不挑食班会教案 挑食小班教案(大全7篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。那么问题来了，教案应该怎么写？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

不挑食班会教案篇一

1、知道人体需要各种不同的营养。

2、通过故事，懂得只有又吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康和生长发育。

3、养成不挑食的好习惯。教学准备三只小熊的图片。教学重点与难点重点：知道人体需要各种不同的营养。

难点：懂得既要吃蔬菜，又要吃荤菜，不能挑食。教学方法与手段直观法、谈话法等。

一、教师出示三只小熊图片，引起幼儿观察。

提问：这三只小熊一样吗？什么地方不一样？（颜色、胖瘦不一样。）你知道他们为什么会有的胖，有的瘦吗？认真观察图片，回答相关的问题。通过直观教学法，让幼儿进行比较，为下一下环节做准备。

二、教师操作图片讲述故事。听取老师讲述故事。幼儿对故事有着浓厚的兴趣，通过故事能起到一定的教育作用。

三、组织幼儿讨论。

1、白熊为什么会那么胖？

2、黄熊为什么会那么瘦？

3、为什么大家都夸棕熊漂亮呢？

1、因为它不吃蔬菜，只吃肉。

2、因为它只吃蔬菜，不吃肉。

3、因为它不挑食，身体不胖不瘦。通过讨论，懂得只有又吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康和生长发育。

四、联系日常生活，对幼儿进行教育。

1、你愿意做哪只小熊呢？为什么？

幼儿基本明白吃饭不挑食的'道理，部分幼儿也表示以后不挑食了。但饮食习惯不是很容易改变的，不挑食不是靠语言来表达的，也不是靠一日之功，要循序渐进，用行动来证明。所以我们在每次用餐前，就让幼儿复习儿歌，从而更好地吃完自己的一份，让挑食的幼儿一点一点吃，争取一天进步一点点。

不挑食班会教案篇二

我班大多数孩子都特别挑食，所以我想改掉这种坏习惯。

我就是设计了我不挑食这活动、来让幼儿改掉挑食的坏习惯。

1. 引导幼儿了解常见的食物，知道它们的营养价值，养成不挑食的好习惯。

2. 帮助幼儿围绕中心话题来讲述。

3. 积极参与游戏活动。

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。

重点;这活动的重点在于让幼儿知道各种食物的营养价值

难点; {营养}这个词对幼儿来说难以理解，需要老师的具体解释和说明。

1.常见食物图片2.把教师布置成家的样子3.手偶人手一个

活动过程

(一)开始部分

奇奇来做客为导入，小朋友们来招待这位客人。知道客人想吃什么，喜欢吃什么?

游戏

游戏规则:

奇奇说“我爱吃抓饭”一名幼儿说：今天吃抓饭。然后该幼儿把相应的卡片放到奇奇面前，再请下位幼儿继续游戏。

(二)展开部分:

根据已有的经验讲一讲：自己喜欢吃什么,为什么?

通过幼儿的讲述，简单的介绍常见食物名称和营养价值：(小朋友不能挑食，不然就不会长高，不健康，就不聪明了)利用这些方法让幼儿知道挑食就不长高。

请几位小朋友在集体面前讲一讲啊：喜欢吃那一种食物，为什么喜欢?

幼儿自由讲述自己喜欢吃的.食物。

教师：小朋友，如果你每天都吃一样的东西，会不会烦呢?

以这种方式让有知道 ，光吃一种饭是没有营养的，所以不能挑食。

(三)结束部分：

到厨房去参观，说一说叔叔，阿姨们在为小朋友们做什么饭呢?

