

# 种蔬菜教案中班(优秀20篇)

安全教案的编写需要针对特定场景和对象，综合考虑各种安全风险和应对策略。以下是小编为大家整理的高二教案范文，供大家参考和借鉴。

## 种蔬菜教案中班篇一

- 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。
- 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。

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”。

### 一、情景导入:

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?”

### 二、认识几种常见蔬菜。

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)

三、了解蔬菜的营养价值。

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。

四、帮小黑摘蔬菜。

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）

五、给小黑送蔬菜。

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。”

六、为小黑做菜(巩固记忆四种蔬菜的名称及外形特征)。

现在我们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！

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。

## 种蔬菜教案中班篇二

1. 大胆与同伴交流自己知道的蔬菜。
2. 进一步认识常见的蔬菜，感知蔬菜的不同特征。
3. 尝试对常见蔬菜进行分类。
4. 尝试用绘画、折、剪贴等方式表现自己喜欢的蔬菜。
5. 知道人体需要各种不同的营养。

备常见的蔬菜实物若干。创设“菜园里”的背景图。提供各种美工材料。

### 一、谈话激趣

我们每天都需要吃蔬菜，你知道哪些蔬菜？

### 二、同伴交流

引导幼儿用自己带来的蔬菜图片，结合自己的经验，与同伴

交流自己知道哪些蔬菜，他们分别长得什么样子，比一比，看谁知道的蔬菜。

### 三、认识蔬菜

教师展示各种蔬菜实物，引导幼儿看一看、说一说、它们的形状、颜色、味道等。

### 四、美工创作

提供各种美工材料，鼓励幼儿运用绘画、折、剪贴等方式表现自己喜欢的蔬菜。

由于课前有请家长配合做好经验准备，也由于这个活动课比较贴进幼儿生活，蔬菜在每个季节都是随处可见，而且种类非常多，是孩子们在日常生活中经常接触的一种，所以这对孩子来说并不难，班上的孩子都能说出几种常见的蔬菜名称，有的孩子认识的还不少，但是对各种蔬菜的特点描述的'时候不能有效的组织语言完整的表达，只能简单的说出各种蔬菜的颜色。

## 种蔬菜教案中班篇三

1. 感受蔬菜的多样性，体验游戏的快乐。
2. 知道几种常见的蔬菜名称与外形特征。
3. 能按蔬菜的形状将其与影子配对。

课件准备：“青菜奶奶”对话音频及图片；“各种各样的蔬菜”组图；“猜猜我是谁”组图。

纸面教具：《蔬菜头饰》。

一

播放音频图片导入情境激发幼儿兴趣

——今天，老师要向小朋友介绍一位朋友，来看看她是谁？

——青菜奶奶还有很多很多的好朋友，今天也要介绍给小朋友认识，我们一起去看看吧！

二

出示组图认识常见蔬菜的名称与外形特征

——这是什么蔬菜？它是什么颜色的？它的外形看起来是什么样的？

三

播放音频图片引导幼儿按形状将蔬菜和影子配对

——小朋友们认识了这么多蔬菜宝宝，我们一起听一听青菜奶奶怎么说？

——这里有很多蔬菜宝宝的影子，你能猜出来它们分别是哪种蔬菜的影子吗？

四

投放纸面教具组织玩游戏巩固对蔬菜名称的认识

1. 组织6-8位幼儿选一种蔬菜头饰带上，每位幼儿代表一种蔬菜，并手牵手围成一圈。
2. 教师任意说出其中一种蔬菜的名称，扮演该蔬菜的幼儿边念“xx蹲，xx蹲，xx蹲完yy蹲”，边做相应的蹲起动作。其

中“xx”指的是自己所扮演的蔬菜名称□“yy”指的是现场任意一种蔬菜的名称”。

3. 扮演“yy”的蔬菜要立即边做蹲起动作边念出自己的名称蹲，并指导另外一种蔬菜蹲。如□yy蹲，yy蹲，yy蹲完zz蹲。

4. 反应慢的幼儿及念错的幼儿将被淘汰。

## 种蔬菜教案中班篇四

1、 进一步了解几种常见的蔬菜的名称及外形特征，感受蔬菜的多样性。

2、 学习用好听的词语描述各种蔬菜的特征。

用好听的词语描述蔬菜的各种外形特征。

1、 拟人化的青菜奶奶，各种各样的蔬菜及底座。

2、 在家里向爸爸妈妈简单了解一些蔬菜的名称及外形特征。

一、 情景导入。

1、 听生日歌，了解今天是青菜奶奶过生日。

提问：这是一首什么歌？什么时候唱这首歌？（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，等会儿我的蔬菜朋友要来为我庆祝生日呢。”

2、 了解青菜奶奶的客人。

——听，谁在敲门？

青椒：“青菜奶奶在家吗？”“谁啊？”“青菜奶奶，我是胖胖、绿绿的青椒。”茄子：“青菜奶奶，我是长长的、细细的、穿着紫色外套的茄子啊。”番茄：“青菜奶奶您好，我是红红的、滑滑的、摸起来软软的番茄。”青菜奶奶：“欢迎欢迎！快请进。”蔬菜朋友：“祝青菜奶奶身体健康，生日快乐！”青菜：“谢谢大家。”

二、了解各种蔬菜的名称及外形特征。

- 1、刚才谁来了？他们是怎么介绍自己的？
- 2、猜一猜，今天还会有哪些蔬菜来给奶奶庆祝生日呢？
- 3、这么多客人呀，青菜奶奶都认不出他们了，请小朋友来帮忙介绍一下这些客人吧！（引导幼儿仔细观察）

如：我是细细的、长长的、绿绿的吃起来脆脆的黄瓜，我是圆圆的、扁扁的、像帽子一样的卷心菜等等。

三、拓展幼儿对更多蔬菜的了解与认识。

- 1、青菜奶奶的朋友可真多啊，看看还有谁呀？（出示实物并介绍）

如：我是春笋，长在竹林里，祝奶奶生日快乐！

- 2、了解蔬菜对人类的好处，说一说蔬菜有哪些营养价值，引导幼儿要多吃蔬菜。

四、延伸部分。

在音乐声中，带领幼儿去种植园实地观察各种蔬菜。



## 种蔬菜教案中班篇五

- 1、熟悉常见的蔬菜，学习儿歌。
- 2、通过买卖活动，尝试改编儿歌。
- 3、鼓励幼儿大胆仿编儿歌，根据儿歌内容用恰当的动作表现。
- 4、让幼儿能在集体面前大胆表演、表现自己。
- 5、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

