

幼儿健康有营养的蔬菜教案

幼儿健康有营养的蔬菜教案（通用 12 篇）

在教学工作者开展教学活动前，常常要根据教学需要编写教案，编写教案有利于我们准确把握教材的重点与难点，进而选择恰当的教学方法。那么你有了解过教案吗？下面是小编收集整理的幼儿健康有营养的蔬菜教案，仅供参考，希望能够帮助到大家。

幼儿健康有营养的蔬菜教案 篇 1

教学目标：

- 1、使幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。
- 2、使幼儿知道几种常见蔬菜的名称，初步了解不同的蔬菜有不同的食用部分与营养价值。
- 3、培养幼儿参与劳动的意识。
- 4、积极的参与教学，大胆的说出自己的想法。
- 5、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

教学准备：

- 1、胡萝卜、西红柿、芹菜、香菜、土豆、茄子、菜花、黄瓜等各种蔬菜。
- 2、切好的生的黄瓜、胡萝卜等(上面带有牙签)。
- 3、小篮子若干，分类篮子四个。
- 4、事先请家长带幼儿参观菜市场，丰富相关知识。

教学过程：

一、组织幼儿开展《选蔬菜》的游戏，讨论、了解蔬菜的名称、颜色、吃法等。

师：小朋友们，今天你们都是厨房小帮手，老师为你们准备了好多好多的蔬菜，现在让我们一起去看看都有些什么蔬菜？互相讨论一下这些蔬菜的名称、颜色、吃法和味道。同时，把自己喜欢吃的蔬菜选出放入小篮子中，选好后回到座位坐好。

师：刚才你选的是什么蔬菜？谁先来告诉大家，它的样子和吃法？

幼：我选的是胡萝卜，它是桔红色的，长长的，它可以煮着吃，

可以炒着吃。还可以凉拌吃。

师：你说的很好，凉拌的时候需要先用热水烫一下，那么胡萝卜可以生吃吗？

师：老师准备了一些生的胡萝卜，谁想尝一尝？(老师把生的胡萝卜分给愿意品尝的幼儿)

师：谁能告诉大家，生的胡萝卜吃起来感觉怎么样？好吃吗？

幼：好吃，而且还有点甜。

另一幼：吃起来有点脆。

师：噢，生的胡萝卜吃起来有点甜，有点脆，胡萝卜也可以生吃。胡萝卜有什么营养呢？引导幼儿说出胡萝卜营养很丰富，它含有大量的胡萝卜素和维生素 A，对我们的牙齿和骨骼的发育很有好处。接下来谁想把你喜欢吃的蔬菜介绍给大家？

幼：我喜欢吃土豆。它的样子圆圆的，上面有一些坑儿。

师：平时你吃过的土豆是怎样做的？

幼：我吃的土豆是削了皮切成丝，炒土豆丝吃，还可以切成块做汤吃。

师：那土豆可以生吃吗？

幼：不能。

师：土豆不可以生吃，必须做熟了吃。有没有小朋友知道，生了芽的土豆能不能吃？为什么？

幼：不能吃。吃了对我们的身体有害。

师：是呀，生了芽的土豆不能吃，对身体非常有害。土豆还有一个学名，哪个小朋友知道？大家一起说它的学名叫——马铃薯。

师：还有谁想把你选的蔬菜介绍一下呀？

幼：我喜欢吃芸豆，它的样子细细长长的，有点绿，有点白，它可以炒着吃。

师：它能生吃吗？

幼：不能。

师：芸豆为什么不能生吃？

幼：芸豆如果做不熟，会有毒，吃了它我们会中毒的。

师：噢，你知道的真多。小朋友回家记得告诉爸爸妈妈，芸豆一定做熟了吃，要不，会中毒的。

(当幼儿说到黄瓜时，请喜欢吃的幼儿品尝，并说出感觉。)除了这些蔬菜，你还知道哪些蔬菜?它们什么样子?怎么吃呢?请你跟身边的好朋友讲一讲。

二、了解蔬菜有不同的食用部分

师：小朋友们了解了各种蔬菜的名称以及吃法，那你们知道它们的食用部分吗?有的蔬菜要吃它的根，有的要吃它的茎、有的要吃它的果实、有的要吃花等。师：现在老师这儿准备了4个小菜篮，分别是吃茎、叶的蔬菜、吃果实的蔬菜、吃根的蔬菜、还有吃花的蔬菜，现在请小朋友们按这四种食用部分给蔬菜分类，把你选的菜分类放好。

