

# 大班饮食健康教案 20 篇

《大班饮食健康教案 20 篇》这是优秀的幼儿园教案设计文章，希望可以帮助您的学习工作中带来帮助，快来看看大班饮食健康教案20 篇！

## (1) 大班健康教案《美味的早餐》含反思

活动目标：

- 1、初步懂得要让身体长得好，必须吸收全面的营养。
- 2、知道吃早餐的重要性，培养不挑食的饮食习惯。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

- 1、各种早餐食物图片。
- 2、图片三幅：怎样吃最有营养。

活动过程：

一、观察图片，说说三个小朋友家里早餐各吃的是什么？

- 1、辰辰家：牛奶、鸡蛋、包子。
- 2、婷婷家：两个鸡蛋。
- 3、叶叶家：稀饭、饼干。

二、比一比，谁家的早餐吃得合理。

- 1、早餐要吃得有营养还要能吃饱，看看谁家做到了？(辰辰家)
- 2、婷婷家早餐还缺什么？什么东西可以少一点？!. 快思. 教案网! (缺少或豆浆、包子或饼干；鸡蛋可以少吃一个，两个鸡蛋虽然有营养但不够合理。)
- 3、叶叶家早餐还缺什么？(缺少鸡蛋，最好加上牛奶，稀饭和饼干营养不够丰富，单吃这些容易饿)
- 4、早餐最好怎样搭配？

三、了解早餐的重要性。

- 1、为什么要吃早餐？(早餐的营养能保证幼儿一上午有充足的能量和良好的精神状态投入活动。)
- 2、每天要按时起床，如果上小学了，要吃完早点后才上学，不吃早点就上学容易得胃病，影响身体健康。

活动反思：

本次活动贴近孩子生活，容易引起孩子兴趣，对早餐的不同搭配也很感兴趣，对于不同食物的营养成分掌握需加强。对孩子的饮食习惯多关注，并表扬饮食习惯有改善的孩子。

## (2) 大班健康教案《注意饮食卫生》含反思

### 活动目标

- 1、了解食品的一些卫生常识，知道不讲卫生和垃圾食品对人体的危害。
- 2、在抢答的活动中，区分绿色食品和垃圾食品的种类。
- 3、乐意吃一些比较有营养的绿色食品，并参与绿色食品游戏赛。
- 4、培养良好的卫生习惯。
- 5、初步了解健康的小常识。

### 活动准备

- 1、一些和饮食卫生有关的图片若干。
- 2、幼儿用书人手一册，红色彩笔人手一支。

### 活动过程

#### 一、幼儿进行谈话活动：

1. 教师：你喜欢吃什么食品？为什么？
2. 教师将幼儿说的各类食品一一贴在黑板上或快速地画在黑板上，并进行分类。

#### 二、通过观察幼儿用书，了解注意饮食卫生的重要。

1. 看图说说：图上的小朋友在做什么？想一想这样做对吗？为什么？
2. 观察画面，说说：这些小朋友怎么啦？(快思老师.教案网出处)他们为什么会生病？

例如：观察拉肚子的小朋友，说说：为什么他会拉肚子？(吃蔬果不清洗，也没有洗手。)……

3. 观察一名肥胖儿童：他为什么会这么胖？(他吃的东西太多了、甜食吃多了、油腻的食物吃多了……)

#### 三、引导幼儿参与讨论：吃什么食品比较好？什么样的食品要少吃，为什么？

#### 四、请幼儿在纸上记录绿色食品和垃圾食品。

教师请幼儿谈论自己记录的结果，并将记录的结果进行总的汇合，找出最好的食品和最差的食品，并给以“绿色食品”和“垃圾食品”的称号。

#### 五、食品抢答，教师报出食品的名称，请幼儿说出垃圾或绿色食品。

1. 教师：水果、蔬菜。

幼儿：绿色食品；

2. 教师：薯片、妙脆角、炸鸡腿。

幼儿：垃圾食品。

#### 六、引导幼儿评选出2个绿色食品。

教师请3位幼儿上来分别扮演3个绿色食品，并站成一排。开展游戏《蹲一蹲》玩法：分别说出自己蹲和别人蹲，要接得快。例如：有绿色实物：黄瓜、西红柿、青菜，第一个是黄瓜说：“黄瓜蹲，黄瓜蹲，黄瓜蹲完了青菜蹲。”青菜听到后，立即接上来说：“青菜蹲，青菜蹲，青菜蹲完了西红柿蹲。”然后，继续接说……说错了，就换人接着游戏。

#### 活动反思：

《细则》中提到“幼儿园应与家庭密切合作，综合利用各种教育源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。”本活动利用家长资源使活动发展的更加深入。在活动中，不是让家长单纯地讲述，而是以家长演示为切入点，教师适时介入引导幼儿操作为主，真正使资源发挥它的教育作用，实现了深层次的家园共育目标。

### (3) 大班健康教案《牙齿上的洞洞》含反思

活动目标：

- 1、知道酸会腐蚀牙齿，产生的龋齿有危害。
- 2、学习牙防五步曲，知道正确的护牙常识。
- 3、培养良好的饮食卫生习惯。
- 4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