中班讲述活动"我不挑食”教学反思。在这次活动中，我所设计是的中班讲述活动"我不挑食”，活动的目标为三点：1.引导幼儿了解常见的食物，知道各种食物的营养价值，要养成不挑食的好习惯。

2.帮助幼儿围绕中心话题进行讲述。3.积极参与游戏活动。

在设计方案的时候，我根据我班的生活特点提出了在活动中需要完成的目标，孩子为什么要挑食，怎样可以把这个坏习惯改掉?我根据活动中情况围绕所提出的问题作以下反思。

在活动开始的第一个环节中，我预设的内容是让幼儿招待客人，了解客人想吃什么饭等。

然后就是通过游戏活动来加深孩子对常见食物的名称和营养价值的了解。由于时间的问题，老师不能让每位幼儿都讲述，所以我设计了自由讲述这一环节。让幼儿自由的跟伙伴们交流，自己喜欢吃的食物。最后在老师的带领下参观厨房，孩子参与活动的积极性非常好。

不挑食班会教案篇三

二、主题：感恩父母

三、班会目的：

1、让学生理解父母对自己无私的爱。

2、增加学生的责任感。

3、学会感恩父母，用实际行动回报家人。

四、班会形式：

学生演讲、朗诵、讲故事

五、班会过程：

(一)班主任发言：

慈母手中线，游子身上衣，临行密密逢，意恐迟迟归诗人孟郊的这首《游子吟》道出了母爱的无私与伟大。班级里有一大半的同学都是来自外地，在你们上交的周记里我经常发现思乡的影子。是啊，家是温暖的港湾，父母永远是我们可靠的臂膀。在家里我们可以无限宠爱集于一身，因为父母爱得无私，爱得深沉，父爱如山，母爱似水，我们依着坚实的大山，在流水的滋润下茁壮成长。可是，我也发现有一小部分同学视父母的爱为理所当然，一味索取而不懂回报。因为他们缺乏一颗感恩的心，今天我们来上一堂主题为感恩父母的班会课，我希望能够唤醒你们那颗尘封的感恩之心。

下面让我们大家一起聆听__同学的演讲

(二)学生演讲(林晓雪同学的《感恩父母》)

同学们：

大家下午好！

今天我演讲的题目是感恩父母。同学们，我们从哪里来?听到这个问题，大家肯定都会说，是父母把我们带到世界上来的。是啊，十五年前的某一天，我们的父母用泪水和幸福的笑容迎接了我们的到来。但当我们来到世上的那一刻起，父母们却多了一项繁重的工作照顾我们。尽管这是一种沉重的负担，但父母们却毫无怨言地抚养我长大。为了给我们一个舒适的生活环境，他们总是那么辛苦，那么努力。小的时候，我总把这当作天经地义，因为我不了解，也不知道父母的辛苦。现在，我长大了，我知道该怀着一颗感恩之心去体谅父母，应该担当起，照顾、孝敬父母的责任。

当我生日的时候，我首先想到的就是要感恩父母，因为有了父母才有了我，才使我有机会在这五彩缤纷的世界里体味人生的冷暖，享受生活的快乐与幸福，是他们给了我生命，给了我无微不至的关怀。儿女有了快乐，最为之开心的是父母，儿女有了苦闷，最为之牵挂的也是父母。舔犊情深，父母之爱，深如大海。因此，不管父母的社会地位、知识水平以及其它素养如何，他们都是我们今生最大的恩人，是值得我们永远去爱的人。

然而，同学们，你们是否扪心自问过：我对父母的挂念又有多少呢?你是否留意过父母的生日?民间有谚语：儿生日，娘苦日。当你在为自己生日庆贺时，你是否想到过用死亡般的痛苦，让你降生的母亲呢?是否曾真诚地给孕育你生命的母亲一声祝福呢?我们中国是一个文明古国，自古讲求孝道，孔子言：父母之年，不可不知也。一则以喜，一则以惧。也就是讲，父母的身体健康，儿女应时刻挂念在心。但据报道，今年北京某中学的抽样调查却显示：有近50%的学生竟不知道自己父母的生日，更谈不上对父母的生日祝福。同学们，或许一声祝福对自己算不了什么，但对父母来说，这声祝福却比

什么都美好，都难忘，都足以使他们热泪盈眶!

孝，其为人之本也，一个只有懂得感恩父母的人，才能算是一个完整的人。同学们，让我们学会感恩父母吧!用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心去与父母交流，不要再认为父母是理所当然帮我们做任何事情的，他们把我们带到这美丽的世界，已经是足够的伟大，且将我们养育成人，不求回报，默默的为我们付出，我们就别再一味地索求他们的付出，感恩吧，感谢父母们给予的一点一滴。

在此，祝愿天下所有的父母安康!快乐!

