

最新中班健康活动吃饭不挑食教案(优质8篇)

中班教案的制定需要与家长进行合作，促进幼儿的全面发展。以下是小编为大家整理的一些五年级教案范文，供大家参考和借鉴。

中班健康活动吃饭不挑食教案篇一

1、认识正方形。

2、学习正确点数。

能根据形状送相应的图形。

学会摆放

瓶娃娃、饼干若干

1、瓶娃娃导入：

“今天我们班来了许多爱的瓶娃娃，它们在和小朋友打招呼呢！”

引导幼儿观察瓶娃娃的嘴（圆形、三角形）

2、给娃娃准备饼干：

“娃娃的肚子饿了，小朋友快给它们吃些饼干吧！看看有些什么饼干？”（圆形、三角形）

引导幼儿根据瓶娃娃的嘴，喂相同形状的饼干（圆形、三角形）

（出示方形嘴的瓶娃娃）“这些瓶娃娃也饿了，它们吃什么

呢？”

引导幼儿找到方形的饼干。（认识方形）

3、给瓶娃娃喂食：

“有那么多瓶娃娃，我们一起来个给它们吃饼干吧！先请小朋友把饼干放到盘子里去，好吗？”

引导幼儿根据饼干形状和盘子的形状对应摆放。

分好饼干后在给瓶娃娃喂饼干。

中班健康活动吃饭不挑食教案篇二

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、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 5、知道检查身体的重要性。

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。

反思

在活动中，师幼互动有一定的不协调，教师应根据幼儿情况在调整教学。

这节课还是很成功的，教师还有待提高幼儿的积极性和主动性。

中班健康活动吃饭不挑食教案篇三

1、让幼儿知道均衡营养对身体健康的重要性。

2、进一步认识各类常见食物，懂得要科学合理地进食。

3、教育幼儿养成不挑食的好习惯。

活动重点

教育幼儿养成不挑食的好习惯。

活动难点

懂得要科学合理地进食。

活动准备

- 1、音乐律动《小猪吃的饱饱》
- 2、常见食物图片
- 3、蔬菜沙拉和水果沙拉。

活动过程

一、活动导入

小朋友们早上好，现在我们一起做个音乐律动《小猪吃的饱饱》来放松放松吧。

二、展开话题谈话

教师：小朋友们，小猪是不是睡的很香呀？你们知道为什么吗？

幼儿：是的，因为小猪吃的饱饱的。

教师：你们想想你们印象中的小猪是怎样的呢？胖胖的？瘦瘦的？

幼儿：小猪是胖胖的。

幼儿：小猪会变得瘦瘦的，身体会很差。

教师：那你们会挑食吗？你们最喜欢吃什么，最不喜欢吃什么？

让幼儿自由讨论。

三、深入了解

教师：小朋友们，你们现在看看黑板上都有什么食物啊？幼儿：胡萝卜，鸡腿，葡萄。教师：你们知道吃了它们有什么好处吗？幼儿：对身体好。教师讲解蔬菜肉类水果对我们身体健康的好处。并且让幼儿懂得均衡营养，不可以光吃肉不吃蔬菜，也不可以光吃蔬菜不吃肉，这样会使我们身体营养不均衡，会给身体健康造成危害。（让幼儿知道如果光吃肉，会导致身体肥胖，心血管疾病等）

四、小结

我们的身体需要各种营养，这些营养来源于各种不同的食物，只有不挑食，我们的身体才能获得生长发育所需的各种养分，只有营养均衡了，我们的身体才能健康成长。

五、品尝蔬菜沙拉和水果沙拉

教师把提前做好的沙拉分给小朋友吃，品尝沙拉的同时引导幼儿多吃蔬菜和水果，养成不挑食的习惯。

中班健康活动吃饭不挑食教案篇四

活动背景：

我班还有个别孩子有挑食的现象，他们主要是不喜欢吃蔬菜，而且饭也吃的很少，在家也这样。因此我设计了这次活动，

目的是让孩子们养成不挑食的好习惯。

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。

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？

活动反思：

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。

中班健康活动吃饭不挑食教案篇五

1. 引导幼儿知道，挑食不利于身体健康。
2. 帮助幼儿养成良好的就餐习惯。
3. 促进幼儿树立尊重他人劳动的意识。

二、活动准备

1. 各种饭菜的图片
2. 各种蔬菜的图片或实物

三、活动过程

（一）导入部分

1. 教师：“小朋友，平时我们午饭都吃什么呀？”
2. 教师根据幼儿回答的内容引入活动主题。

（二）展开部分

1. 教师：“老师今天带来了一些可口的饭菜，请大家‘尝一尝’。”
2. 教师出示各种饭菜的图片。

教师：“这是什么饭？谁最爱吃？为什么？”教师：“谁最不爱吃？为什么？”