活动准备：

- 1、鸡蛋壳、饼干、杯子、醋、镜子
- 2、课前两天和幼儿一起将鸡蛋壳浸在醋里；
- 3、产生龋齿的过程图片和牙防五步曲的图片
- 4、牙模型、牙刷各一、故事挂图《没牙的大老虎》、《鳄鱼怕怕牙医怕怕》

活动过程：

一、讲述故事《没牙的大老虎》，引出情景；

师：故事讲完了，小朋友们，为什么大老虎把牙齿都拔掉了？

原来啊，大老虎上了狐狸的当，贪吃蜂蜜，又不刷牙，所以啊，时间长了，细菌在大老虎的牙齿上钻了几个洞洞，大老虎原本健康的牙齿都成了龋齿了，最后龋齿很严重，大老虎疼得不行就拔了，所以成了没牙的大老虎了。

二、寻找龋齿产生的原因

1、出示教具：牙齿卡通图片

师：现在，健康的牙宝宝来了。牙宝宝请小朋友吃饼干，吃完之后请小朋友们漱口，观察干净的水吐出来之后有了什么变化？

(知道人们吃完东西后会有食物残渣留在牙缝里)

出示产生龋齿的过程图片(1)

2、师：我们的嘴里有一种细菌会使这些食物残渣变酸

出示产生龋齿的过程图片(2)

如果时间长了，我们原来健康的牙齿会怎样呢？

(知道健康的牙齿会被腐蚀，产生龋齿)

出示产生龋齿的过程图片(3)

3、师：现在，每个小组的桌子上有一个新鲜的鸡蛋壳，请小朋友们只用小眼睛观察一下，新鲜的鸡蛋壳是什么颜色的?(肉粉色)

那老师再请小朋友们看看被子里的那个鸡蛋壳，那是我们前两天一起放进醋里的那一个。!.快思.教案网!小朋友们还是只用小眼睛观察一下，这个鸡蛋壳和桌上新鲜的鸡蛋壳有什么不一样?(颜色变黑了)

现在老师请小朋友们用筷子轻轻地敲一敲新鲜的鸡蛋壳，感觉怎样?(硬硬的)

再敲一敲杯子里的那一个，感觉怎么样?(软软的)

4、师：小朋友们都观察好了，现在老师的问题就来了，为什么杯子里的鸡蛋壳会变黑变软了呢?(醋是酸的，会腐蚀鸡蛋壳中的钙，所以鸡蛋壳就变黑变软了)

5、教师小结龋齿产生的原因。

师：因为，我们的牙齿和鸡蛋壳的成分差不多，所以如果我们的牙齿也一直在一个

酸酸的环境中，牙齿就会被腐蚀，我们的牙齿表面也就会和鸡蛋壳一样，一点点变得软软的黑黑的，接着就会产生龋齿…

三、 龋齿有哪些危害?学习牙防五步曲，知道正确的护牙方法

1、看《鳄鱼怕怕牙医怕怕》的挂图，讨论龋齿的危害

(牙痛、肿胀、吃不了东西、拔牙、不能咀嚼)

2、学习牙防五部曲，并讨论正确的护牙方法

(按时刷牙、适当控制甜品和刺激性食物如辛辣、冷酸)

四、 游戏“牙齿和细菌的对抗”

活动反思：

班上很多孩子还没有养成早晚刷牙的习惯，而患蛀牙的情况又比较的严重，再加上家长也不是很重视幼儿刷牙，没有督促孩子刷牙或根本就没有为孩子准备刷牙的工具。很多的家长就算为孩子准备了刷牙的工具，但也不符合要求。所以，我觉得准备一节课让幼儿自己能主动养成正确刷牙的习惯迫在眉睫。

#### (4) 大班健康教育教案《黑色食品》含反思

一、活动目标

1. 让幼儿知道黑色食品营养丰富，培养幼儿不挑食、不偏食的良好饮食习惯。

2. 通过活动培养幼儿的好奇心和喜欢探索新事物的创造性情感特征。

3. 形成幼儿喜欢接受新事物、喜欢多样性的高灵活性人格特征。

4. 引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。

5. 知道检查身体的重要性。

二、活动准备

黑木耳、黑米、黑豆、紫菜、海带、黑芝麻、黑枣及其他食品，并布置一个食品展。

三、活动过程

1. 出示挂图让幼儿观察，挂图内容如下：

华华在家吃早餐，妈妈拿出一碗热气腾腾的芝麻糊和鸡蛋，华华看了看芝麻糊，皱了皱眉头说：“我不吃这黑糊糊的东西，我要吃鸡蛋。”

2. 老师问：“小朋友，华华不喜欢吃芝麻糊，你们喜欢吃吗?为什么?引导幼儿探索黑色食品的营养价值，知道芝麻糊属于黑色食品。

3. 分组讨论：吃过哪些黑色食物?这些黑色食物可以制成什么点心和菜肴?