班主任发言：非常感谢林晓雪同学的声情并茂的演讲，刚才教室里安静极了，我想大家都陷入了回忆当中，重温与父母之间的点点滴滴，那下面请几位同学谈谈发生在自己与父母之间的让你印象深刻的事情，或是父母说过的让你记忆犹新的话。

(三)学生交流说不尽道不完父母的爱

让学生自愿讲述发生在自己与父母之间的难忘的事情(三至五个同学发言)

(四)聆听散文《孩子，我为什么打你》

孩子，我为什么打你

毕淑敏

那一瞬屋里很静很静。那一天我继续同客人谈了很多的话，但所有的话都心不在焉。孩子，你那固执的一问，仿佛爬山虎无数细小的卷须攀满我的整个心灵。

面对你纯真无暇的眼睛，我要承认：在这个世界上，我只打

过一个人。不是偶然，而是经常，不是轻描淡写，而是刻骨铭心。这个人就是你。

在你最小最小的时候，我不曾打你。你那么幼嫩，好像一粒包在荚中的青豌豆。我生怕任何一点儿轻微的碰撞，将你稚弱的生命擦伤。我为你无日无夜地操劳，无怨无悔。面对你熟睡中像合欢一样静谧的额头我向上苍发誓：我要尽一个母亲所有地力量保护你，直到我从这颗星球上离开的那一天。

你像竹笋一样开始长大。你开始淘气，开始恶作剧面对你摔破的盆碗、拆毁的玩具、遗失的钱币、污脏的衣着我都不曾打过你。我想这对于一个正常而活泼的儿童，就像走路会跌跤一样应该原谅。

第一次打你的起因，已经记不清了。人们对于痛苦的记忆，总是趋向于忘记。总而言之那时你已渐渐懂事，初步具备童年人的智慧：它混沌天真又我行我素。

每一次打过你之后，我都深深自责。假如惩罚我自身可以使你吸取教训，孩子，我宁愿自罚，哪怕它苛烈十倍。但我知道，责罚不可以替代也无法转让，它如同饥饿中的食品，只有你自己嚼碎了咽下去，才会成为你生命体验中的一部分。这道理可能深奥，也许要到你为人父母时才会理解。

我从不用那些工具。打人的’人用了多大的力，便要遭受到同样的反作用力，这是一条力学定律。我愿在打你的同时我的手指亲自承受力的反弹，遭受与你相等的苦痛。这样我才可以精确地掌握数量，不至于失手将你打得太重。

孩子，我多么不愿打你，可是我不得不打你!我多么不想打你，可是我一定要打你!这一切，只因为我是你的母亲!

孩子，听了你的话，我终于决定不再打你了，因为你已经长大，因为你已经懂得了很多道理。毫不懂道理的婴孩和已经

很懂道理的成人，我以为都不必打，因为打是没有用的。唯有对半懂不懂、自以为懂其实不甚懂道理的孩童，才可以打，以助他们快快长大。

孩子，打与不打都是爱，你可懂得?

班主任发言：这是一篇极其优秀的真挚的散文，因为她流露出了一个充满伟大母爱的母亲的心声，在座的同学在你们成长过程中我想极少数未被家长用武力手段教训过吧，要知道在你们怨恨他们的暴力的时候，家长的心里也在滴血，试问，还有哪一种痛比心痛更残酷。可怜天下父母心，他们过去所做的一切，现在所做的一切，甚至将来所做的一切无不是为了你们，而坐在教室里风吹不到雨淋不着的我们又将为自己的双亲做些什么呢?下面来听听古代人是怎么做的，他们是如何尽孝道的。(二十四孝中的故事)

(五)学习孝的典范感悟古代孝子故事

埋儿奉母

郭巨，晋代隆虑(今河南林县)人，一说河内温县(今河南温县西南)人，原本家道殷实。父亲死后，他把家产分作两份，给了两个弟弟，自己独取母亲供养，对母极孝。后家境逐渐贫困，妻子生一男孩，郭巨担心，养这个孩子，必然影响供养母亲，遂和妻子商议：儿子可以再有，母亲死了不能复活，不如埋掉儿子，节省些粮食供养母亲。当他们挖坑时，在地下二尺处忽见一坛黄金，上书天赐郭巨，官不得取，民不得夺。夫妻得到黄金，回家孝敬母亲，并得以兼养孩子。