1.师：我们一起来检查一下，放的对不对?这个篮子的标签是茎、叶，我们看看这些蔬菜是不是吃它的茎、叶呢?(教师依次拿取篮子中的蔬菜，师幼一起评价)

幼：芹菜是吃茎。

幼：芹菜也可以吃叶子的，我妈妈就给我做过豆腐汤，里面加了芹菜叶，绿绿的，可好看了，也很好吃。

幼：我吃过用芹菜叶熬的稀饭。

师：你们真聪明，芹菜是吃茎，平时我们吃的时候一般都是把叶摘掉，只吃它的茎。但是芹菜的叶也能吃，芹菜叶还有降血压的作用呢。

另幼：老师，我知道香菜也是吃茎和叶。

师：你说得很对，这是什么?土豆是吃它的那一部分吗?

幼：吃根。

另幼：不对，应该是吃果实。

幼：我们吃的是它的块茎，我爸爸从“十万个为什么”上面讲给我听的。

师：噢，“十万个为什么”上面有这么多的知识，下次再遇到不懂的问题，我们也可以到那里寻找答案的。篮子里还有葱、白菜这些都是吃茎、叶的蔬菜。你们还知道哪些蔬菜也是吃茎、叶的?幼儿又说

出了菠菜、韭菜、卷心菜等吃茎叶的蔬菜，这时有幼儿说藕也是吃茎的，教师给予肯定。

2、这个篮子里的蔬菜是吃果实的，我们来看看，有哪些？

幼：西红柿、黄瓜、芸豆、茄子、西葫芦……

师：小朋友放的很正确。吃果实的蔬菜还有哪些？幼儿说有南瓜、丝瓜、辣椒、扁豆、方瓜等。

3、我们一起来看看这个篮子(吃根)里放进了哪些蔬菜？它们都是吃根的吗？

幼：有萝卜、胡萝卜、山药、红薯

4、这儿还有一个篮子的蔬菜是吃花的，有哪些？

幼：黄花菜、菜花、西兰花……

三、分组摘菜，学习简单的摘菜方法

师：现在你们要发挥厨房小帮手的作用了，咱们要把菜摘干净，把吃的部分留下放到自己的篮子里，把没用的放在旁边的小纸篓里，咱们比一比看谁摘得好。

鼓励幼儿平时多吃蔬菜

师：今天我们知道了各种蔬菜的名称和吃法，还知道了它们各自的食用部分。蔬菜中含有大量的维生素和矿物质，对小朋友身体的成长是非常有好处的，所以我们要多吃蔬菜，不挑食、偏食，这样我们的身体才会更棒，更健康。

师：现在咱们把摘好的菜，送到厨房洗干净，请叔叔、阿姨帮我们做成营养美味的菜肴吧！

教学反思：

本次教学教师打破了传统的“老师教，幼儿学”的教学模式，教师的角色从“我教幼儿”到“我导幼儿”，引导幼儿在探索中自主学习，充分发挥了幼儿的自主性，培养了幼儿积极参与的意识。从一开始让幼儿自己选菜到最后的摘菜，各个环节密切联系，层层递进，整个过程幼儿在玩中学，议中学、想中学、做中学。在幼儿积极、好奇、乐于思考的学习过程中，实现了教学目标。延伸教学“到厨房做菜”，又使幼儿产生了新的兴趣，又将生成新的教学内容。

幼儿健康有营养的蔬菜教案 篇2

幼儿进餐是幼儿园最重要的生活环节,老师希望孩子们不挑食、吃得好、吃得快,但是幼儿却很难达到老师的期望,比如:有的孩子在喝汤时,不吃里面的菜,象冬瓜、紫菜、蘑菇等,在吃饭时把饭里的菜挑出来不吃,或者乘别的小朋友不注意,赶快把自己不喜欢吃的东西放在别的小朋友的碗里。针对中班幼儿出现的这种情况,有必要对幼儿进行健康教育,对他们纠正挑食、偏食的心理与行为,进而爱吃各种食物,有着重要的影响。

教学目标

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,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。

教学重点、难点

初步了解各种蔬菜吃的部位,以及各种蔬菜的不同营养。

教学准备

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。

教学过程

开始部分:

