

# 2023年中班多吃蔬菜教案及反思(汇总8篇)

教学反思是指教师在教学过程中对自己的教学进行思考和分析的过程。以下是一份高三地理教案的范文，供教师们在备课时参考和使用。

## 中班多吃蔬菜教案及反思篇一

1、在老师的引导下，有目的地观察菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等蔬菜，知道名称，了解其丰富营养。

2、知道人体需要各种不同的营养。

3、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

4、初步了解健康的小常识。

5、初步了解预防疾病的方法。

1、多种蔬菜(菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等)

2、烹饪用具、音乐磁带、小篮子

3、丰富词汇：维生素

1、进超市、《买菜》音乐导入

师：小朋友，你们看这是什么地方？幼：xx蔬菜超市！师：我们到超市里去买点喜欢吃的蔬菜吧。（音乐）

师：请把你买的菜放在桌子上，排好。

师：啊，你们可真能干！买了那么多，都有什么菜呀？

## 2、认识蔬菜，了解其丰富营养(分别出示)

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？菠菜里含有va[]它能使我们的皮肤变光滑，小朋友经常口腔溃疡，那是因为身体里缺少了va[]所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。你们知道还有那些蔬菜里含有va吗？青椒、南瓜、油菜里也含有va[]还有一种蔬菜里面含有va你知道是什么菜吗？请你们猜一猜它是桔红色的，动物中兔子和马非常愿吃。对！是胡萝卜。

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。

师：小朋友平时都是谁做菜给你们吃呀？咱们自己也来做一个菜尝尝好吧。

## 中班多吃蔬菜教案及反思篇二

1、在老师的引导下，有目的地观察菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等蔬菜，知道名称，了解其丰富营养。

2、通过亲自“烹饪”，激发幼儿爱劳动的兴趣，同时教育幼儿懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习惯。

1、多种蔬菜（菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等）

2、烹饪用具、音乐磁带、小篮子

3、丰富词汇：维生素

买菜认识、了解常见蔬菜烹饪品尝收拾、整理针对中班幼儿，对其纠正挑食、偏食的心理与行为，进而爱吃各种食物，均有着重要的影响。

2、认识蔬菜，了解其丰富营养（分别出示）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？菠菜里含有va□它能使我们的皮肤变光滑，小朋友经常口腔溃疡，那是因为身体里缺少了va□所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。你们知道还有那些蔬菜里含有va吗？青椒、南瓜、油菜里也含有va□还有一种蔬菜里面含有va你知道是什么菜吗？请你们猜一猜它是桔红色的，动物中兔子和马非常愿吃。对！是胡萝卜。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。师：小朋友平时都是谁做菜给你们吃呀？咱们自己也来做一个菜尝尝好吧。烹饪过程（介绍大蒜的营养）对幼儿进行安全教育、随机教育，共同分享劳动成果并学会收拾整理。

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，在活动中我通过让孩子观察触摸实物蔬菜让孩子观察里面，并通过让孩子闻出味道，梓轩小朋友说：洋葱的味道不好闻，我不喜欢吃洋葱；西红柿有维生素，我喜欢吃；于是就组织孩子说说喜欢吃的蔬菜及都知道蔬菜都有哪些营养，但是他们对蔬菜的营养及对我们身体的好处还不是很了解，只是很笼统的回答蔬菜含有维生素，蔬菜所含的营养成分对幼儿来说确实难度很大，别说孩子，连我们老师都很难掌握，它是一个比较抽象的概念。