扇枕温衾

黄香，东汉江夏安陆人，九岁丧母，事父极孝。酷夏时为父亲扇凉枕席;寒冬时用身体为父亲温暖被褥。少年时即博通经典，文采飞扬，京师广泛流传天下无双，江夏黄童。安

帝(107-125年)时任魏郡(今属河北)太守，魏郡遭受水灾，黄香尽其所有赈济灾民。著有《九宫赋》、《天子冠颂》等。

卧冰求鲤

恣蚊饱血

吴猛，晋朝濮阳人，八岁时就懂得孝敬父母。家里贫穷，没有蚊帐，蚊虫叮咬使父亲不能安睡。每到夏夜，吴猛总是赤身坐在父亲床前，任蚊虫叮咬而不驱赶，担心蚊虫离开自己去叮咬父亲。

涤亲溺器

黄庭坚，北宋分宁(今江西修水)人，著名诗人、书法家。虽身居高位，侍奉母亲却竭尽孝诚，每天晚上，都亲自为母亲洗涤溺器(便桶)，没有一天忘记儿子应尽的职责。

班主任发言：我们要感恩父母并不是说将来挣多少钱给父母花，盖多豪华的房子给父母住，其实就象刚才《二十四孝》里头孝子那样从日常做起，从实际做起，从细微的小事做起，持之以恒就足够了，我想这是大部分父母希望得到的，而我们往往被大愿望大志向所迷惑了，伸手向父母要钱成了将来更好的孝敬父母的必要投资，成了正当的合理的举措，因而不会太在意。但是这每一分的金钱下蕴涵了多少的内容我想大家应该好好想想。父母给我们以生命，尽最大努力给我们创造成长的一切良好条件，我们要学会感恩，感激他们无私的付出。下面就让我们在杨斌同学的诗朗诵中结束我们的班会。

(六)诗朗诵

感恩父母

我们沐浴着爱的阳光长大

我们滋润着人间的真情成长

多少次带着幸福的感觉进入梦乡

多少回含着感动的泪花畅想未来

11月的最后一个星期四是感恩节，虽然它已远去，但一颗感恩之心，一腔感激之情永驻心间。

常怀感恩之心的人是最幸福的

常怀感激之情的生活是最甜美的

学会感激感激我的父母，因为他们给了我宝贵的生命

学会感激感激我的老师，因为他们给了我无穷的知识

学会感激感激我的朋友，因为他们给了我克服困难的力量

学会感激感激我周围的一切，因为他们给了我和谐健康的成长空间

不要忘记说声谢谢

在我们的成长道路上，要感激的人太多太多，你最想感谢谁，就把感激的话写在感恩卡上。

有一个词语最亲切，

有一声呼唤最动听

有一个人最要感谢

有一个人最应感恩

它就是妈妈

妈妈的皱纹深了，她把美丽的青春给了我

妈妈的手粗了，她把温暖的阳光给了我

妈妈的腰弯了，她把挺直的脊梁给了我

妈妈的眼花了，她把明亮的双眸给了我

面对妈妈深沉的感情

聆听妈妈殷切的心愿

我们应该学会感恩，应该学会感激

但很多时候，我们习惯接受这种关爱，并且认为是理所当然。

渐渐忘记了感动，忘了说声谢谢。

妈妈的爱像一杯浓茶，需要我们细细品味。请欣赏小品《一袋饺子》

一袋饺子是微不足道的，但妈妈的爱却是感人肺腑的。

那么父爱就是一片海，给了我们一个幸福的港湾。

如果母亲的真情，点燃了我们心中的希望;

那么父亲的厚爱，将是鼓起我们远航的风帆。

拿什么来感谢你，我的父母!