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。

基本部分:

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。

教师小结:蔬菜对身体有好处,不同颜色的蔬菜营养不一样,绿色蔬菜中颜色越绿营养价值越高。我们应该天天吃蔬菜,吃各种各样的蔬菜,多吃深绿色的蔬菜。并且爱吃各种各样的蔬菜

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”。

延伸教学:

让幼儿给各种蔬菜涂色。

教学反思

1、在教学设计前我想:在教学过程中让幼儿讨论得多,回答得多会不会影响教学的正常进行?在整个教学中各种各样的蔬菜吸引了幼儿,使孩子们愿意说、大胆说、能连贯说,教学较活跃,能紧凑连贯的进行下去。

本次教学整合了健康领域、科学领域、语言领域,幼儿得到综合性的学习。但是在教学过程中发现有个别幼儿语言的连贯性不够,还需进一步加强。

2、教学中引导启发孩子对问题的理解,注意到让孩子进行体验,感受、交流。

3、对幼儿发展的反思:孩子在教学中能感受到这次教学讲的是蔬菜对人体的好处,但仅靠这此教学是不够的,还需要平时的努力和家长的配合。

4、幼儿通过参与教学,知道了蔬菜的种类很多,还知道不同的蔬菜有不同的颜色和味道,从小要养成多吃蔬菜的习惯,不过在教学中还有很多不足之处,比如有的孩子知道自己喜欢吃蔬菜,可是还说上好原因,可能因为孩子还小,但多数幼儿能大胆地说、想和做,这就需要我们做教师的在今后的教学教学中多让这些胆小的幼儿锻炼,培养他们的口语表达能力,通过这次教学培养了幼儿参与教学的兴趣和认真的做事态度。孩子们也都很喜欢吃蔬菜了。

5、如果有不吃蔬菜引起许多不良后果的课件让幼儿看到,会起到更好的效果。

幼儿健康有营养的蔬菜教案 篇3

活动目标:

- 1、了解几种常见蔬菜的营养价值。
- 2、能根据颜色特征给蔬菜分类。
- 3、喜欢并愿意吃多种蔬菜,不挑食。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、了解健康的小常识。

教学重点、难点:

了解蔬菜的营养价值及愿意吃多种蔬菜,不挑食。

活动准备:

- 1、胡萝卜、芹菜、大蒜宝宝的手偶。
- 2、蔬菜百宝箱(里面装有:西红柿、土豆、黄瓜、萝卜、辣椒、青菜等实物),幼儿人手一个蔬菜卡片。

3、蔬菜宝宝给幼儿们的一封信。

活动过程：

（一）教师请幼儿猜谜语，调动幼儿参与活动积极性。

1、教师：圆圆的脸儿像苹果，又酸又甜营养多，既能当菜吃，又能当水果。（谜底：西红柿）

2、教师：紫色的树，开紫花，紫色的果果里盛芝麻。（谜底：茄子）

（二）出示蔬菜百宝箱，教师组织幼儿讨论蔬菜的不同种类。

1、教师：平时你吃过什么蔬菜？请幼儿上来说说。

2、教师：请大家想一想，红色、绿色、紫色、黄色、白色的蔬菜各有哪些？

3、幼儿互相讨论，发言，根据幼儿发言从蔬菜百宝箱里出示相应的蔬菜。

4、教师：请小朋友把这些蔬菜宝宝送回家，想想能把几种蔬菜送回一个家？

4、利用各种蔬菜，幼儿人手一个蔬菜卡片，让幼儿根据蔬菜颜色、特征进行分类。（如把青菜、菠菜送回一个“家”，因为它们都是绿色的）

（三）根据各种蔬菜事物，引导幼儿了解蔬菜的营养价值。

1、教师：你们喜欢吃哪些蔬菜？为什么？

2、幼儿自由发言，表达自己的想法 3、教师：我们听听蔬菜宝宝是怎么说的。

（四）欣赏手偶表演。

胡萝卜精灵：我长得红红的，身体里有丰富的维生素A，小朋友吃了我，眼睛更明亮。

大蒜精灵：我的本领可真大，小朋友和我做朋友，我可以帮你杀灭细菌，保护你身体的健康。

芹菜精灵：我长得绿绿的，身体里有各种维生素和膳食纤维，小朋友吃了，可以大便通畅。

所有的蔬菜精灵：我们所有的蔬菜都有着很高的营养成分，其中，

颜色越深的蔬菜营养价值就越高，尤其是深绿色的蔬菜营养价值更高。所以，希望中二班的小朋友以后多吃绿叶蔬菜。遇到其它颜色的蔬菜也不能挑食，因为各色蔬菜要搭配食用，这样才可以使蔬菜中的营养素起到互补作用。使吃了这些蔬菜的小朋友变得更加聪明、健康。