4. 让幼儿参观食品展，并分别把属于黑色类的食品挑选出来。

5. 引导幼儿互相探讨“我的黑色食品”，谈谈自己篮子中黑色食品的名称，看谁说得又对又多。

6. 游戏：学做小厨师。发挥幼儿的独创性，鼓励幼儿把黑色食品配成菜肴。

7. 评选搭配得营养丰富的菜肴。

四、各领域渗透美术：学习创造性地画黑色食品及食品搭配。

社会：参观农贸市场。

五、生活中渗透鼓励幼儿不挑食、不偏食，黑色食品及其他食品都要吃。

六、环境中渗透在活动室内外粘贴各类黑色食品的图片。

七、家庭中渗透要求家长多带幼儿到超市认识各类黑色食品，在家中多煮黑米粥、紫菜蛋花汤、黑芝麻糊等营养丰富的黑色食品给孩子品尝。

活动反思：

课前，我没有上网查查关于黑色食品的鉴定，所以，当孩子问我可乐是不是的时候，我只能告诉他们不是，却不能说出原因，孩子接受的很勉强。所以，下次我应该先自己了解，做好充足的准备，才能给孩子讲解。

### （5）大班健康活动教案《我是小小营养师》含反思

活动目标：

1. 初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。
2. 尝试自己设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。
3. 主动和同伴交流，并能对自己和同伴的设计进行恰当的评价。
4. 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。
5. 锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

活动准备：

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志、肥胖及营养不良儿图片。

活动过程：

一、幼儿尝试第一次挑选自助餐。

1. 导入。以营养师的角色将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，这里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。

2. 谈吃自助餐的经验：挑选食物的注意点。（教师加以总结）

3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。（把食物图片贴在盘子里）

4. 和身边的伙伴交流所选的食物。

5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。

6. 营养师针对幼儿挑选食物的情况进行小结。

二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

1. 营养师介绍“健康饮食金字塔”：（分五层）

A. 介绍第一层在金字塔的底层是我们平时进餐中最重要、也是吃的最多的食物，想一想幼儿园家里平时吃的，你们觉得会是什么呢？（分别出示最底层图片）谷类食物有哪些？为什么要吃谷类食物？

小结：谷类食物能为我们提供人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

反思：

能够从幼儿游戏是发现有价值的教育契机与内容，并转为集体教育活动，较好地满足了幼儿的需要，有效地促进了幼儿的发展。

活动中幼儿感受了每天应该吃有营养的食物，每种食物都有不同的营养，每样都吃，不挑食，才能成为健康宝宝。

## （6）大班健康活动教案《小黄豆的旅行》含反思

活动目标：

1. 体验探究人体奥秘的兴趣，养成良好的饮食、卫生习惯。
2. 进一步认识人体各消化器官的名称、功能和食物在人体内消化吸收的过程。
3. 能说出保护各消化器官的方法。
4. 加强幼儿的安全意识。
5. 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。

活动准备：

1. 煮熟的黄豆一盘。
2. 多媒体课件：《小黄豆的旅行》（包括：故事-小黄豆的“旅行”、消化器官排序图、健康饮食卫生拍手歌、健康知识抢答题。）

活动流程：

- 一、谈话导入，品尝黄豆，激发兴趣。
- 二、观看课件，了解消化器官名称、功能和食物在体内消化吸收的过程。
- 三、谈话讨论，保护各消化器官的好方法。
- 四、健康知识抢答活动活动延伸玩健康行为棋。

活动反思：

在本次的数学活动中，主要是让幼儿进行搭配，从上衣和下装的搭配中，让幼儿学习一定的搭配方法，培养有序的思考能力，以及发现数学问题的意识和运用知识与方法解决实际问题的能力。整个活动以丁丁要去旅行为线索，自然将整个环节贯穿，符合幼儿游戏化教学的年龄特点。

本次教学主要以生活中的丁丁旅行为线索，如穿什么衣服，吃什么菜两个幼儿比较熟悉的生活情景，并用情景中人物的语言，充分抓住幼儿的好奇心，是幼儿马上进入最佳的学习状态，从而达到使幼儿自主学习的目的。本次活动的重点是幼儿结合具体情景，能够进行有序的思考，掌握搭配的方法。难点是使幼儿进行有序的思考，做到既不重复也不遗漏。在教学活动中我力求体现幼儿的主体地位，防守让幼儿参与到活动中，如在这活动中我通过配一配（衣服的搭配），连一连（配餐），从搭配材料的数目上从简单到复杂的过程，调动幼儿的多种感官，使幼儿真正体验到学习的快乐，数学活动带的乐趣。

活动中幼儿一直保持着兴奋的状态，在操作活动中幼儿对于第一环节掌握的还是很不错的，但是在第二环节中，幼儿操作的不是很好，这也许是我在交代的时候没有把要求讲得很清楚，在我接下来的发现问题调整中，幼儿的注意力就不是很集中，就一直在游戏的环节中了，没有很好的在听老师的要求了。

## （7）大班健康优质课教案及反思《我是厨房小帮手》

## 幼儿园大班健康教案：我是厨房小帮手

### 活动目标：

- 1、丰富幼儿的饮食生活经验，学习简单的营养搭配常识及了解食物对人体的作用。
- 2、培养幼儿吃饭不挑食、不偏食的良好饮食习惯，以及参与劳动的意识。
- 3、了解生病的症状，知道生病后身体不舒服要及时告诉家长和老师。
- 4、初步了解健康的小常识。