父母的爱说不完、道不尽

所有的恩情我们铭记于心。

(七)感恩父母信

由于课堂时间有限，我希望大家回去都能够写一封对父母的感恩信，然后由我帮你们保存，期末再还给大家。

(八)小结

我想通过这次班会同学们能够懂得自己今后的努力方向，做个父母眼中懂事的孩子，要知道能够当他们的孩子是自己的福分。在学校就要勤学苦练，争取最优异的成绩，这是对他们最好的报答，但是千万要记得在家要多做些力所能及的事，因为孝从点滴开始，从你的一言一行开始。

不挑食班会教案篇四

现在的孩子越来越多因受到家里的宠爱，而变得越来越任性、喜欢发脾气、不吃饭、挑食等现象。为了孩子的健康着想，我特设计了《不挑食的宝宝》这一堂课来教导幼儿，培养幼儿对食物的认识和营养的了解，教育他们从小养成不挑食的习惯，做健康宝宝。从中也引导幼儿不要浪费食物，珍惜劳动成果，做个乖宝宝。

1、欣赏儿歌《不挑食的宝宝》，熟悉儿歌的`内容。

2、认识各种平时吃的菜都有哪些。

3、知道吃饭不能挑食，各种菜都有营养，都应该吃。

4、懂得为自己选择营养丰富的菜。

教学重点：让幼儿了解食物的营养，各种食物都有丰富的营

养，都应该吃，做不挑食的宝宝。

教学难点：食物的合理搭配，食物的营养价值。

1、幼儿用书《不挑食的宝宝》。

2、小盘子若干。

3、各种食物的小模型，如青菜、茄子、番茄、萝卜、鱼、肉块等。

一、学念儿歌《不挑食的宝宝》。

首先让幼儿翻开幼儿教书，教幼儿朗诵儿歌《不挑食的宝宝》，带领幼儿一起学念儿歌。

二、说一说：吃菜

师问：小朋友们，你们最爱吃什么菜呀？

小朋友a□我最喜欢吃鱼。

小朋友b□我最喜欢吃鸡腿。

小朋友c□我最喜欢吃鸡蛋。

小朋友d□我喜欢……

师：能不能只吃自己最喜欢的菜而不吃其他菜？为什么？

引导幼儿：如果只吃自己喜欢吃的，剩下那些不喜欢吃的谁来吃呀？那不吃的是不是很浪费呢？所以小朋友们吃菜不能挑食，如果挑食就会营养不良，各种都有丰富的营养，所以都应该该吃，要像小宝宝那样，吃饭从不挑食，这样才健健

康康的成长，聪明伶俐人人爱。

三、做一做：丰盛的午餐

1、请幼儿自己做饭，挑选有营养的食物放在小盘子里。

2、请幼儿说说自己做的午餐有哪些菜，教师介绍这些菜的营养。

3、请幼儿互相交流，说说其他幼儿做的午餐都有哪些菜，好不好？为什么？

四、活动延伸

除了午餐要吃得营养，早餐和晚餐也同样要吃得营养。

在让幼儿挑选食物时，还不怎么了解食物的营养，有的还是按自己喜欢吃的来挑选。为了让幼儿加深对食物营养的了解，在每次进餐的时候，问问他们吃的是什么？尽力做到跟幼儿介绍这些菜的营养，鼓励他们什么都应该吃，这样才能健康成长。

不挑食班会教案篇五

1.了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

2.知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。

3.能够愉快的参与课堂活动。

1.多媒体课件。

一、情境创设，激发幼儿兴趣

1.出示《乐乐和佳佳》，幼儿认真观察。

2.引导交流，使幼儿知道吃饭对身体健康的重要性。

二、出示图片，认识各种营养物质

1.逐一出示，说出图片名称。

2.引导幼儿知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。

三、跟我学儿歌

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，耷拉着眼皮没力气。

小老鼠，爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，蔫头耷脑没力气。

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。

四、观看视频《吃饭不挑食》

进一步让幼儿感知吃饭对身体健康的重要性，怎样才是不挑食。

五、结束部分

1.进行活动总结，引导幼儿不管是在幼儿园还是在家里都要按时吃饭，不挑食，做一个快乐的健康宝宝。

2.唱着儿歌回到教室。

不挑食班会教案篇六

如果只吃自己喜欢的食物是万万不行的，贪图一时的快乐，将会留下终生的遗憾。各种食物有各种的营养，挑食偏食会引起营养不良，营养不良会造成身体发育不良，进而引起抵抗力差而发生各种疾病……下面是小编为大家整理的关于挑食的害处演讲稿，欢迎查阅!