蔬菜若干

### 一、引出活动

教师手拿一袋蔬菜进入教室。

师：今天菜场大开门，小白兔要卖蔬菜了，老师忙着帮忙摆摊呢！教师摆放蔬菜，并一一询问幼儿其菜名。（按儿歌内容摆放）

### 二、谈话活动（出示小白兔布偶）

- 1、师：小白兔很动脑筋，它还编了一个好听的儿歌来招揽生意，你们想不想一起来听一听啊？（讲述儿歌）
- 2、师：我们小朋友想不想和小白兔一样能干啊？我们也来说说看好吗？（幼儿的讲述若有困难，则再来一次）
- 3、师：小动物听到了儿歌，都去买蔬菜了，你们想不想也去买啊？

要求：买好后神气的坐在位子上，我要请能干的小朋友报出菜名。

### 三、游戏活动（买卖蔬菜）

- 1、师：找人少的地方去买菜，我们是讲文明、懂礼貌的好孩子。
- 2、师：哪个能干的小朋友告诉我，你买到了什么蔬菜？  
（重复2到3次）
- 3、师：谁能把自己买到的蔬菜，也编进小白兔的儿歌里？  
（若小朋友编不了时，教师自己编一个。重复2到3次）

### 四、讲评活动

#### 活动反思：

在整个活动过程中，幼儿始终处于宽松、愉快的环境之中，他们兴趣高涨，积极主动地学习，真正体现了幼儿的主体性，充分调动了幼儿的主动性、积极性，从而培养了幼儿不挑食、不浪费的好习惯。

## 种蔬菜教案中班篇六

1. 对生活中常见的蔬菜感兴趣，能大胆介绍自己认识的蔬菜的名称、外形特征。
2. 知道蔬菜是种出来的，可以做成菜的植物。并根据实物和图片上的线索，分辨出哪些是蔬菜。
3. 能大胆发表自己的看法或观点。
4. 通过实际操作，培养幼儿的动手操作能力。
5. 乐意与同伴合作游戏，体验游戏的愉悦。

1. 知识准备：幼儿已认识几种常见的蔬菜；自然角投放几种常见的蔬菜。（胡萝卜、白萝卜、马铃薯、青瓜、黄瓜、青菜、菠菜、生菜）

2. 物质准备：幼儿每人自带一样自己最熟悉最喜欢吃的蔬菜；豆干、鸭子、萝卜、白菜、鸡蛋、马铃薯、青瓜排成圈的影子幻灯、实物图；幼儿人手一份操作图标、水彩笔。

## 一、分享交流(介绍自己带来的蔬菜)

1. 你带来什么蔬菜？它是什么样子的？

幼甲：我带来的蔬菜是白萝卜，它是白白长长的，下边尖尖的还有细细的根。摸上去很光滑。

幼乙：我带来的是青瓜，是绿色的。它长得很有特色长长弯弯的像个月亮，摸上去刺刺的。

幼丙：我带来的是菠菜，是绿色的。它长得一叶一叶的下边还有根像胡须。

2. 这些蔬菜是哪里来的？

幼：种出来的，种在土里。

分析：幼儿用已有的经验回答。教师在这一环节中始终以正面引导，不断地肯定幼儿对蔬菜的认识和描述。

## 二、播放幻灯片，了解蔬菜是哪里来的。

1. 出示蔬菜的整体与局部的课件，帮助幼儿理解不同的蔬菜有不同的生长方式。（有的长在土里；有的长在水里）

幼：边看边说，生菜、青菜、菠菜、南瓜、青瓜、黄瓜、胡萝卜、白萝卜、马铃薯。

2. 小结：蔬菜是种出来的，可以做成菜的植物。

分析：本环节播放的幻灯片太多太杂，老师们建议选折具有代表性的(如：生菜、青瓜、胡萝卜再加上种在水里的茭白或藕即可)还有小结时没有稳定幼儿情绪，集中幼儿的注意力语言不够简练。

### 三、观察图片“猜影子”

1. 王老师也带来一样蔬菜，瞧是什么蔬菜？

幼儿集体答：南瓜

2. (南瓜爷爷又带来许多影子朋友，)观察幻灯片，猜猜这些影子可能是谁?(第几个是谁?)引导幼儿给它们标上数字。

幼甲：(第一个方形的)毛巾。

幼乙：床垫

幼丙：被子

3. 验证幼儿猜测结果。

分析：本环节幼儿猜测时，跑题太远了，我一紧张，没能把幼儿拉回来，教师应提出问题(如：毛巾、被子、床垫是菜吗?是吃的食物吗?)我没能及时提出有效性的指导语，这就需要我平时的积累，更多的经验，勤学勤问来造就自己成为一名合格、睿智的幼儿教师。

### 四、辨认各种菜，学习从菜中分辨出蔬菜。

1. 南瓜爷爷带来了几位朋友?它们分别是什么菜?(在黑板上出示数字卡1-7和7种菜图卡)

幼集体答：7位朋友，1是豆干、2是鸭子、3是萝卜、4是白菜、5是鸡蛋、6是马铃薯、7是青瓜。

2. (南瓜爷爷要蔬菜朋友做邻居?请你们帮它找找哪些是蔬菜?)引导幼儿猜测并说说哪些是蔬菜，并在操作图表对应的格子上画圈。

3. 共同讨论：豆干是蔬菜吗?为什么?(豆制品，是经过加工的，不是直接长在地里的)

4. 幼儿验证操作图表上的猜测结果。共有几样蔬菜?(用数字4表示)

分析：本环节个别提问较少，没有讨论的基础点。且幼儿操作练习完应让幼儿分享交流，验证结果。由于我环节交代不具体，想请幼儿上来说说并展示自己的操作板，但发现孩子们好几个要蜂拥而上，于是怕乱又取消了本环节。这就是本活动最大的败笔。

五、启发幼儿思考如何合理分配蔬菜的房子。

1. 南瓜爷爷家附近有几栋房子?(用数字3表示)

幼儿：有3栋房子。

师：你们帮南瓜爷爷找了几样蔬菜朋友?

幼儿：有4样蔬菜。

2. 这么多蔬菜怎么办?(房子只有3栋，蔬菜有4样，怎么办?)