## 中班多吃蔬菜教案及反思篇三

现在我们班上有很多幼儿吃饭都有挑食这个习惯，明明说了不可以浪费粮食，不可以挑食，但是幼儿还是会将菜中的蔬

菜挑出来，挑食偏食这种情况在我们班的幼儿中比较严重，为了使幼儿爱吃各种食物，养成爱吃蔬菜的好习惯。因此我设计了这节课。

1、引导幼儿简单认识、了解常见蔬菜

2、引导幼儿不挑食、偏食

3、引导幼儿养成爱吃蔬菜的好习惯

青菜、大蒜、西红柿

一、激发幼儿兴趣

1、通过谈话导入蔬菜、引起幼儿兴趣

二、导入新课

1、教师出示蔬菜，让幼儿认识蔬菜

2、提问幼儿爱吃和不爱吃哪些蔬菜、为什么？

3、有哪些小动物爱吃青菜？

三、输入新知识

1、教师讲解多吃蔬菜的`好处

2、介绍讲解挑食偏食的坏处

四、结束课堂

1、挑选个别幼儿拿蔬菜让幼儿说出名字

通过本次让幼儿懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习惯

惯。

## 中班多吃蔬菜教案及反思篇四

- 1: 引导幼儿简单认识、了解常见蔬菜
- 2: 引导幼儿不挑食、偏食
- 3: 引导幼儿养成爱吃蔬菜的`好习惯

青菜大蒜西红柿

### 一、激发幼儿兴趣

- 1、通过谈话导入蔬菜、引起幼儿兴趣

### 二、导入新课

- 1、教师出示蔬菜，让幼儿认识蔬菜
- 2、提问幼儿爱吃和不爱吃哪些蔬菜、为什么？
- 3、有哪些小动物爱吃青菜？

### 三、输入新知识

- 1、教师讲解多吃蔬菜的好处
- 2、介绍讲解挑食偏食的坏处

### 四、结束课堂

- 1、挑选个别幼儿拿蔬菜让幼儿说出名字

通过本次让幼儿懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习

惯。

## 中班多吃蔬菜教案及反思篇五

1、让幼儿进一步认识各种蔬菜，初步了解蔬菜对人体的作用，并知道爱吃各种蔬菜，有益于身体健康。

2、培养幼儿每天吃蔬菜、吃各种蔬菜的好习惯。

初步了解各种蔬菜吃的部位，以及各种蔬菜的不同营养。

1、芹菜、萝卜、胡萝卜、黄瓜、青菜、葱、花菜、西红柿等蔬菜，篮子。

2、丰富词汇：维生素。

1、谈话

教师引导幼儿观察蔬菜，提问：“你们都认识它们吗？，吃过它吗”？

2、请几名幼儿上来各拿一样蔬菜，并说出他们的名称、颜色、形状。

1、找一找

分别找一找蔬菜的哪个部位可以吃，如萝卜吃根，卷心菜吃叶，西红柿吃果实，花菜吃花，芹菜吃茎(叶)，请幼儿将蔬菜放在相应的篮子里。

2、与幼儿共同探讨蔬菜的各种吃法：知道蔬菜可以炒、凉拌、做汤，包饺子、有的还可以像水果一样生吃，但必须洗净。

3、认识各种蔬菜，启发幼儿讨论蔬菜对人体的作用：

“人为什么要吃蔬菜?不吃蔬菜会出现哪些不好的现象”?(鼻出血、口角干裂、大便干结、皮肤干燥等。)

“蔬菜有哪些营养”?”引导幼儿自由讨论。

分别出示各种蔬菜，初步了解其丰富营养

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?菠菜里含有维生素，它能使我们的皮肤变光滑，小朋友经常口腔溃疡，那是因为身体里缺少了维生素，所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。你们知道还有哪些蔬菜里含有维生素吗?青椒、南瓜、油菜里也含有维生素，还有一种蔬菜里面含有维生素，你知道是什么菜吗?请你们猜一猜它是桔红色的，动物中兔子和马非常愿吃。对!是胡萝卜。

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它使我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。蔬菜里面还含有大量的纤维素，可以帮助我们消化，防止大便干硬。

#### 4、蔬菜与卫生：

“怎样吃蔬菜才健康?”引导幼儿交流。

教师小结：因为蔬菜生长在农田里，需要农药和肥料，所以做菜之前要把蔬菜洗干净，在水里多泡泡。特别是生吃西红柿和黄瓜等，一定要洗干净并且去皮。但也有一些蔬菜是农民们用了先进的方法种植的蔬菜，不用对人体有害的农药，也不让蔬菜环境受到污染，这种蔬菜叫做“无公害蔬菜”。

让幼儿给各种蔬菜涂色。

中班健康多吃蔬菜教案，挑食偏食是对一个孩子来说是一种

很不好的饮食习惯，教师们应该要努力让幼儿认识到多吃蔬菜的好处，将幼儿挑食的毛病纠正过来。

## 中班多吃蔬菜教案及反思篇六

- 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。
- 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。

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，小黑大便秘了，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！

