

中班健康教案《蔬菜》

中班健康教案《蔬菜》1 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。

活动目标

- 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,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。

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。

活动准备

- 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。

活动过程

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”。

延伸活动:

让幼儿给各种蔬菜涂色。

教学反思

1、在活动设计前我想:在活动过程中让幼儿讨论得多,回答得多会不会影响活动的正常进行?在整个活动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,活动较活跃,能紧凑连贯的进行下去。本次活动整合了健康领域、科学领域、语言领域,幼儿得到综合性的学习。但是

在活动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、活动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: 孩子在活动中能感受到这次活动讲的是蔬菜对人体的好处, 但仅靠这此活动是不够的, 还需要平时的努力和家长的配合。

4、幼儿通过参与活动, 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, 不过在活动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活动中多让这些胆小的幼儿锻炼, 培养他们的口语表达能力, 通过这次活动培养了幼儿参与活动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。

中班健康教案《蔬菜》2 活动准备

- 1、黄瓜若干。
- 2、瓜知识相关图片。

活动目标

- 1、了解黄瓜秧的结构。
- 2、我们食用黄瓜的功效。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。

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。

活动过程

一、出示黄瓜

——看这盘里装的蔬菜，你们都认识黄瓜吧！

——你们知道黄瓜的知识多少那？我们来一起学一学吧。

1、黄瓜长在瓜秧上，通过图片可以看到黄瓜秧和叶的外形，身上有白色柔毛。

2、黄瓜的生长过程中都是绿色的，只有开花时，花是黄色的。

3、黄瓜成熟时，身上有白色的小刺。（教学时出示相关图片）

二、食用黄瓜的功效

——小朋友们在家和幼儿园都吃过炒或凉拌得黄瓜，那你们知道为什么吃黄瓜吗？

1、黄瓜有健脑安神、减肥强体……

2、黄瓜有提高人体免疫功能，预防疾病。

——小朋友们多吃黄瓜能让我们睡得好，少生病。

——我们来一起来吃黄瓜吧。

活动结束

教学反思：

活动形式符合幼儿好奇、好动的心理特征。给幼儿提供丰富的物质环境，刺激幼儿去感受美和表现美。“兴趣是最

好的老师”，幼儿心理发展的特点是好动，对一切事物充满了好奇心，求知欲望强烈。及时表扬幼儿的点滴进步，肯定和鼓励幼儿的好奇心和探索举止，树立自信心，挖掘幼儿的创造潜能。

中班健康教案《蔬菜》3 设计意图：由于中班幼儿比较爱挑食，吃饭时经常把蔬菜挑出来，挑食偏食比较严重。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。

教学名称：

健康

教学内容：

《多吃蔬菜好处多》

教学目标：

- 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

教学准备：

青菜大蒜西红柿

教学过程：

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

教学总结

：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。

中班健康教案《蔬菜》4 一、活动目标：

1、进一步加深幼儿对蔬菜水果的认识。

2、学习用不同水果蔬菜制作不同的造型，并进行合理的摆放，制作拼盘。

3、体验和爸爸妈妈共同制作的乐趣和获胜后的自豪感。

4、巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。

5、初步养成良好的卫生习惯。

二、活动准备：

1。蔬菜水果若干种、安全剪刀、盘子、牙签等。

2。蔬菜造型评奖券（幼儿人手一张）。

3。教师自制的蔬菜造型奖牌若干 4。材料配套：各种蔬菜水果拼盘的图片。

三、活动过程：

（一）情境导入师：秋天是一个丰收的季节，蔬菜水果

都丰收了，为了让小朋友们感受到秋天收获的喜悦，进一步加深孩子对果蔬的认识，我组织了这次亲子活动——果蔬拼盘大比拼的亲子活动。非常高兴大家都很踊跃的参加了这次亲子活动。也希望我们这次的亲子活动能够取得圆满成功。

（二）欣赏拼盘。

1. 组织亲子观看各种蔬菜水果的拼盘图片。

师：活动开始之前，我们先来欣赏一下一些果蔬拼盘（出示图片），并让幼儿说一说你喜欢哪个拼盘？为什么？果蔬拼盘的制作，就是要把各种蔬菜水果切成各种形状，然后放在盘子里摆出各种美丽的造型。