幼甲：可以两个人一起住。

3. 谁和谁挤在一起比较好?(形状差不多，颜色差不多)

幼甲：胡萝卜和青瓜一起住。

师：为什么要让他们一起住？

幼甲：因为它们都是长长的。

师：还有不一样的吗？

幼乙：青菜和青瓜一起住？

师：为什么要让他们一起住？

幼乙：因为它们都是绿色的。

4. 土豆和黄瓜可以放在一起，为什么？回去想想。

分析：幼儿用已有的经验回答。教师在这一环节中始终以正面引导，不断地肯定幼儿的想法。但引导提升幼儿从形状、颜色、吃的部位、刨皮等进行分析分类，教师的引导语不够简练，有的没能提到点子上。有待进一步提高提问的有效性。

本次活动我们从幼儿感兴趣的蔬菜入手，活动前我们利用家长的人力资源请家长经常带孩子去菜市场买菜，帮助认识和了解蔬菜，在家中多让孩子帮忙摘菜，洗菜，做一些简单的凉拌菜，激发孩子对蔬菜的兴趣。并通过自然角让幼儿进一步对常见蔬菜的认识。活动中，孩子们自带最感兴趣的蔬菜从它们的外形，名称和特征有声有色地介绍给同伴认识，让同伴们更直观、更真实的观察蔬菜，并让他们运用自己已有的经验讲一讲，扩展对蔬菜的进一步认识。孩子们能体现出生生互动的效应，在愉快轻松的氛围中，又接受了新的知识。教学中，我采用了幻灯片，让幼儿观察蔬菜是种出来的，接着抛出问题什么是蔬菜？当孩子们有了自己答案后，老师小结：蔬菜是种出来的可以做成菜的植物。然后，通过操作板让幼儿提升已有经验找出蔬菜。最后让幼儿从不同角度对蔬菜的

形状、颜色、大小进行分析分类，从而得到经验的启发。

## 种蔬菜教案中班篇七

教学目标：

区分常见蔬菜的食用部位。

了解不同蔬菜有不同的营养，多吃蔬菜营养好。

教学准备：

（认知准备）已认识了常见蔬菜。

（材料准备）图片

重点与难点：知道蔬菜的不同食用部位

教学过程：

说说自己喜欢的蔬菜

“我们每个人每天都要吃蔬菜，你喜欢吃什么蔬菜？为什么？”

小结：蔬菜有很多的维生素，矿物质，营养很丰富，所以多吃蔬菜营养好，我们应该样样蔬菜都要吃。

按蔬菜的不同部位分类

“你们爱吃的蔬菜品种真多，谁知道萝卜的什么部位可以吃？”

“萝卜的根是可以吃的。”

“其实不同的蔬菜吃的是不同部位，有的是吃花，有的是吃种子，有的是吃果实，有的是吃茎/叶，还有的是吃根，（边说边出示分类筐和蔬菜）这里有很多蔬菜，它们的什么部位可以吃呢？”

小结：食用种子：毛豆、花生

食用茎/叶：菠菜、卷心菜、青菜、芹菜、油菜、韭菜、小白菜等

食用根：萝卜、胡萝卜、土豆、番薯等

食用花：西兰花、花菜等

食用果实：西红柿、辣椒、黄瓜、丝瓜、南瓜和茄子等

西兰花和花菜的茎和花可以吃。

样样蔬菜都要吃

“这么多蔬菜可以怎么吃？妈妈是怎么烧给你们吃的？”

“蔬菜的做法很多，可以炒、煮、拌、放在汤里……还可以把很多不同的蔬菜放在一起，放一些色拉酱，拌一拌，做成蔬菜色拉，香甜可口，好吃极了，回家可以让妈妈做一做，品尝一下。”

“蔬菜的营养很丰富，能让每个人的身体健康成长，所以我们要多吃蔬菜，而且样样蔬菜都要吃，可不能挑食哟！”

操作包《什么部位可以吃》

**种蔬菜教案中班篇八**



1. 在“好喝的蔬菜汤”游戏情境中，运用已有经验，尝试用肢体动作表现不同蔬菜的特征。

2. 跟着音乐一起玩，遵守音乐游戏的规则。

经验准备——了解蔬菜的颜色、形状、做法；会唱歌曲《菜场》

材料准备——各种蔬菜图片、音乐

知道每种蔬菜都有很丰富的营养价值。尝试用动作表现蔬菜的造型。

了解游戏的玩法，跟着规则与音乐进行游戏。活动过程：

### 一、复习歌曲《菜场》

要求：二声部能够协作唱出菜场里热闹的氛围。

### 二、我喜欢的蔬菜

#### 1、说一说

“你最喜欢什么蔬菜，为什么？”（幼儿表达表现）

#### 2、做一做

“我的菜篮子里准备了许多蔬菜，谁能做做这个蔬菜的动作，让大家猜一猜？”

小结：我的菜篮子有大番茄、胡萝卜、青菜、白菜等等，每种菜都有很高的营养价值，帮助我们天天成长，所以每种菜都要尝一尝。

### 三、买菜

## 1、篮子里的蔬菜

“今天，妈妈又要到菜场里去买菜了，那会买些什么菜呢？”（解决难点）提问：•我一共买了几种菜？•我今天买了这么多菜准备做什么好吃的呢？（幼儿猜想）小结：天气越来越冷了，如果能够喝上一碗热乎乎的蔬菜汤，不仅营养好，还是一件多么幸福的事情啊！所以我今天腰煮一碗蔬菜汤。

2、蔬菜汤“我是怎么煮汤的呢？”（多彩音乐视频）提问：•你看到汤里有哪些蔬菜？•我是怎么煮的？有几个过程？游戏规则：播放煮蔬菜汤的音乐，幼儿跟着音乐的快慢节奏，大胆想象蔬菜进入汤锅时，注水一升温一沸腾一小火慢煮、加调料、熄火等情境。用动作（下沉、漂浮、旋转、翻滚等）由慢逐渐加快，到逐渐减慢，表示煮汤的过程。提醒：不要相互推挤，推挤的蔬菜就是不新鲜的蔬菜不能入锅的，退出游戏。

## 种蔬菜教案中班篇九

活动目标：

- 1、了解蔬菜汤的制作过程，合作创编四拍子的节奏型。
- 2、感知音乐的特点，能够根据乐器音色编配演奏方案，学习看指挥演奏。
- 3、大胆自信地体验和表现音乐的情感。