### 活动准备：

- 1、各种蔬菜、肉、虾、鱼、蛋；
- 2、炒好的“西红柿炒鸡蛋”、“素炒西葫芦”；
- 3、拼盘、一次性手套、纸折的厨师帽；（幼儿人手一份）
- 4、围裙、电磁炉、炒锅、油、盐、酱、醋。
- 5、做好的课件。

### 活动流程：

- 1、请幼儿帮忙为客人配菜，引出课题。
- 2、请幼儿介绍自己吃过的菜。
- 3、请幼儿品尝老师事先做好的菜。
- 4、观看课件：厨师做的一些菜，引起幼儿配菜的兴趣。
- 5、教师为幼儿介绍各种蔬菜、肉类、蛋、鱼、虾的名称、营养价值以及简单的搭配方法。
- 6、幼儿相互讨论并动手配菜。
- 7、幼儿介绍自己配好的菜并给菜起名字。
- 8、做游戏“找朋友”，找到谁则把谁配的菜现场炒熟，并请客人们品尝。
- 9、全体幼儿把配好的菜送到厨房，让厨房里的阿姨做好招待客人。

### 课堂实录

师：今天，咱们幼儿园来了许多客人，厨房里的阿姨准备做一桌丰盛的午餐来招待她们，可是阿姨们忙不过来，想请咱们小朋友帮忙每人来配一道菜。

师：小朋友想一想，你都吃过什么样的菜？是怎么做的？

幼：我吃过黄瓜，是用鸡蛋炒的。

师：噢，是鸡蛋炒黄瓜。琪琪，你来说。

琪琪：我吃过菠菜，是用粉丝炒的；还吃过白菜，是用大虾做的。

师：菠菜炒粉丝，大虾炒白菜，不错。菲菲，你来说。

菲菲：我吃过红烧茄子。

幼：我吃过西红柿鸡蛋汤。

师：西红柿加上鸡蛋做成的汤。

幼：我吃过炒菜花。

幼：我吃过肉炒青椒。

幼：我吃过猪头肉拌黄瓜。

师：刚才，咱们小朋友说了这么多吃过的菜，我这儿也做了几道菜，小朋友看看是什么。（老师做闻状）啊，好香！

师：小朋友轻轻地到前面来，每人拿一把小勺子，来尝一尝吧。

（幼儿到前面品尝老师做的菜，尝完后回座位坐好）

师：刚才小朋友尝了老师做的菜，觉得怎么样？

幼：真好吃。

师：你知道这些菜都是用什么做的吗？

幼：用鸡蛋炒的西红柿，还有炒西葫芦。

师：对了，一道是素炒西葫芦，另一道是西红柿炒鸡蛋，黑颜色的是什么呀？是木耳！

师：对，是木耳。为了使菜的颜色更好看一些，我在西红柿炒鸡蛋这道菜上又加了一些木耳，木耳不仅补血，而且还清肺；在炒西葫芦时，我放入了鸡蛋皮和黑木耳，这样做出来的菜不但营养好，而且色泽鲜艳，让人一看就觉得好吃。

（幼儿观看课件）

师：这里是一位厨师做的一些菜，咱们一起来看看都有什么。这是一道肉丝炒蒜苔；这是一道什么菜呀？

幼齐答：是一盘红烧肉

师：对，是一盘红烧肉。这一道呢，是土豆炖牛肉，这一道是什么？

幼：是红烧鱼。

师：小朋友们真聪明，对了，这是一道红烧鱼，上面放了一点茴香和红丝，起点缀颜色的作用。这一道呢？

幼：是一盘鸡。

对，是一道清蒸鸡。这一道是芙蓉鸡蛋，黑色的是松花蛋。最后这一道是什么呀？！

幼：是水果沙拉！

师：这不是水果沙拉，是蔬菜沙拉。看完了厨师做的这些菜，我们会发现，这些菜不但有肉有蔬菜，而且颜色也非常鲜艳，是不是非常想吃呀？那边，厨房里的阿姨为我们准备了许多新鲜的蔬菜、肉、鱼、蛋、虾，我们一起去看一下都有什么。在看之前，我们先打扮一下，每人戴上一顶帽子，戴上一次性手套。看，现在我们像不像小厨师呀？

（带领幼儿来到准备好的各类东西前）

师：（拿起一个青椒）这是青椒，这是西葫芦，这是什么？（师生逐一认识）这些菜都含有丰富的维生素和矿物质，肉类，像鸡肉、猪肉含有丰富的蛋白质和钙，虾含有丰富的磷和热量，这些对人的身体是非常有好处的，所以我们小朋友一定要多吃菜、肉、蛋、鱼和虾，千万不要挑食、偏食。有的小朋友只喜欢吃肉，不喜欢吃菜；而有的小朋友只喜欢吃菜，不喜欢吃肉，这样都不好。任何一种蔬菜，都有许多种做法，可以炒着吃，可以做汤，还可以凉拌，像西红柿，可以怎么做？（老师边说边拿起一西红柿）