（三）制作拼盘。

1、亲子开始动手制作自己的果蔬拼盘。

2、教师边观察边指导，边提醒亲子注意使用工具的安全，以及注意亲子之间的合作，尽量让孩子动手操作，特别是在摆造型的时候，尽量尊重孩子的意愿。

3. 要求亲子为自己完成的作品取个好听的名字，并贴上自己的名字，然后放置在展示台。

（四）同伴交流。

1、组织幼儿自由欣赏拼盘，互相介绍自己的果蔬拼盘。

师：现在让我们一起来欣赏一下这些美丽的拼盘（请个别幼儿回答），你的拼盘是叫什么名字？是用哪些水果或者蔬菜做成的？

（五）评价作品。

1、评奖：请幼儿将手中的评奖券投给自己最喜欢的果蔬拼盘。

2、颁奖：根据奖券数量评出最佳造型奖，并颁发果蔬造型奖牌。

教学反思：

基本完成了本节课预设的教育教学目标，幼儿对老师的提问积极响应，与老师的互动很好。老师的有些引导还不够到位，要多让幼儿表达，以后上课要多注意对幼儿语言表达能力能力的培养。

中班健康教案《蔬菜》5 设计理念：

《3--6》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。

一、教学目标

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。

重点：了解多吃蔬菜的益处。

难点：养成喜欢吃蔬菜的良好习惯。

二、活动准备

”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

三、活动过程

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：

（1）西红柿是什么颜色的，吃起来什么味道的，它长得像什么，对我们的身体有什么好处？

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

（6）苦瓜：清热消暑、美容、苦瓜、鸡蛋同食能保护牙齿治疗胃气痛、眼痛、感冒、伤寒和小儿腹泻呕吐等

（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。

中班健康教案《蔬菜》6 “今天，蔬菜国王有个大聚会，你们很想参加吧！”

听音乐来到“蔬菜王国”，老师扮演“蔬菜国王”：

“欢迎你们来到蔬菜王国。”

活动目标：

- 1、能用不同的形式来简单介绍一些蔬菜。
- 2、进一步认识蔬菜和了解蔬菜的营养价值。

活动重点：以不同的形式介绍蔬菜。

活动准备：

- 1、各种蔬菜的头饰或胸卡。

2、收集有机蔬菜的资料。

活动过程：

1、情景导入：

幼儿根据意愿佩戴蔬菜头饰和胸卡扮演角色：

“今天，蔬菜国王有个大聚会，你们很想参加吧！”

听音乐来到“蔬菜王国”，老师扮演“蔬菜国王”：

“欢迎你们来到蔬菜王国。”

“蔬菜国王”端出蔬菜：

“猜一猜我要给你们吃的是什么？”

“里面哪些东西？”

“我为什么要请你们吃这些东西？”

2、互相介绍：

幼儿独自或结伴用不同的形式(儿歌、谜语、表演等)来介绍蔬菜，让幼儿互相进一步了解各种蔬菜的主要特征和营养价值：

3、体验快乐：

听着音乐大家一起做游戏，体验欢聚的乐趣，感受蔬菜人见人爱。

“国王”送礼物。

让每一位幼儿挑选一样蔬菜仔或新鲜蔬菜带回幼儿园种植。

中班健康教案《蔬菜》7 活动目标：

1、进一步加深幼儿对蔬菜水果的认识。

2、学习用不同水果蔬菜制作不同的造型，并进行合理

的摆放，制作拼盘。

- 3、体验和爸爸妈妈共同制作的乐趣和获胜后的自豪感。
- 4、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。
- 5、加强幼儿的安全意识。

活动准备：

- 1、蔬菜水果若干种、安全剪刀、盘子、牙签等。
- 2、蔬菜造型评奖券（幼儿人手一张）。
- 3、教师自制的蔬菜造型奖牌若干
- 4、材料配套：各种蔬菜水果拼盘的图片。

活动过程：

（一）情境导入师：秋天是一个丰收的季节，蔬菜水果都丰收了，为了让小朋友们感受到秋天收获的喜悦，进一步加深孩子对果蔬的认识，我组织了这次亲子活动——果蔬拼盘大比拼的亲子活动。非常高兴大家都很踊跃的参加了这次亲子活动。也希望我们这次的亲子活动能够取得圆满成功。