活动重点：

感知音乐特点，学习合作创编各种四拍子的节奏型。

活动准备：

- 1、实物：青菜、刀、砧板。

2、节奏卡若干，图谱、幼儿操作用节奏卡、即时贴等。

3、音乐、圆舞板和小铃若干。

教学过程：

1、谈话导入，引起兴趣

师：今天我们玩个小厨师的游戏，一起来学做美味营养的蔬菜汤。

提问：用什么来做蔬菜汤？

出示青菜并提问：老师这里准备了青菜，是不是把它直接放进汤里煮？该怎么做？

根据幼儿回答，教师切青菜并提示幼儿注意听切菜时发出的声音。

提问：刚才，老师在切青菜时，发出了什么样的节奏？你能用拍手的方式把它模仿出来吗？

幼儿练习节奏型，教师出示节奏卡，并告诉幼儿认读方式。

2、探索发现切菜的各种节奏

师：小朋友你有和我不一样的四拍子的切菜节奏呢？请你找个好朋友，两人一组创造发明和我不一样的切菜节奏，并且记录在节奏卡上。

幼儿操作，老师指导。

展示幼儿的节奏型，并请幼儿上来个别练习或者集体练习。

3、选用幼儿创编的节奏型为三种蔬菜配上不同的切菜节奏。

师：做蔬菜汤需要许多的蔬菜，这里还有些没切呢。刚才，有几组小朋友都发明这种切菜节奏，看来大家都很喜欢这个节奏，那么就用这种节奏型切黄瓜吧。

师：胡萝卜用哪个节奏来切呢？好的，让我们一起用这个节奏来试试。

师：你们觉得哪个节奏最快？看看小厨师们能不能用这个节奏把芹菜切得又快又好。

4、听a段音乐，完整练习三种节奏型。

师：我们来一边听音乐一边练习一下切菜的节奏。

师：菜都切好了，接下来该怎么做？对，把蔬菜有节奏地放进锅里去。教师出示节奏卡，贴到图谱上。

5、欣赏b段音乐，练习搅拌的节奏。

师：蔬菜放进汤里，是不是不管它了？听听音乐里的小厨师在干什么？

师：小厨师是怎么搅拌的？

出示图谱，引导观察：你觉得哪个是慢慢地搅拌，哪个是快地搅拌？为什么。

幼儿完整练习。听音乐练习一遍。

6、创编结尾部分

美味营养的蔬菜汤做好了，小厨师们高兴吗？让我们一起用快乐的节奏来庆祝一下。在图谱上贴上节奏型，并练习。

## 7、完整练习

师：小厨师们真棒，学会了做蔬菜汤。让我们再来回想一下怎么做的。

## 8、乐器演奏

师：小厨师们都会做蔬菜汤了，小乐器们也想学，我们来教教他们吧。请你去找一个小乐器来当它的老师。

幼儿分部练习，老师指导。然后再听音乐完整演奏。

## 9、老师小结

师：小乐器们也会做蔬菜汤了。等一会儿，请你和好朋友交换乐器，让它们能把蔬菜汤做得更好吃。回家之后也别忘了教教爸爸妈妈做这道蔬菜汤哦，它能让小朋友的身体更健康。

## 种蔬菜教案中班篇十

首先是适当多食用一些凉性蔬菜。

夏季对人体最重要的影响是暑湿。暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。肉类食物食用过多，会使人体质呈酸性，多内热，适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻水、排毒通便。我们常吃的黄瓜、西红柿、芹菜、藕、绿豆芽、空心菜、大白菜、白萝卜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、茄子、菠菜、小白菜、油菜、莴笋、苋菜、茭白、紫菜等都属于这一类偏寒凉的蔬菜。

因为这些蔬菜偏凉性，在食用时也应注意。久病体弱、身体虚寒者皆不宜多吃偏寒性的蔬菜，以免寒上加寒，对身体造成不利影响。

第二类蔬菜是瓜类蔬菜。

夏季正是黄瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜、南瓜、冬瓜等瓜类蔬菜上市的旺季，它们的含水量高，又兼具高钾低钠的特点，适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。特别是苦瓜，它不仅清邪热、解劳乏，还可增加食欲，提神醒脑。瓜类蔬菜可凉拌，可清炒，还可做汤，也可与肉、鱼一起做菜，清脆爽口，别有风味。

第三类蔬菜是“杀菌”蔬菜。

主要是指葱蒜类蔬菜，大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等，它们含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌病毒有杀灭和抑制的作用。

## 种蔬菜教案中班篇十一

幼儿教育：

一、通过适当的方法对宝宝讲解吃蔬菜的好处例如在识字、看图、看电视的时候，向宝宝宣传蔬菜对宝宝健康和健美的好处。

二、通过激励的方法鼓励宝宝吃蔬菜当宝宝吃了蔬菜后就给予表扬、鼓励，以增加宝宝吃蔬菜的积极性。

三、采用适当的'加工、烹调方法家长要把菜切得细小一点，再搭配一些有鲜味的肉、鱼等(不要加味精)一起烹，并经常更换品种，使其成为色、香、味、形俱全的菜肴，才能提高宝宝吃蔬菜的兴趣。

四、选择宝宝感兴趣的品种。如果发现宝宝对某种蔬菜感兴趣(包括形状、颜色等)那么就专门为宝宝做这个菜，既满足了宝宝的好奇心，又让宝宝吃了蔬菜。

五、吃一些生蔬菜可以给宝宝吃一些质量好，没污染的西红柿、黄瓜、萝卜、甜椒等或做成凉拌菜，它们常会因水分多，口感脆而被宝宝接受。

六、吃带蔬菜的包子、馄饨、饺子，如果宝宝乐意吃面食，就在馅料中加入切细的韭菜、荠菜等蔬菜。

七、家长带头吃蔬菜。

八、让宝宝参与做菜。家长可以鼓励宝宝与自己一起择菜，洗菜，在吃饭时，向同桌的人推荐吃宝宝动手加工的蔬菜，让宝宝有成就感，使宝宝逐渐亲近蔬菜。

## 种蔬菜教案中班篇十二

现代人的健康饮食总是少不了蔬菜的身影，很多人都以为只要吃进肚子里就行了，为数很少的人知道不科学的食用方法却可以导致疾病的发生。以下为大家总结出十种蔬菜的错误吃法。

### 1. 经常在餐前吃西红柿

西红柿应该在餐后再吃。这样，可使胃酸和食物混合大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张，使宝宝产生腹痛、胃部不适等症状。