幼：可以做成西红柿炒鸡蛋，可以做成西红柿鸡蛋汤，还可以凉拌西红柿。

师：说得很好。一种蔬菜还有许多种切法，像土豆，可以怎样切呢？（老师边说边拿起一个土豆）

幼：可以切成丝，可以切成片，还可以切成块，我吃过炒土豆丝，土豆片，土豆块。

师：对，像咱们刚才看的牛肉炖土豆就是切成了块。还可以有许多种搭配方法。像



芹菜可以和肉一起炒，叫肉炒芹菜；可以凉拌，用开水烫一下，加入香油、味精、盐、醋，调一下，味道可好了。我还吃过腰果西芹，是芹菜和腰果一起做的；还可以和鸡肉一起做。还有许许多多做法。

师：好了，下面我们就来当一名厨房小帮手，自己来配一道菜，在配菜之前，小朋友先互相商量一下，你在家或到饭店吃过哪些菜，你想配一道什么菜，需要哪些东西。好，跟你旁边的小朋友讨论一下吧！

（幼儿开始很有兴趣的讨论）

师：讨论好了吗？下面咱们小朋友每人拿一个拼盘，自己动手配菜吧。在配菜的时候，一定要注意肉素和颜色的搭配，这样做出来的菜颜色、味道、营养都好。

（幼儿开始兴致勃勃的动手配菜，老师在旁观察）

师：配好了菜的小朋友请到座位上坐好。（全体小朋友均坐好后）来，你告诉小朋友你配的是一道什么菜呀？是用什么原料？

马佳琪：我配的是一道白菜炒大虾，是用白菜和大虾做的。

刘天一：我配的是一道猪肉炒茄子，茄子加上了一点儿猪肉。

李佩渝：我配的是一道凉拌黄瓜，是用黄瓜加上西红柿还有一点儿木耳。

（教师逐一请幼儿到前面来介绍自己配制的菜，并起名字，对每位幼儿的成绩给予肯定）

师：咱们小朋友配的菜都不错，下面我们来做一个《找朋友》的游戏，找到谁就把谁的菜炒出来，好不好？

师幼齐唱：找呀找呀找朋友，找到一个好朋友，就是你呀，配的菜呀，我要把它炒出来。噢，是雨雨，她配的是肉片炒青椒，好，咱们一起把这道菜炒出来。

（老师切菜，把电磁炉打开，戴上围裙）

师：炒菜时锅里要先放什么？

先放油。

好，我们先倒上油，再放上肉，把肉炒白了就倒上点酱油，再放上点儿葱花，闻到香味了吗？现在，我们就可以放入青椒了，翻炒一会儿，不要炒得太烂，最后放上一盐，为什么最后才放盐呢？因为盐里面含有碘，碘对人的身体有好处，而碘遇到热就挥发了，所以一定要最后放盐。

好了，菜做熟了。我把它盛到盘子里。雨雨，你把你配的菜让客人品尝。记住，给每位客人一把新勺子，请客人品尝的时候怎样说呢？

幼：阿姨，请你尝一下我配的菜味道怎么样。

很好，请客人品尝一下吧。

师：咱们小朋友真能干，每人配了一道菜，相信咱们配的菜做出来客人们一定非常喜欢，下面，咱们一起把配好的菜送到厨房去吧。

（一起把配好的菜送到厨房，结束教学活动）

活动反思：

主题的产生：

挑食、偏食是孩子们普遍存在的问题，为了让幼儿了解各种食物的营养及对人体的作用，养成良好的饮食习惯，培养他们参与劳动的意识并懂得尊重成人的劳动成果，我们根据大班主题八“我会保护自己”里“我们爱吃的食物”这一活动，将教学活动和生活活动有机结合，生成了这次健康活动“我是厨房小帮手”。

我对活动的总体感觉较满意，整个活动过程自然流畅，幼儿的探索行为积极主动，顺利的达成了活动的各项预设目标。

为了进一步提高自我执教水平和今后再次组织此类活动时有所借鉴的经验，特作如下反思总结。

可取的方面：

教学目标的设定：

注重了新《纲要》关于幼儿园健康教育的目标要求，以激发幼儿兴趣和探索欲望作为首要目标，同时考虑到大班幼儿认识水平和综合能力的情况，通过让幼儿自己动手配菜，使幼儿学会简单的营养搭配常识及了解食物对人体的作用。

材料的提供：

为幼儿提供了新鲜的、丰富的蔬菜、肉、鱼、虾、蛋等，让幼儿置身于真实的环境中，激发了幼儿探究的欲望和学习热情。

活动过程反思：

1、活动开始，提出让幼儿帮忙配菜来招待客人，不仅激发了幼儿配菜的积极性和乐于帮助别人的欲望，更为下面的活动做了必要的铺垫。

2、多媒体课件的运用，进一步开阔了孩子的眼界，在放课件的过程中，让孩子充分观察和表达，将多媒体作为一种补充，把孩子当作认知的主体。

3、教师为主导、幼儿为主体思想的渗透。

在整个活动过程中，我把最大的空间留给了孩子，让孩子按自己的意愿选菜、配菜，幼儿的兴趣浓厚、积极性高、探究欲望强。幼儿通过展示自己的作品和为自己的作品起名字，不但使幼儿的认知借此进行了整合和提升，也为全体幼儿提供了分享经验的机会。最后的炒菜环节，把本次活动推向了高潮。