（二）欣赏拼盘。

- 1、组织亲子观看各种蔬菜水果的拼盘图片。

师：活动开始之前，我们先来欣赏一下一些果蔬拼盘（出示图片），并让幼儿说一说你喜欢哪个拼盘？为什么？果蔬拼盘的制作，就是要把各种蔬菜水果切成各种形状，然后放在盘子里摆出各种美丽的造型。

（三）制作拼盘。

- 1、亲子开始动手制作自己的果蔬拼盘。

2、教师边观察边指导，边提醒亲子注意使用工具的安全，以及注意亲子之间的合作，尽量让孩子动手操作，特别是在摆造型的时候，尽量尊重孩子的意愿。

3、要求亲子为自己完成的作品取个好听的名字，并贴上自己的名字，然后放置在展示台。

（四）同伴交流。

1、组织幼儿自由欣赏拼盘，互相介绍自己的果蔬拼盘。

师：现在让我们一起来欣赏一下这些美丽的拼盘（请个别幼儿回答），你的拼盘是叫什么名字？是用哪些水果或者蔬菜做成的？

（五）评价作品。

1、评奖：请幼儿将手中的评奖券投给自己最喜欢的果蔬拼盘。

2、颁奖：根据奖券数量评出最佳造型奖，并颁发果蔬造型奖牌。

教学反思：

基本完成了本节课预设的教育教学目标，幼儿对老师的提问积极响应，与老师的互动很好。老师的有些引导还不够到位，要多让幼儿表达，以后上课要多注意对幼儿语言表达能力能力的培养。

中班健康教案《蔬菜》8 一、活动目标

1. 巩固对常见蔬菜食用部位的了解。
2. 乐意与同伴交流自己知道的蔬菜营养。
3. 能够用几种分类规则对蔬菜进行简单的分类。

二、活动准备

1. 幼儿已经认识了几种常见的蔬菜。
2. 每组 3-7 种蔬菜，如：白菜、豌豆、黄瓜、丝瓜、马铃薯、西红柿等。

三、活动过程

- (一) 小组讨论
1. 介绍几种常见的蔬菜的营养的知识。
 2. 引导幼儿与小组同伴一起观察桌面上的各种蔬菜，说一说这些蔬菜的颜色，吃什么部位？有什么营养？

(二) 集体分享

1. 组织幼儿交流小组讨论的结果：这是什么蔬菜？什么颜色？我们吃它们的什么部位？

2. 提问：你知道这些蔬菜有什么营养？

3. 小结：蔬菜中含有大量水分、多种矿物质、维生素和食物纤维等。这些都是我们身体所需要的营养，因此小朋友们要多吃蔬菜。

(三) 整理蔬菜

1. 出示分类筐，引导幼儿讨论：要整理桌子上的蔬菜，要怎么整理？

2. 引导幼儿根据讨论的分类规则将蔬菜整理到不同的框子中。

3. 组织幼儿互相检查讨论分类是否正确。

反思与推进：

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。

中班健康教案《蔬菜》9 设计思路：

蔬菜是孩子们日常生活中每天都要接触到的，很多孩子更会头头是道地说：蔬菜很有营养的，多吃蔬菜身体好！而实际上我们却不难发现，孩子们无论是对蔬菜的认识程度还是对蔬菜的喜爱程度都是很不够的，很多孩子只能说出两三种最常见的蔬菜的名称，很多的孩子用餐时会悄悄地把蔬菜拨在一边……那么如何唤起幼儿对蔬菜宝宝的喜爱之情，使幼儿在宽松、自然、快乐的情境中了解蔬菜的主要外型特征和营养价值？于是“香香的蔬菜我最爱”这一主题便产生了。依据中班幼儿的认知风格和年龄特点，我们在主题开展的过程中更多地关注了幼儿的自主建构和真实体验。通过和爸爸妈妈上菜场、去食堂帮厨、学做小厨师、蔬菜造型、蔬菜拼盆、蔬菜品尝会等一系列的活动，让幼儿在真实体验、自主学习、快乐分享的一个个活动中，充分感知了解蔬菜的不同种类、色彩、形态、口味等等。为了能使幼儿在自主、开放的活动中获得积极的情感体验，满足他们表达与表现的心理需求。我设计了本次的综合活动“香香的蔬菜我最爱”

本次活动的目标是：

1、能较完整地说出自己所喜欢的蔬菜朋友的名称和主

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/857152001034010005>