教师和跟在后面的幼儿迅速抢位子，没有位子的人当小红帽，游戏继续进行（幼儿可交换蔬菜、水果卡片）。3、连线：请幼儿打开课本，让幼儿观察课本画面，问幼儿：画面上有什么蔬菜、水果？那些是红色蔬菜、水果？画面上还有什么动物？（小猪）小猪喜欢吃红色的蔬菜、水果，小朋友快帮小猪把它喜欢的红色蔬菜、水果用线与背篓连起来。幼儿连线教师指导。

三、结束部分：表扬幼儿喜欢参与集体活动，认识了许多蔬菜水果。

反思：

我知道以后的教学重点应该放在孩子的观察能力和语言表达能力上来。让孩子大胆的说话，尤其是在众人面前大胆的说出自己的想法。备教案的时候，应该充分考虑，把活动准备的更加细致，更加的贴近孩子。设计问题要符合孩子的年龄特征。这次课的失败，要深深牢记，在以后的活动中，不能轻率，做每一件事情都要认认真真、都要用全心。

中班健康领域教案蔬菜营养篇八

蔬菜是幼儿生活中不可缺少的食物，为了使幼儿了解更多的蔬菜特征及营养，知道多吃蔬菜有利于身体健康。教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯，我设计了《我爱吃蔬菜》主题活动。

活动目标

1. 引导幼儿认识常见的蔬菜，幼儿知道吃的是蔬菜的那部分及蔬菜的功用。
2. 教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯。
3. 发展幼儿的观察力和概括力。

教学重点、难点

认识各种蔬菜，了解它们的特征。

活动准备

1. 实物：西红柿、萝卜、白菜、大蒜、土豆、菠菜、芹菜等若干。
2. 几种常见的蔬菜头饰若干。

活动过程

一、开始部分：

1. 创设情景，引入课题

（1）猜一猜，它们是谁？

又红又圆像苹果，酸酸甜甜营养多，既能当菜吃，又能当水果。（西红柿）

兄弟七八个，抱着柱子过，听说要分家，衣服都扯破。（蒜）

一个胖娃娃，埋在地底下，头顶绿巾穿红褂，夏天播种冬天拔，我们人人都夸它。（萝卜）

二、基本部分：

（一）观察讲述

1. 师出示实物，让幼儿看一看、摸一摸、闻一闻、说一说自己看到的蔬菜宝宝叫什么？

2. 引导幼儿从形状、颜色、味道等观察蔬菜的特征。

（二）经验分享

提问：1. 你最喜欢吃的蔬菜是什么？为什么？

2. 你知道吃蔬菜的哪一部分？

（1）小组交流

（2）师小结

蔬菜的种类很多，有的吃根、有的吃叶、有的吃茎、有的吃花、有的吃果实。

三、实践应用

1. 蔬菜是我们每天都吃的食物，吃蔬菜的好处很多，你能光吃就自己喜欢的蔬菜吗？

2. 听故事《挑食的豆豆》

3. 幼儿交流。启发幼儿讨论我们要和蔬菜做朋友，我们离不开蔬菜。

四、游戏《找朋友》

师做蔬菜国王，小朋友戴头饰扮蔬菜宝宝。

1. 找颜色相同的蔬菜宝宝。

2. 找可以吃叶的蔬菜宝宝。

3. 找自己喜欢的蔬菜宝宝。

五、活动结束

小结：蔬菜宝宝有各种丰富的营养我们和蔬菜做朋友会使我们健康成长。

六、活动延伸：

组织幼儿到活动区玩《开蔬菜商店》的游戏。

中班健康领域教案蔬菜营养篇九

一、目标：

能用不同的形式来简单介绍一些蔬菜。

. 进一步认识蔬菜和了解蔬菜的营养价值。

二、准备：

1. 各种蔬菜的胸饰。
2. 收集有关蔬菜的资料。
3. 蔬菜色拉。

三、过程：

1. 情景导入：

(1) 幼儿根据意愿佩戴蔬菜胸饰扮演角色。——今天，蔬菜王国有个大聚会，你们一定很想参加吧。

(2) 听着音乐来到蔬菜王国，老师扮演“蔬菜国王”——欢迎你们来到蔬菜王国。

2. 互相介绍：

(1) 幼儿独自用不同的形式来介绍蔬菜，让大家进一步了解各种蔬菜的主要特征和营养价值。——你们这些不同的蔬菜，今天想聚在这里，能不能介绍一下，彼此来认识了解。

(2) 引导幼儿积极投入——你是什么“蔬菜”？“我们还不认识你”“你能不能给大家介绍一下”

3. 体验快乐：

(1) 听音乐大家一起做游戏，体验欢聚的乐趣，感受蔬菜人见人爱。

(2) “国王”送礼物。

中班健康领域教案蔬菜营养篇十

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。
- 3、复习、巩固对数字5以内数量的认识。

活动准备：

蔬菜玩具是幼儿人数相等、红绿灯标记各一。

活动过程：

一、热身运动

老师带领幼儿一起做游戏《小司机》，幼儿模仿司机开车的动作，在场地四周小跑，（边念儿歌：“嘀、嘀、嘀我是一个小司机，看见红灯停一停，看见绿灯向前行。”）老师扮演交通警察，出示红灯要求幼儿停，出示绿灯，幼儿可以随意小跑（边纠正个别幼儿小跑的动作）（边念儿歌：“嘀、嘀、嘀我是一个小司机，看见红灯停一停，看见绿灯向前行。”）

二、带领幼儿做小兔跳，小鸟飞，大象走，青蛙跳。

三、送菜忙

1、师：刚才，张老师接到小猫菜市场打来的电话，她要要请我们小朋友帮它们送些蔬菜，你们愿意吗？小朋友看，去菜

市场要经过一条小路，走时要当心，别掉进沟里去了。你们可要看清楚每个篮子需要什么菜，可别送错了。

2、蔬菜在这里，现在每个小朋友送一个蔬菜过去，回来时钻山洞回来。

3、请个别幼儿师范。

4、要求幼儿送两个蔬菜，教师用手势告诉幼儿送几个。

5、要去幼儿送五个蔬菜。

教师小结：蔬菜送完了。我们来问问小猫，送对了没有？问：小猫，白菜送对了吗？幼儿回答：送对了。依次问其它蔬菜是否送对。

四、买菜。

2、示范几张卡片。

3、幼儿看记录买菜，要去幼儿边买边说：“青蛙妈妈，我买了两个茄子等”。

五、放松活动。

小朋友们帮动物妈妈买了这么多菜，也累了，我们来放松放松，教师带领幼儿做放松活动，一二三，拍拍肩，三四五，扭一扭，五六七，拍拍膝，七八九，走一走。

六、小朋友们忙了一天了，回家去吃东西吧！带领幼儿开车回教室。

七、活动结束。