在本次活动中，教师更多时间承担了支持者、帮助者。在观察幼儿的活动中，能够较恰当的在幼儿遇到困难时，给予提示和帮助，保证了幼儿探索活动的顺利进行。

## (8) 大班健康优质课教案《健康郊游餐》含反思

幼儿园大班健康活动：健康郊游餐

活动目标：

1、在选购午餐的活动中，提升幼儿对营养、新鲜、合理的饮食与健康身体关系的理解，丰富健康饮食的经验。

2、感受合作分享的快乐

3、乐意与同伴合作游戏，体验游戏的愉悦。

4、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动准备：超市货架、食品（标有价格和保质期）、购物盘、评判牌

活动过程：

一、引起兴趣，导入主题

时间过得真快，一转眼三年过去了，你们就要毕业了，老师真舍不得你们，为了让你们和老师一起记住在幼儿园的快乐时光，老师想和你们一起举行一次毕业郊游活动，你们说好吗？（好）

1. 今天我们就进行一个健康郊游餐比赛，为我们的毕业郊游配一份健康郊游餐！

2. 那怎样的郊游午餐才是健康的呢？

幼儿自由的讲述，教师作相应的归纳：刚才小朋友们说了很多，要有主食、水果、水、这样搭配才合理有营养。还有选的食品要新鲜、要安全，这样才健康。

3. 接下来，我们就进行健康郊游餐比赛，请每组小朋友，拿着桌上的盘子，到超市挑选健康郊游餐，在挑选前请听清规则，在五分钟内挑选一份够一个人吃的午餐，选购的食品不能超过十元钱，选购时要注意营养、新鲜、安全。

幼儿选购时老师做适时的观察，观察每组幼儿选购时的侧重点，以便老师做观察。

## 二、评选健康郊游餐

### 1、小小检察员

你们本领真大，这么快就选好了郊游午餐，四组的午餐哪一个最健康呢？就请你们四组相互检查，刚才你们说了健康的郊游餐要营养、新鲜、安全、我们就从健康营养、新鲜、安全、合理使用十元钱，来评选，我这里有四种颜色的评比牌，有笑脸和不高兴的脸，你觉得好的就插一个笑脸，觉得不够好就插不高兴的脸。第一组检查四组的郊游午餐的健康营养，第二组检查食品是否新鲜，第三组检查每组选的郊游午餐是否安全，第四组检查每组购买的午餐是否超过十元钱

幼儿检查，老师做总体观察

### 2、健康郊游午餐

老师就检查结果作具体的分析问答。如：黄颜色的牌子都是笑脸，每一组都没有超过十元钱。每组各得一分，红颜色的牌子有一个是不高兴的脸，为什么是不高兴的脸？请检查的幼儿回答理由。

归纳各组幼儿的笑脸数，笑脸数最多的作为健康郊游午餐。

我们选出了健康郊游午餐，我们把这个好消息去告诉所有的小朋友。

活动反思： 以身引导，多吃蔬菜。 《指南》健康领域中指出：“帮助幼儿了解食物的营养价值，引导他们不偏食不挑食、少吃或不吃不利于健康的食品；多喝白开水，少喝饮料”，本次活动中发现孩子对各种常见的蔬菜还是有一定的了解，他们能说出蔬菜的名称以及用这种菜能做什么菜肴，我想这是活动前孩子们和家长一起制作菜肴积累的经验。整个活动中孩子们学会了按蔬菜的制作方法分类，另外还让幼儿从吃蔬菜自助餐的活动中体验到与同伴分享的快乐，从而让幼儿懂得我们要多吃蔬菜，这样我们的身体才会更加的健康。通过活动的引导，孩子们对蔬菜的营养价值有了更多的了解，一些平时挑剔食物的孩子也表示愿意尝试一下那些平时不太敢不爱吃的食物，对他们来说也是一次改进的机会吧。同时我们也希望家长平时在家也要多多鼓励孩子们去注意吃蔬菜，养成爱吃蔬菜的好习惯还要家长以身作则，树立好榜样。我们会进一步做好这方

## (9) 大班健康活动教案《营养大家庭》含反思

### 【活动前评析】

如何让幼儿养成吃饭不偏食、不挑食的良好饮食，结合幼儿平时吃饭挑食现象设计本节课。通过了解营养的来源以及营养对人体的作用，帮助幼儿养成良好的饮食习惯。结合《新纲要》指出，应培养幼儿“生活卫生习惯良好。”而开展此教育活动，让幼儿直观地了解营养对人体的作用。在设计活动中，通过让幼儿自己编写

一日食谱，使之了解基本的营养配餐，了解事物如何搭配更有营养，从而幼儿对自己设计的食谱大有兴趣，挑食的机率大大减少，同时也培养了幼儿的想象力、创造力和尝试精神。

#### 【活动目标】

- 1、培养幼儿不挑食不偏食的良好饮食习惯。
- 2、使幼儿初步了解身体生长需要多种营养，这些营养是从各种食物中获得的。
- 3、激发幼儿尊重他人劳动成果的情感。
- 4、幼儿尝试营养配餐，初步了解食物如何搭配更有营养。
- 5、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。
- 6、学习游戏的玩法及规则。