### 2. 胡萝卜与萝卜混合做成泥酱

不要把胡萝卜与萝卜一起磨成泥酱。因为，胡萝卜中含有能够破坏维生素c的酵素，会把萝卜中的维生素c完全破坏掉。

### 3. 过量食用胡萝卜素

虽然胡萝卜素对宝宝很有营养，但也要注意适量食用。宝宝

过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁，都有可能引起胡萝卜血症，使面部和手部皮肤变成橙黄色，出现食欲不振、精神状态不稳定、烦躁不安、甚至睡眠不踏实，还伴有夜惊、啼哭、说梦话等表现。

#### 4. 香菇洗得太干净或用水浸泡

香菇的营养被洗没了

香菇中含有麦角淄醇，在接受阳光照射后会转变为维生素d<sub>2</sub>，但如果在吃前过度清洗或用水浸泡，就会损失很多营养成分。煮蘑菇时也不能用铁锅或铜锅，以免造成营养损失。

#### 5. 吃未炒熟的豆芽菜

豆芽质嫩鲜美，营养丰富，但吃时一定要炒熟。不然，食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。

#### 6. 给宝宝过多地吃菠菜

菠菜中含有大量草酸，不宜给宝宝多吃。草酸在人体内会与钙和锌生成草酸钙和草酸锌，不易吸收排出体外，影响钙和锌在肠道的吸收，容易引起宝宝缺钙、缺锌，导致骨骼、牙齿发育不良，还会影响智力发育。

#### 7. 给宝宝吃没用沸水焯过的苦瓜

苦瓜中的草酸会妨碍食物中的钙吸收。因此，在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下，去除草酸，需要补充大量钙的宝宝不能吃太多的苦瓜。

#### 8. 韭菜做熟后存放过久

韭菜隔夜变成毒



韭菜最好现做现吃，不能久放。如果存放过久，其中大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐，引起毒性反应。另外，宝宝消化不良也不能吃韭菜。

### 9. 把绿叶蔬菜长时间地焖煮着吃

绿叶蔬菜在烹调时不宜长时间地焖煮。不然，绿叶蔬菜中的硝酸盐将会转变成亚硝酸盐，容易使宝宝食物中毒。

### 10. 速冻蔬菜煮得时间过长

速冻蔬菜类大多已经被涮过，不必煮得时间过长，不然就会烂掉，丧失很多营养。

## 种蔬菜教案中班篇十三

- 1、能说出常见蔬菜的名称及颜色。
- 2、了解常见蔬菜的价值。
- 3、明白爱吃蔬菜好处多。
- 4、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。
- 5、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

1、物质准备：常见蔬菜图片

2、精神准备：生活中见过和吃过的蔬菜的颜色及好处的经验。

知道爱吃蔬菜好处多。

明白蔬菜的营养价值。

(一)导入：手指谣《拍拍小手》激发兴趣。

(二)展开：

- 1、猜谜语(谜底：西红柿、茄子)。
- 2、根据要求，幼儿说出自己见过的不同颜色的蔬菜(红色，白色)。
- 3、出示常见蔬菜，请儿说出喜欢的蔬菜及原因。
- 4、教师说出个别蔬菜的营养价值。
- 5、请个别幼儿说出喜欢的一种蔬菜的营养价值(黄瓜，玉米等)。

(三)结束：

教师小结：回顾刚才说过的蔬菜宝宝的'颜色和营养价值。

家园共育，回家找到自己爱吃的蔬菜，和爸爸妈妈讨论营养价值。

蔬菜，是我们每天都会接触到的食物，小朋友看得见，尝的到，聊起来可以直入主题。本次活动是中班的健康领域活动《我爱吃蔬菜》。把健康和语言领域结合起来的综合活动。目的是让幼儿了解蔬菜的营养价值及其基本特征，从而喜欢吃蔬菜。首先，我以手指谣的方式吸引幼儿的注意力，再用猜谜语的方法让幼儿能再现蔬菜的特征。接下来切入正题，通过和幼儿讨论的方式了解她们对蔬菜的颜色的分类及营养价值的认识。接下来引导幼儿了解大蒜，洋葱这样的蔬菜的营养价值，让幼儿喜欢吃，增加抵抗力。

优点：

1. 给幼儿充分的发表言论的机会，让幼儿有机会说。
2. 细致的引导幼儿明白了蔬菜的营养价值。
3. 通过颜色分类的方式提取了幼儿对蔬菜的了解。

缺点：

1. 教具准备不充分，缺少实物的示范。
2. 语言感染力不够。
3. 活动中没有让幼儿动起来的部分。

以上是我对本次活动的认识反思，在今后的教学中我会多多学习先进的理念及教学方法，改正自己的缺点，提升自己。

## 种蔬菜教案中班篇十四

别小瞧了蔬菜，它对宝宝的生长发育作用非凡，妈咪一定要认认真真地让宝宝吃好蔬菜。可这件事情说起来很简单，里面却是大有学问。妈咪应该怎样做？为宝宝制定一个吃蔬菜的全攻略计划吧。

### 蔬菜对宝宝5大非凡作用

1. 是人体必需维生素和矿物质的重要来源。食物中只有蔬菜和水果含有维生素c和维生素a原的胡萝卜素，还含有维生素b1□b2及尼克酸、维生素p等。维生素c能防治坏血病，尤其是绿叶蔬菜；维生素a可保持视力，防止干眼病及夜盲症。
2. 蔬菜中含有钙、铁、铜等矿物质，其中钙是宝宝骨骼和牙齿发育的主要物质，还可防治佝偻病；铁和铜能促进血色素的合成，刺激红细胞发育，防止宝宝食欲不振、贫血，促进

生长发育；矿物质可使蔬菜成为碱性食物，与五谷和肉类等酸性食物中和，具有调整体液酸碱平衡的作用。

3. 蔬菜中含有丰富的纤维素，能刺激胃液分泌和肠道蠕动，增加食物与消化液的接触面积，有助于人体消化吸收食物，促进代谢废物排出，并防止便秘。

4. 有些蔬菜含有挥发性芳香油，味道特别，如姜、葱、蒜等含有辛辣香气。这种独特的香气有刺激食欲的作用，并可防治某些疾病。

## 选吃蔬菜的6个科学尺度

### 1. 选吃无污染的蔬菜

野外生长或人工培育的食用菌及人工培育的各种豆芽菜都没有施用农药，是非常安全的蔬菜；果实在泥土中的茎块状蔬菜，如鲜藕、土豆、芋头、胡萝卜、冬笋等也很少施用农药，蔬菜上几乎没有；有些蔬菜因抗虫害能力强而无需施用农药，如圆白菜、生菜、苋菜、芹菜、菜花、番茄、菠菜、辣椒等；野菜营养非常丰富，没有农药污染。