3. 教师根据幼儿的回答，及时把握幼儿的反应并进行总结。

4. 教师出示各种蔬菜的图片或实物。

教师：“谁知道这个蔬菜的名字？谁最爱吃它？谁最不爱吃它？为什么？”

5. 教师：“今天老师发现，班里原来有一些小朋友挑食，有好多的饭菜他们都不爱吃。”

6. 教师总结：“饭菜香喷喷，我们只有好好地吃饭，才能身体好，才能快快长大。”

7. 教师为幼儿念儿歌，并引导幼儿学习。

8. 教师引导幼儿翻看《幼儿用书》。教师：“小朋友们，再看一看，书上的小朋友在干什么？”引导幼儿看图，并说一说谁做得不好。

9. 教师：“我们要做不挑食的好宝宝”

（三）结束部分

1. 教师与幼儿巩固儿歌内容。

2. 教师提醒幼儿：“我们常吃的饭菜都是农民伯伯辛苦播种的，是厨房的叔叔，阿姨辛勤烹饪的，我们一定要养成良好的进餐习惯，不浪费习惯。”

中班健康活动吃饭不挑食教案篇六

活动目标：

- 1、乐意学习儿歌，能理解其内容。
- 2、知道小朋友不挑食才能身体健康，逐步养成良好的进餐习惯。
- 3、了解生病的症状，知道感冒后身体不舒服要及时告诉大人。
- 4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

活动准备：

- 1、小动物图片（小乌龟、老鼠、小熊）
- 2、与儿歌内容匹配的课件。

活动过程一、观察图片，引出“不挑食”的话题。

分别出示小乌龟、小老鼠、小熊的图片1、提问：图片上有谁？

它们长的怎么样？

它们为什么会长成这样呢？

2、教师小结。

二、欣赏儿歌，理解儿歌内容。

1、教师有表情的朗诵儿歌一遍。

师：有一首儿歌说了他们的事情，我们一起听听看！

2、提问：儿歌的名字叫什么？

儿歌里谁挑食，谁不挑食？

3、幼儿再欣赏儿歌一遍。

4、提问：小乌龟、小老鼠长得怎么样？为什么？

小熊怎么样？为什么？

5、师幼一起念儿歌。

三、教育幼儿做个不挑食的健康宝宝。

1、师生谈话：小朋友以后要向谁学习？吃什么食物对身体的健康有好处？

2、教师小结，鼓励幼儿不挑食，做个身体健康的好宝宝。

教学反思

这节课我先从孩子们喜欢方式看图片开始，设疑：小熊为什么胖瘦不一？结合课文洋洋的故事，从而认识到挑食的危害。

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。最可喜的是莫继凡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。

中班健康活动吃饭不挑食教案篇七

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：这活动的重点在于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？

中班健康活动吃饭不挑食教案篇八

活动准备：

小狗和小狗妈妈的手偶。

活动过程：

1、导入活动：欣赏故事《好宝宝不挑食》，知道挑食的危害。

（1）教师戴上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食会对自己的身体有危害。

教师：小灰狗有一个不好的习惯是什么？

（2）教师提出问题，引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越瘦，身体也越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

教师小结：小灰狗因为挑食，越来越瘦，身体越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

2、根据故事内容讨论。

（1）教师以故事中狗妈妈的口吻提问，小朋友有没有像小灰狗那样的挑食习惯？

（2）教师引导幼儿说说如何来帮助小灰狗改掉挑食的习惯。

教师：我们应该对小灰狗说什么？我们应该为小灰狗做些什么？

（3）教师小结：小朋友现在正是长身体的时候，身体需要各种营养。如果挑食，就会使小朋友的身体缺少营养，最后像小灰狗一样，长不高、长不大，浑身没有力气。

3、说一说、想一想。

(1) 教师结合班上幼儿普遍挑食的情况，找出这些食物的图片，帮助幼儿了解这些食物的营养价值。

教师：这些食物中哪些是你吃过的？哪些是你喜欢吃的？

教师：它们对小朋友有哪些营养价值呢？

(2) 教师小结：牛奶——是补充钙，让小朋友长得高而壮；鱼肉、羊肝——让小朋友的眼睛更加明亮；肉——补充热量，让小朋友更有劲儿。

活动延伸：

师生一起了解当天的食谱，请幼儿说一说相关食物的营养价值，鼓励幼儿在进餐时吃一些自己不爱吃的食物。