#### 【活动准备】

- 1、鱼类、肉类、蛋类、蔬菜、水果、米面类、豆制品等食物卡片。
- 2、课前观看幼儿园一周食谱。
- 3、课件《兰兰的成长》
- 4、头饰、餐盘、卡通图片

#### 【活动过程实录】

##### 一；教学活动导入——看看说说

1、提问幼儿自己是怎样一天天长大的，激发幼儿观看课件的兴趣，组织幼儿看课件。

2、观看后提问，师：兰兰为什么能长大？

幼儿：因为兰兰吃饭了。

幼儿：因为兰兰爱吃蔬菜。

教师总结，身体的生长需要各种各样的营养，而这些营养是从各种食物中获得的，只有不挑食、不偏食才能得到均衡营养。

##### 二、故事、游戏

1、教师出示卡通图片，以故事的形式导入课题。

《营养大家庭》向幼儿介绍营养大家庭的成员：胡萝卜兄弟、青豆哥哥、燕麦小子、苹果表哥、草莓妹妹、银鱼姐姐、红虾表妹。他们团结一致战胜病菌大魔王的故事。通过此情节让幼儿了解只有获取均衡营养才能保持身体健康成长，不生病。

2、游戏《食物的自我介绍》结合以上故事，制作卡通头饰，两位老师用小魔术的形式不时地变换。如：一位老师戴上鸡蛋头饰作介绍“我是鸡蛋宝宝，我含有大量的蛋白质，是你们早餐中必不可少的营养。”

3、通过老师戴各种食物的头饰作介绍使幼儿初步了解几种食物的名称主要以及对人体的作用。

4、教师进行小结，人体需要的营养有七大类：蛋白质、脂肪、糖类、水分、维生素、无机盐、纤维素，而这七大类营养素存在于各种食物中。

##### 三、幼儿定制一周食谱。

1、讨论幼儿园的一周食谱。食谱是按照幼儿身体营养搭配制定的。

2、激发幼儿制作食谱的兴趣。

3、幼儿分组进行设计，共五组，每组设计一天食谱。

4、每组桌上放有各种食物卡片，幼儿自主搭配，将每一餐搭配好分别放入餐盘中。每组幼儿讨论通过每一天的食谱内容。

5、教师小结，表扬幼儿为幼儿园作了一件大好事。

四、请幼儿制作营养餐

1、为幼儿准备各种水果、蔬菜让幼儿学习营养配餐。

2、师讲解制作过程，提醒幼儿用刀安全。

3、幼儿根据自己的经验（看妈妈为自己做的食物）来设计自己要做的营养大餐。

4、幼儿开始制作，教师在旁指导。

5、制作完成后，请个别幼儿讲解自己做的大餐叫什么？有什么营养？

6、幼儿开始品尝自己制作的大餐。

五、活动延伸

好多的妈妈每天做饭都会问“宝宝今天想吃什么呀？”结合这一特点，鼓励幼儿回家同爸爸妈妈一起制定家庭一周食谱。养成不挑食的好习惯。

教学反思：

幼儿的兴趣非常浓，能积极回答老师的问题，但在幼儿讨论的这个阶段，我应该创设情景，让幼儿体验。我会多看看多学学，让以后的教学活动能够更好。

## （10）大班健康教育教案《食物的旅程》含反思

活动目的：

1、让幼儿了解各消化器官的功能和食物在人体内消化吸收过程

2、学习简单的自我保护方法

3、培养幼儿良好的饮食和卫生习惯

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。

活动准备：

（1）电脑制作《小豆子的旅行》（或图片及小豆子旅行的故事录音）

（2）健康知识卡片、消化图、自制健康行为棋

活动过程：

（一）观看“小豆子的旅行”，了解各器官的功能今天，有颗小豆子要到淘淘的消化器官中去旅行，它会看到些什么，里面会发生什么事呢？请小豆子来告诉我们。

1、放第一段食物从口腔到食管的动画。

提问：小豆子从哪里进去？看到了什么？

2、放第二段，了解胃的功能。

提问：胃有什么作用？

小豆子在胃里还看见了什么？

我们怎样来保护我们的胃呢？

小结：以后我们要注意，少吃冷、硬的东西，少吃零食，不吃不干净的东西，不能吃得太饱，也不能饿坏了胃，要吃饱早饭少喝冷饮。

（这一部分的目标是让幼儿在了解胃的功能的基础上知道不良的饮食习惯会使胃生病。）

3、放第三段，提问：小豆子到哪里去？（小肠）小肠有什么用呢？

小豆子在小肠里看到些什么呢？

小豆子为什么没有从小门里出去呢？

（这一部分的目标是让幼儿知道食物没有被磨碎就不能被身体吸收利用。）

4、第四段录音。

提问：小豆子又到了哪里呢？

大肠里都是些什么呢？什么叫残渣？能不能让残渣长时间在体内呢？

小结：我们小朋友要定时大便。

（二）分组找顺序排图我们知道了每个消化器官的用处，现在，老师为每组小朋友准备了一套图片分别表示每个消化器官的工作情况，请各组小朋友合作，按照刚才小豆子旅行的顺序排列出来。然后，讲一讲为什么这样排？