幼儿和蔬菜宝宝做朋友，说说悄悄话。

（五）聆听蔬菜宝宝给幼儿写的一封信，改善幼儿的偏食、挑食现象。

小朋友你们好！你们听，厨房的蔬菜在讲着悄悄话呢！只听萝卜说：现在的小朋友，连看都不看我一眼。其实，不论做汤、做菜还是热炒、凉拌，我都有丰富的营养价值。这时，豆腐接上了茬儿：我被称为营养之王，可小朋友也不喜欢我，我可怎么办呀？说着说着就在一旁哭泣起来。这时只听见盘子里的几块鸡骨头插话了：现在的人最喜欢我们，你们看看那么大一鸡，一顿饭工夫，就剩下我们几块骨头了！说完，又洋洋得意地笑起来。蔬菜们正七嘴八舌地议论着，忽听菜案上的白菜站起来大声说：看这楼上的大壮，才5岁，体重就70多斤了，都是因为总吃鱼、肉，不吃蔬菜造成的。如果小朋友多吃蔬菜，就不会像大壮那样，连上一个台阶都气喘吁吁的！这时，老成持重、最有主见的韭菜站出来说：其实偏食的毛病都是小朋友无意中养成的。韭菜的话得到蔬菜们的一致赞同。接着大家分头讨论总结说：亲爱的小朋友们，请记住我们的劝告吧，为了你们的健康，少吃一点肉，多吃点儿蔬菜吧！亲爱的小朋友，一定要记住哦！

（六）活动延伸：

幼儿自制蔬菜沙拉、凉拌西红柿或凉拌黄瓜

活动反思：

本次活动我是先让幼儿猜谜语，调动幼儿参与活动积极性，结合蔬菜实物组织幼儿讨论蔬菜的不同种类，做游戏给送蔬菜宝宝回家激发了了解蔬菜的兴趣，引导幼儿了解蔬菜的营养价值，环节组织幼儿欣赏手偶表演和聆听蔬菜宝宝的信把活动推向了高潮。

幼儿健康有营养的蔬菜教案 篇4

活动目标：

- 1、了解常见的蔬菜制品。
- 2、知道过期的食品不能食用。
- 3、学会与同伴、家长合作制作简单的蔬菜制品。
- 4、体验游戏的快乐。
- 5、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

活动准备：

1、经验准备：幼儿已在家长的协助下完成了《蔬菜制品调查表》，知道了一些常见的蔬菜制品，如：菜心、萝卜干等。

2、物质准备：

(1) 蔬菜制品、蔬菜制品的外包装。

(2) 已切好的可供幼儿制作的蔬菜制品的蔬菜及相应的蔬菜制品步骤图。

(3) 菜盆、盐、醋、牙签、纸巾等。

3、资源利用：邀请部分家长参与。

4、材料配套：幼儿活动操作材料《蔬菜制品调查表》

活动过程：

(一) 说一说请幼儿在小组里与同伴交流自己调查的蔬菜制品有哪些，各是什么蔬菜做成的。

请部分幼儿向大家介绍自己的调查情况。

小结：蔬菜制品都是由新鲜的蔬菜做成的。

(二) 猜一猜

1、请幼儿品尝教师事先准备的蔬菜制品：老师准备了一些蔬菜制品，请小朋友尝一尝，它们是什么味道的？猜一猜，它们是用什么蔬菜做成的？

2、请幼儿边品尝，边将蔬菜制品与其外包装进行配对。

3、组织幼儿交流自己的发现。教师根据幼儿的交流，在展台上战士相应的蔬菜制品及其外包装。

4、引导幼儿看外包装上的保质期。

小结：蔬菜可以做成各种便于携带和保存的蔬菜制品。蔬菜制品虽然便于携带和保存，但是都有保质期的，过了保质期的蔬菜制品不

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/51802305500007005>