### 2. 食用前注意清洗蔬菜

农药易残留在蔬菜上，如果能够去皮的蔬菜就尽量去皮，不能去皮的蔬菜在清洗时，可把蔬菜放在清水里先浸泡20-30分钟，让农药充分溶解，再用清水反复冲洗；或把蔬菜放在淘米水浸泡10分钟后倒去浸液，再反复以流动清水冲洗，淘米水中的生物碱对农药有很好的溶解作用；或将蔬菜浸泡在80℃以上的热水中2分钟，使农药快速溶解，再以清水彻底冲净；或先把果蔬放入盆内，随后加入足量清水，再放入小苏打搅拌均匀并浸泡10分钟，最后用清水冲掉。

### 3. 多选吃颜色较深的蔬菜

研究发现，蔬菜的营养价值高低与蔬菜的颜色密切相关。一般来讲，颜色较深的蔬菜营养价值高，如深绿色的新鲜蔬菜中维生素c、胡萝卜素及无机盐含量都较高。另外，胡萝卜素在橙黄色、黄色、红色的蔬菜中含量也较高。研究表明，绿叶蔬菜有助于预防阑尾炎，红色蔬菜有助于缓解伤风感冒的症状。

#### 4. 多吃新鲜时令蔬菜

反季节蔬菜主要是温室栽培的大棚蔬菜，虽然外观很吸引人，体积也很大，但营养价值与新鲜时令蔬菜是不一样的。反季节蔬菜不如新鲜时令蔬菜营养价值高，味道也差一些。

#### 5. 各种颜色的蔬菜都要吃

蔬菜主要有绿色、黄色或红色等几种颜色。绿色蔬菜是指叶绿素含量较多的蔬菜，颜色总体是绿色的，如菠菜、韭菜、芹菜、香菜、青椒等；黄色或红色蔬菜是指以类胡萝卜素或黄酮类色素为主的蔬菜，颜色总体是黄色或红色的，如胡萝卜、黄花菜、马铃薯、瓜类、红萝卜、西红柿等。

研究证实，蔬菜的颜色与营养含量有直接关系。一般来讲，绿色蔬菜优于黄色蔬菜，黄色蔬菜优于红色蔬菜。但不同颜色的蔬菜也是各有所长，并不是说一种蔬菜所有的营养成分都高于另一种蔬菜。饮食上应该多种蔬菜合理搭配，使它们的营养价值互补，这样才能促进身体健康。

#### 6. 蔬菜淡季也要吃鲜菜

营养专家指出，无论什么季节吃蔬菜都应以新鲜为主。因为，所有蔬菜中都含有维生素c，它的含量多少与蔬菜的新鲜程度密切相关。一般来讲，蔬菜存放得时间越长，维生素c就会丢失得越多。所以，蔬菜淡季也不要买太多的菜存放家中，最好现吃现买，这样才能保证吃新鲜蔬菜。

## 避开吃蔬菜的10大陷阱

### 1. 把绿叶蔬菜长时间地焖煮着吃

避开法：绿叶蔬菜在烹调时不宜长时间地焖煮。不然，绿叶蔬菜中的硝酸盐将会转变成亚硝酸盐，容易使宝宝食物中毒。

### 2. 经常在餐前吃西红柿

避开法：西红柿应该在餐后再吃。这样，可使胃酸和食物混合大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张，使宝宝产生腹痛、胃部不适等症状。

### 3. 给宝宝吃没用沸水焯过的苦瓜

避开法：苦瓜中的草酸会妨碍食物中的钙吸收。因此，在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下，去除草酸，需要补充大量钙的宝宝不能吃太多的苦瓜。

### 4. 香菇洗得太干净或用水浸泡

避开法：香菇中含有麦角淄醇，在接受阳光照射后会转变为维生素d<sub>2</sub>，但如果在吃前不过度清洗或用水浸泡，就不会损失很多营养成分。煮蘑菇时也不能用铁锅或铜锅，以免造成营养损失。

### 5. 胡萝卜与萝卜混在一起做成泥酱

避开法：不要把胡萝卜与萝卜一起磨成泥酱。因为，胡萝卜中含有能够破坏维生素c的酵素，会把萝卜中的维生素c完全破坏掉。

### 6. 速冻蔬菜煮得时间过长

避开法：速冻蔬菜类大多已经被涮过，不必煮得时间过长，不然就会烂掉，丧失很多营养。

## 7. 过量食用胡萝卜素

避开法：虽然胡萝卜素对宝宝很有营养，但也要注意适量食用。宝宝过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁，都有可能引起胡萝卜血症，使面部和手部皮肤变成橙黄色，出现食欲不振、精神状态不稳定、烦躁不安、甚至睡眠不踏实，还伴有夜惊、啼哭、说梦话等表现。

## 8. 韭菜做熟后存放过久

避开法：韭菜最好现做现吃，不能久放。如果存放过久，其中大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐，引起毒性反应。另外，宝宝消化不良也不能吃韭菜。

## 9. 吃未炒熟的豆芽菜

避开法：豆芽质嫩鲜美，营养丰富，但吃时一定要炒熟。不然，食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。

## 10. 给宝宝过多地吃菠菜

避开法：菠菜中含有大量草酸，不宜给宝宝多吃。草酸在人体内会与钙和锌生成草酸钙和草酸锌，不易吸收排出体外，影响钙和锌在肠道的吸收，容易引起宝宝缺钙、缺锌，导致骨骼、牙齿发育不良，还会影响智力发育。

## 纠正蔬菜2大误吃法

### 1. 不爱吃蔬菜可用水果代替

误吃原因：很多小宝贝都不愿意吃蔬菜，但却很爱吃水果。这一点使妈咪感到很欣慰，她们以为，水果和蔬菜的营养差

不多，不爱吃蔬菜就吃水果吧。

纠正理由：营养学家指出，尽管水果果肉细腻，口味很吸引宝宝，可给他们的身体补充水分，并易于消化吸收，但水果并不能代替蔬菜。因为，只有新鲜水果才富含维生素，而平时吃的一些水果经过长时间贮存维生素损失很多，特别是维生素c。水果中无机盐和粗纤维含量也少，含糖量却较高，吃多易使宝宝产生饱腹感，影响正餐摄取营养。可蔬菜的品种却很多，可随意变着花样吃，粗纤维含量也很丰富，利于肠肌蠕动，不易引起便秘；蔬菜中的无机盐含量也较高，能够保证宝宝摄取生长发育必需的钙和铁。