在观察图片基础上讨论如何保护各消化器官例：

1、如何保护牙齿，保持牙齿的锋利。

2、食管旁边有一把小锁，平时是关闭。如边吃饭边讲，就会把食物呛入气管。

3、大肠里的残渣都是些脏的东西，所以大便以后要洗手。

（这一部分的目标是通过形象的图片进一步了解各器官的功能及消化的顺序。）

（三）进行健康知识有奖抢答活动，把幼儿分成四队。

准备些图片，上面有的行为是对的，有的是错的，当教师出示图片时马上抢答对还是错？为什么？回答得又多又对者为优胜。

内容有：小摊下吃东西、喝酒。运动后马上喝水，饭后剧烈运动，吃汤饱饭等。

活动延伸：

玩健康行为棋，（棋谱上都是一些生活习惯方面的内容）

1、老师讲一下下棋的规划。

2、帮助幼儿理解棋盘上图的意思。

3、自由结合下棋。

教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## (11) 大班健康领域教案《食物旅行记》含反思

活动目标：

- 1、初步感知各消化器官的位置及食物在体内的旅行的过程。
- 2、了解消化器官的主要功能。
- 3、养成良好的饮食和卫生习惯。
- 4、能大胆、清楚地表达自己的见解，体验成功的快乐。
- 5、能在集体面前大胆发言，积极想象，提高语言表达能力。

活动准备：

食物旅行记视频，各消化器官图片，人体大图一张

活动过程：

一、视频导入，引出问题

1、师：看！他们在干什么？孩子们吃得可真饱啊！这时爱动脑筋的他们想到了几个小问题，是什么小问题呢？（播放视频第一段）

2、过渡：他们产生了什么问题？我们一起来探索一下吧！

二、食物的旅行过程

1、了解消化器官师：食物会经过哪些地方呢？（幼儿猜测）我们一起来看看！（播放视频第二段后提问，根据幼儿的回答依次出示图片）师：你们知道这些消化器官在身体的哪个位置呢？请你来猜一猜，贴一贴吧！（出示人体大图，幼儿贴器官位置）师：我们来看一看，他们贴的到底对不对。（出示贴好的人体图）教师小结：原来我们的食物会经过这几个地方，让我们一起看着图片，摸一摸自己的胃、小肠、大肠分别在哪儿吧！（带领幼儿触摸消化器官的位置）

2、食物的旅行过程师：那你们知道食物旅行的路线应该是怎样的呢？（幼儿回答）师：我们再来看一遍视频（再次播放视频并提问）师：现在请你来指一指，这个苹果被吃进去后，会在身体中怎样走动？（出示苹果，幼儿操作）教师小结：食物进入嘴巴以后，通过食道进入胃里，然后再通入小肠，最后通道大肠经过肛门排出体外。（带领幼儿感受食物的路线）

三、各消化器官的作用

师：我们知道了食物的旅行路线了，那你们知道，这些消化器官究竟有什么作用呢？我们一起来看看。（播放视频第三段）师：现在你们知道我们的消化器官有什么作用了么？

教师小结：我们的嘴巴首先是用来嚼碎食物的，而食道像根大管子，用来输送食物，食物输送到胃里后，胃主要负责消化食物，把食物碾成稀泥糊糊，小肠负责吸收营养，传送到大肠时，食物营养很少了，大肠用来储存粪便。

四、初步理解正确的饮食观念

师：我们的消化器官作用大吗？那我们要怎样保护它们？

教师小结：我们吃饭如果吃得太饱，消化器官就会太累，如果太饿，也会对它们造成损害。吃太多的冷饮或者不卫生的食品对它们也是有很大损害的。所以我们不仅吃饭要细嚼慢咽，而且要多吃健康食品。保护好我们的消化器官！不仅如此，我们吃饱饭后更不能剧烈运动，要走一走，散散步，这样才更有利于消化器官的工作！

师：现在我们跟着食物再到消化器官中去走一走吧！（完整观看视频）

教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## （12）大班健康教案《食物的旅行》

活动背景：

随着人民生活水平的提高，家长为孩子提供的饮食也越来越富有营养，但依然有许多家长抱怨孩子不能好好吃饭，孩子的健康不能得到保证，原因是许多幼儿有一些不良的饮食卫生习惯，如：不吃早饭、大量喝饮料、吃冷饮、不定时大便等。为了使孩子们明白食物在体内消化吸收的过程，养成良好的饮食和卫生习惯，学习保护自己的健康，我创编了《小豆子的旅行》教材并设计了本次活动。

活动目标：

- 1、让幼儿了解各消化器官的功能和食物在人体内消化吸收过程
- 2、学习简单的自我保护方法
- 3、培养幼儿良好的饮食和卫生习惯
- 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。

活动准备：

- （1）电脑制作《小豆子的旅行》（或图片及小豆子旅行的故事录音）
- （2）健康知识卡片、消化图、自制健康行为棋

活动过程：

一、观看“小豆子的旅行”，了解各器官的功能

今天，有颗小豆子要到淘淘的消化器官中去旅行，它会看到些什么，里面会发生什么事呢？请小豆子来告诉我们。

（1）放第一段食物从口腔到食管的动画。

提问：小豆子从哪里进去？看到了什么？

（2）放第二段，了解胃的功能。

提问：胃有什么作用？

小豆子在胃里还看见了什么？



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/606202151001011005>