## 中班多吃蔬菜教案及反思篇七

《3—6岁儿童发展指南》指出，教师要引导帮助幼儿养成良好的饮食习惯。帮助幼儿了解食物的营养价值，引导他们不偏食、少吃或不吃不利于健康的食品。通过播放“多吃蔬菜身体好”故事视频、蔬菜美食图片展示，幼儿为蔬菜涂上颜色培养孩子对蔬菜的喜爱。知道身体的生长发育离不开吃蔬菜的多少，了解常见蔬菜的名称、特征和作用。

1. 认知目标：认识常见的蔬菜，能说出蔬菜的名称以及基本特征。
2. 能力目标：初步了解常见蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜对身体有益。
3. 情感目标：初步养成喜欢吃蔬菜的良好习惯。
4. 培养幼儿乐意在众人面前大胆发言的习惯，学说普通话。
5. 培养幼儿的尝试精神。

了解多吃蔬菜的益处。

养成喜欢吃蔬菜的良好习惯。

“多吃蔬菜身体好”故事视频、蔬菜美食图片、常见的蔬菜图片与实物图

1. 情景导入：以“多吃蔬菜身体好”故事视频导入课题，并提问：小朋友们，刚才视频中你们看到什么呀？他们在做什么？它们可爱不？通过提问的方式，引导幼儿认识常见蔬菜。（5分钟）

2. 认识哪些蔬菜：出示图片，引导幼儿描述蔬菜的基本特征，告诉幼儿这些蔬菜对身体的益处。(8分钟)例如：

红彤彤、酸酸甜甜、红灯笼；含有很多维生素，防中暑，治牙龈出血，美容。可以做菜也可以当水果吃哟。

(2)黄瓜：翠绿、脆。凉拌青瓜可以减肥。有些人还用来敷面美容。

(3)胡萝卜：红，可以预防近视，人吃了不会那么快老喔。

(4)小白菜：可以帮助我们提供营养、强身健体。可以减肥，预防肥胖症。

(5)南瓜：帮助食物消化，预防便秘

(7)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。

3. 引入蔬菜美食：既然蔬菜那么重要，孩子们吃过哪些蔬菜美食呢？

孩子各抒己见，老师适当引导。展示美食图片。(3分钟)

4. 展示蔬菜实物，让幼儿根据老师的提示选出对应的实物。

5. 给孩子发放蔬菜卡通图片和模型，请幼儿为手上蔬菜上颜色。培养对蔬菜的感情与喜爱。(4分钟)

安排区域活动：

方案一：带领孩子观看蔬菜园

方案二：模拟蔬菜超市，自主选择，进行营养搭配。引导幼

儿将所学知识应用到生活中，养成合理膳食的习惯，增强学习的兴趣。

教学反思：

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。

## 中班多吃蔬菜教案及反思篇八

作为一名人民教师，时常需要用到教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么大家知道正规的教案是怎么写的吗？以下是小编为大家整理的多吃蔬菜好处多的中班教案，希望能够帮助到大家。

2、通过亲自“烹饪”，激发幼儿爱劳动的兴趣，同时教育幼儿懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习惯。

1、多种蔬菜（菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等）

2、烹饪用具、音乐磁带、小篮子。

3、丰富词汇：维生素。

认识、了解常见蔬菜烹饪品尝收拾、整理针对中班幼儿，对其纠正挑食、偏食的心理与行为，进而爱吃各种食物，均有着重要的影响。

1、进超市、《买菜》音乐导入

师：小朋友，你们看这是什么地方？幼：××蔬菜超市！师：我们到超市里去买点喜欢吃的蔬菜吧。（音乐）师：请把你买的菜放在桌子上，排好。

师：啊，你们可真能干！买了那么多，都有什么菜呀？

## 2、认识蔬菜，了解其丰富营养（分别出示）

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？菠菜里含有va□它能使我们的皮肤变光滑，小朋友经常口腔溃疡，那是因为身体里缺少了va□所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。你们知道还有那些蔬菜里含有va吗？青椒、南瓜、油菜里也含有va□还有一种蔬菜里面含有va你知道是什么菜吗？请你们猜一猜它是桔红色的，动物中兔子和马非常愿吃。对！是胡萝卜。

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。

师：小朋友平时都是谁做菜给你们吃呀？咱们自己也来做一个菜尝尝好吧。

烹饪过程（介绍大蒜的营养）对幼儿进行安全教育、随机教育，共同分享劳动成果并学会收拾整理。