正确做法：蔬菜和水果各有各的用处，谁也不能代替谁，宝宝同时都需要。妈咪要积极培养宝宝爱吃蔬菜的良好饮食习惯，特别是黄绿色蔬菜。

## 2. 给宝宝多吃生蔬菜比熟吃更好

误吃原由：妈咪认为蔬菜中的维生素c不耐热，会在烹调时受到严重破坏。不如让宝宝生着吃蔬菜，这样可保证蔬菜营养的摄取。

纠正理由：营养专家指出，蔬菜无论经过煮、炒、焯后，都会或多或少地损失其中的维生素c。如果能够生吃不妨采用这种吃法。但宝宝尚还年幼，特别是小一些的宝宝胃肠功能还较弱，生吃太多的蔬菜往往不容易消化，吃多了会影响胃肠功能。

正确做法：对于vc特别容易破坏掉的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、青椒等，烹调时如果沾上面粉油炸，就能保持vc的含量，还易被肠道吸收。稍大一些的宝宝妈咪可给他们调剂着吃一些生蔬菜，如把小黄瓜、胡萝卜或白菜、花菜用水焯后捞出，与橘子、苹果、草莓、菠萝等水果做成沙拉吃。



## 种蔬菜教案中班篇十五

- 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。
- 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。
- 6、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。
- 7、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

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”。

### 一、情景导入:

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?”

### 二、认识几种常见蔬菜。

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官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)

三、了解蔬菜的营养价值。

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。

四、帮小黑摘蔬菜。

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）

五、给小黑送蔬菜。

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。”

六、为小黑做菜(巩固记忆四种蔬菜的名称及外形特征)。

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！

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。

## 种蔬菜教案中班篇十六

幼儿教育：

一、通过适当的方法对宝宝讲解吃蔬菜的好处例如在识字、看图、看电视的时候，向宝宝宣传蔬菜对宝宝健康和健美的好处。

二、通过激励的方法鼓励宝宝吃蔬菜当宝宝吃了蔬菜后就给予表扬、鼓励，以增加宝宝吃蔬菜的积极性。

三、采用适当的'加工、烹调方法家长要把菜切得细小一点，再搭配一些有鲜味的肉、鱼等(不要加味精)一起烹，并经常更换品种，使其成为色、香、味、形俱全的菜肴，才能提高宝宝吃蔬菜的兴趣。

四、选择宝宝感兴趣的品种。如果发现宝宝对某种蔬菜感兴趣(包括形状、颜色等)那么就专门为宝宝做这个菜，既满足了宝宝的好奇心，又让宝宝吃了蔬菜。

五、吃一些生蔬菜可以给宝宝吃一些质量好，没污染的西红柿、黄瓜、萝卜、甜椒等或做成凉拌菜，它们常会因水分多，口感脆而被宝宝接受。

六、吃带蔬菜的包子、馄饨、饺子，如果宝宝乐意吃面食，

就在馅料中加入切细的韭菜、荠菜等蔬菜。

七、家长带头吃蔬菜。

八、让宝宝参与做菜。家长可以鼓励宝宝与自己一起择菜，洗菜，在吃饭时，向同桌的人推荐吃宝宝动手加工的蔬菜，让宝宝有成就感，使宝宝逐渐亲近蔬菜。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 种蔬菜教案中班篇十七

月子期的养分与产妇的身体健康及哺育新生儿的关系极为密切，

产妇身体损失一部分血液，需要及时补充；生殖器官发生损伤，需要修复；新生儿吃奶，需要大量分泌乳汁。根据这些生理特点，产妇在产褥期除多吃些肉、蛋、鱼等食品外，还要多吃一些蔬菜。

方法

## 蔬菜一：莲藕

莲藕中含有大量的淀粉维生素和矿物质，营养丰盛，平淡爽口，是祛淤生新的佳蔬良药，能够健脾益胃，润燥养阴，行血化淤，清热生乳。产妇多吃莲藕，能及早扫除腹内积存的淤血，增进食欲，帮助消化，促使乳汁分泌，有助于对新生儿的喂养。

## 蔬菜二：黄花菜

### 资料

## 蔬菜三：黄芽菜

黄芽菜中含有大量蛋白质、维生素c、纤维素等，蛋白质是生长组织细胞的主要原料，能修回生孩子时损伤的组织，维生素c能增长血管壁的弹性和韧性，防止发生出血，纤维素能通肠润便，防止产妇发生便秘。

## 蔬菜四：海带

海带中含碘和铁较多，碘是制造甲状腺素的主要原料，铁是制造血细胞的主要原料，产妇多吃这种蔬菜，能增长乳汁中的含量。新生儿吃了这种乳汁，有利于身体的生长发育，防止因此引起的呆小症。铁是制造红细胞的主要原料，有预防贫血的作用。

## 蔬菜五：莴笋

莴笋含有多种营养成分，尤其含矿物质钙、磷、铁较多，能助长骨骼、牢固牙齿。莴笋有清热、利尿、活血、通乳的作用，尤其合适产后少尿及无乳的人食用。

## 种蔬菜教案中班篇十八

蔬菜是孩子们日常生活中每天都要接触到的，很多孩子更会头头是道地说：蔬菜很有营养的，多吃蔬菜身体好！而实际上我们却不难发现，孩子们无论是对蔬菜的认识程度还是对蔬菜的喜爱程度都是很不够的，很多孩子只能说出两三种最常见的蔬菜的名称，很多的孩子用餐时会悄悄地把蔬菜拨在一边……那么如何唤起幼儿对蔬菜宝宝的喜爱之情，使幼儿在宽松、自然、快乐的情境中了解蔬菜的主要外型特征和营养价值？于是“香香的蔬菜我最爱”这一主题便产生了。依据中班幼儿的认知风格和年龄特点，我们在主题开展的过程中更多地关注了幼儿的自主建构和真实体验。通过和爸爸妈妈上菜场、去食堂帮厨、学做小厨师、蔬菜造型、蔬菜拼盆、蔬菜品尝会等一系列的活动，让幼儿在真实体验、自主学习、快乐分享的一个个活动中，充分感知了解蔬菜的不同种类、色彩、形态、口味等等。为了能使幼儿在自主、开放的活动中获得积极的情感体验，满足他们表达与表现的心理需求。我设计了本次的综合活动“香香的蔬菜我最爱”本次活动的目标是：

