

# 最新健康不挑食中班教案(实用8篇)

高一教案的编写应该紧密贴合学生的认知特点和学科的知识结构，使得教学过程更加有针对性和有效性。小编为大家整理了一些经典教案的范文，这些教案设计独特，教学内容生动有趣，希望能够激发教师的创新思维。

## 健康不挑食中班教案篇一

1、小区内的人力资源没有充分选择利用。幼儿在小区内的公共场所进行活动，引得了小区居民驻足观看，对孩子们的活动非常感兴趣，有的小区居民还主动与幼儿对话，但是孩子回应的积极性不高。我可以鼓励幼儿主动与小区内居民交流，鼓励幼儿在“寻找藏宝”路线的过程中遇到不能解决的困难，可以请小区居民帮助；请物业管理人员向幼儿介绍对小区的概况等，邀请他们参与到幼儿的活动中，这样可让幼儿在活动中进一步学习与他人交往的态度和方式，发展幼儿的社会性。

2、整个活动较偏重小区内硬件设备的利用，忽视了“软件”的开发。在整个活动中我比较偏重让幼儿认识小区内的配套设施的种类，忽视了配套设施与小区居民生活的关系，感受和体验小区居民愉快休闲的社区生活。这两点不足之处将会在下次延伸活动中进行改善。

## 健康不挑食中班教案篇二

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)

## 活动准备

- 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

## 活动重难点

- 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

## 活动过程

### 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!

### 健康不挑食中班教案篇三

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。

#### 活动目标

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健康成长。

- 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。

### 教学重点、难点

- 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

### 活动准备

- 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

### 活动过程

- 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
- 5、讨论——老师问小朋友你们爱吃蔬菜吗，挑食吗？挑食好不好？你以后吃饭怎么做？

## 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。

## 教学反思

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。

## 健康不挑食中班教案篇四

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，就可以天天大便秘了，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秘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。

## 健康不挑食中班教案篇五

必须将前进路上的怪兽全部消灭才能寻找宝藏。

2、引导幼儿尝试相互合作的方式，以最快的时间，勇敢地消灭怪兽。

3、小结交流：让幼儿互相交流、讨论哪种武器最能很快的消



灭怪兽。

4、苹果队的勇士们再次检查怪兽是否全部消灭。(引导个别幼儿更换原来的武器)

5、师提醒个别幼儿热了及时用干毛巾擦擦汗，避免着凉。

帮助个别易出虚汗的体弱儿抽取毛巾，保持内衣的干爽。

(二) 寻宝藏(配合柔和的音乐)

鼓励幼儿耐心、细致地寻找宝藏(幼儿之间相互帮助)。

## 健康不挑食中班教案篇六

提醒幼儿在活动的过程中注意安全，提高幼儿自我保护的意识。

材料准备：

1、怪兽，宝藏，勇士奖章各若干。

2、投掷工具：海洋球，沙包，酸奶瓶，报纸团，可乐罐等。

3、活动前，在个别体弱幼儿后背上垫好毛巾，以便于在出汗时及时抽取。

4、录音机一台。

## 健康不挑食中班教案篇七

能正确进餐，养成良好的进餐习惯。

了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

愿意与同伴、老师互动，喜欢表达自己的想法。

物质准备：餐桌、餐具、自制的“鱼、肉、蛋、菜”等食物。

情景表演：我会正确进餐。

幼儿活动操作材料“健康·正确进餐”。

（一）引导幼儿观看情景表演“我会正确进餐”。

1. 师：今天老师带来一段情景表演，请小朋友认真看看看表演里发生了什么事。

2. 教师表演。

3. 师：现在请小朋友说说刚才的表演里发生了什么事？（幼儿回答）

4. 师：表演里讲的老师坐在餐桌前一手拿勺一手扶碗，专心吃饭。饭、菜、鱼、肉、蛋样样都吃，不挑食。饭后还自己清理桌面，有序收放餐具。

（二）组织幼儿讨论：为什么这样进餐好？你是怎么进餐的？

1. 师：老师这样进餐好吗？为什么？（幼儿回答）

2. 师：对了，因为这样进餐不挑食、自己吃饭、还自己清理桌面收拾餐具，是很好的。那你是怎么进餐的？（幼儿回答）

3. 师小结：像老师一样专心吃饭，不挑食，而且吃完饭后会自己清理桌面、有序收放餐具的小朋友，每个人都会很喜欢他，这是一个好习惯，所以以后我们也要像这个小朋友一样正确进餐。

（1）引导幼儿完成操作册材料“正确进餐”

1. 引导幼儿看一看，说一说图片内容。

2. 请幼儿判断对错并涂色。

师：你们想一想他们这样做对不对，在对的下面涂上颜色。

3. 结合操作册，鼓励幼儿学习正确的进餐方法。

(1) 师：我们看一看这幅图，这样做对我们身体健康吗？  
(幼儿回答)

(2) 师：对了，我们应该一手拿勺一手扶碗，专心吃饭。饭、菜、鱼、肉、蛋样样都吃，不挑食。饭后还自己清理桌面，有序收放餐具。

(三) 品德教育：引导幼儿养成正确进餐的方法。

师：我们要养成良好地饮食、进餐行为习惯，摄取丰富的营养这样我们才能健康成长，变的越来越聪明。

(四) 活动结束。

## 健康不挑食中班教案篇八

?一) 开始部分：

教师导入：“今天天气真好，小朋友我们一起到蔬菜王国做客好吗？”带领幼儿进入蔬菜王国。

?二) 基本部分：

1、带领幼儿到有新鲜蔬菜的地方，教师引导幼儿观察蔬菜并认识说出蔬菜的名称。

2、鼓励小朋友拿起自己喜欢吃的蔬菜，并大胆向客人老师讲

出自己喜欢吃的蔬菜名称。

3、教师拿幼儿没有选择的蔬菜，提问幼儿为什么没有选择？引出并了解幼儿不喜欢吃的蔬菜，提出幼儿挑食得不好习惯。

4、教师通过讲故事《西西和南南》使幼儿知道挑食对身体有哪些不好，教育幼儿多吃蔬菜养成不挑食物的`良好习惯。

5、放录象，进一步巩固幼儿对蔬菜营养的认识，知道以后要多吃蔬菜，身体才能健康。

?三) 结束部分：

教师请幼儿去品尝蔬菜。