- 1、能较完整地说出自己所喜欢的蔬菜朋友的名称和主要特征，进一步感受蔬菜的多种多样。
- 2、尝试选择不同的材料装扮自己，乐意表现和交流。
- 3、懂得多吃蔬菜营养好，样样蔬菜都要吃。

本次活动，我主要是在归纳提升幼儿已有经验的基础上，引导幼儿自主的选择运用各类材料，通过找一找蔬菜朋友、装扮美丽的蔬菜宝宝、介绍交流、品尝共享等一个个活动环节，帮助幼儿在与环境、材料互动的过程中大胆表现、自主交流、共享成功。

- 1、能较完整地说出自己所喜欢的蔬菜朋友的名称和主要特征，

进一步感受蔬菜的多种多样。

2、尝试选择不同的材料装扮自己，乐意表现和交流。

3、懂得多吃蔬菜营养好，样样蔬菜都爱吃。

4、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。

5、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。

1、幼儿已装扮好的各种蔬菜宝宝。

2、大屏幕、电脑、碟片。

3、蔬菜胸卡若干、各类披肩、纸盒、头饰、围巾等装扮用品若干。

4、盘子、烧好的蔬菜若干，纸巾等。

(一)找个蔬菜朋友：

1、师：哎呀！快来看，这里有好多好多的蔬菜宝宝，我们快来抱抱它们，和蔬菜宝宝说说话！

引导每个幼儿自己去找一个蔬菜宝宝做朋友，把它请回家。（幼儿自由选择已装扮好的蔬菜宝宝）

2、鼓励幼儿同伴间互相交流：和好朋友说一说，我请到了\*\*\*蔬菜宝宝。

3、提问：你请到的蔬菜宝宝是谁？你为什么喜欢它？

(二)观看录像：



1、师：今天我还请来了蔬菜家族的新成员，我们一起来看看吧。

2、幼儿观看录像，帮助幼儿初步了解现代化的种植工艺，感受蔬菜的多种多样。

引导幼儿讨论：这些蔬菜宝宝和我们平时看见的有什么地方不一样呢？

师小结：原来还有很多蔬菜宝宝是我们没有见过的，叔叔阿姨们给它们穿上了漂亮的新衣服，蔬菜宝宝可高兴了。

### (三) 装扮蔬菜宝宝：

1、大家这么喜欢蔬菜宝宝，今天我们也来把自己变成漂亮的蔬菜宝宝，好吗？

3、幼儿自由装扮自己，师巡回指导，鼓励幼儿大胆想象、互相帮助。

4、鼓励幼儿自由结伴相互介绍：我是\*\*宝宝，我长得怎么样……。

5、请个别幼儿介绍自己。

(四) 游戏：配菜引导幼儿自由结伴，找其他的蔬菜朋友配对，把蔬菜炒得香香的。引导幼儿说出根据自己找的朋友说出菜名，如：炒炒炒，炒小菜，青菜炒蘑菇，味道好极了。

### (五) 快乐的分享活动：

小菜烧好喽！大家快来尝一尝！（幼儿品尝各类蔬菜）

活动形式符合幼儿好奇、好动的心理特征。给幼儿提供丰富的物质环境，刺激幼儿去感受美和表现美。“兴趣是最好的

老师”，幼儿心理发展的特点是好动，对一切事物充满了好奇心，求知欲望强烈。及时表扬幼儿的点滴进步，肯定和鼓励幼儿的好奇心和探索举止，树立自信心，挖掘幼儿的创造潜能。

## 种蔬菜教案中班篇十九

幼儿教育：

孩子不宜多吃的蔬菜有：韭菜，洋葱，蒜，辣椒，芹菜等，因其纤维较粗，有一定的胃肠刺激性，故宝宝不宜多吃；还有就是菠菜，菠菜中有大量草酸，草酸在人体内遇上钙和锌便生成草酸钙和草酸锌，不易吸收而排出体外，那么吃多了会阻碍钙的吸收，从而影响儿童的骨骼生成。

## 种蔬菜教案中班篇二十

1、在“好喝的蔬菜汤”游戏情境中，运用已有经验，尝试用肢体动作表现不同蔬菜的特征。

2、跟着音乐一起玩，遵守音乐游戏的规则。

经验准备：了解蔬菜的颜色、形状、做法；会唱歌曲菜场。

材料准备：各种蔬菜图片、音乐。

知道每种蔬菜都有很丰富的营养价值。尝试用动作表现蔬菜的造型。

了解游戏的玩法，跟着规则与音乐进行游戏。

要求：二声部能够协作唱出菜场里热闹的氛围。

1、说一说

“你最喜欢什么蔬菜，为什么？”（幼儿表达表现）

## 2、做一做

“我的菜篮子里准备了许多蔬菜，谁能做做这个蔬菜的动作，让大家猜一猜？”

：我的菜篮子有大番茄、胡萝卜、青菜、白菜等等，每种菜都有很高的营养价值，帮助我们天天成长，所以每种菜都要尝一尝。

“今天，妈妈又要到菜场里去买菜了，那会买些什么菜呢？”（解决难点）

提问：

- 我一共买了几种菜？
- 我今天买了这么多菜准备做什么好吃的呢？（幼儿猜想）

：天气越来越冷了，如果能够喝上一碗热乎乎的蔬菜汤，不仅营养好，还是一件多么幸福的事情啊！所以我今天腰煮一碗蔬菜汤。

“我是怎么煮汤的呢？”（多彩音乐视频）

提问：

- 你看到汤里有哪些蔬菜？
- 我是怎么煮的？有几个过程？

游戏规则：播放煮蔬菜汤的音乐，幼儿跟着音乐的快慢节奏，大胆想象蔬菜进入汤锅时，注水—升温—沸腾—小火慢煮、加调料、熄火等情境。用动作（下沉、漂浮、旋转、翻滚等）

由慢逐渐加快，到逐渐减慢，表示煮汤的过程。提醒：不要相互推挤，推挤的蔬菜就是不新鲜的蔬菜不能入锅的，退出游戏。