挑食的害处演讲稿1

大家好，今天我演讲的题目是“挑食害处多”。

挑食，已经成为现今都市中大部分中小学生的常见毛病。有一些小朋友的饭菜如果没有“大鱼大肉”，就无精打采。有些小朋友则非常喜欢吃麦当劳、肯德基等通过炸、烤等方式做出来的具有高脂肪、高热量、高卡路里的“垃圾食品”。

因此，在学校里，在商场里等人流密集的地方，我们经常可以看见一个个的“小胖妹”和“小胖墩”，而另外一种相反的情况则是，有些女孩为了拥有苗条的身材，只吃蔬菜和水果，对一切肉食敬而远之，因而成了名副其实的“林妹妹”和“白骨精”。

根据科学研究，挑食的害处有如下几点、1、体重不合标准，体型太差。挑食会导致吸入的营养物质不均衡，身体发育不好，要么过胖，要么过瘦，体型不美观，长成一个个的“小胖墩”或“白骨精”。

2、微量元素缺乏，体质不强。挑食会导致人体必需人各种微量元素缺乏，影响人体正常的生长发育，容易患各种疾病，体质不够强壮。例如不吃蔬菜，就会导致维生素a和维生素c的缺乏，儿童容易牙龈出血，容易皮肤干燥，视力不好，容易近视。

3、运动协调性差。挑食的人，通常运动能力不强，体育成绩不好，身体平衡能力差，不能适应今后繁重的工作，容易被社会淘汰。

那么，我们应该怎么做呢?如果我们能做到、均衡营养，平衡饮食，加强运动，劳逸结合，我们就一定能养成强壮的体魄，标准的身材，全身心地投入学习和生活中。

我的演讲结束了。谢谢大家!

挑食的害处演讲稿2

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

吃饭时，大家肯定都会仅自己爱吃的菜大吃特吃，而“难吃”的菜呢?总是会对它产生一定的距离，尽量不吃它，其实这就是挑食。

我的一个好友，她就是一个典型的挑食者。她最不爱吃蔬菜了，就是妈妈炒得再香的蔬菜，她也不肯动一动筷子。她最喜欢吃的是麦当劳，还强词夺理说汉堡里不是有生菜吗?后来，她的嘴角经常流血，头发也变得干枯，最后上课时不能集中思想，学习成绩下降。

到医院一检查，医生说：是维生素极度缺乏所至。医生还耐心地告诉她，蔬菜中蕴含着大量的维生素a□b□c□缺少维生素a□会出现头发干枯，记忆力减退的症状;缺少维生素b□会出现嘴角破裂，舌头红肿，还会造成情绪低落;缺少维生素c□造成的损害就更大了，会影响儿童的生长发育。

人的一天需要许多不同的营养，而这些营养蕴藏在各种不同的食物中。所以我们不能只偏爱某一种食物，什么都要吃一

点，这样身体中营养才能均衡。

同学们，你们也有挑食的毛病吗?如果有，就赶紧改正。要记住：只有不挑食，才会使我们的身体棒!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

挑食的害处演讲稿3

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好!

告诉你们一个小秘密，就是我“从不挑食。”自小妈妈逢人就夸我，“我家小米从来不挑食，所以长得高，长得大，身体健康从不生病，连感冒也很少。”

从以上事实可以清楚看出，挑食害处多!

同学们，不知你们有没有挑食这个坏习惯，如果有，赶快改掉吧!千万不要为了一时的口舌之快，为了保持所谓身材的苗条而少吃，偏食，挑食!

挑食的害处演讲稿4

大家好!

我的烦恼有很多，但每天围绕我的烦恼就是挑食。每次妈妈唠叨让我不挑食，她就像“唐僧”给孙悟空念了紧箍咒一般，只有打滚才能缓解头疼。

一天晚上，我们家开始吃晚饭。妈妈烧了许多菜，有香喷喷的鸡腿，有碧绿的青菜汤，还有金灿灿的玉米粒……饭菜琳琅满目，我口水直流三千尺。可是有两盘青菜摆在我眼前，妈妈肯定是让我多吃青菜，可我不喜欢，可肉放在爸爸面前，夹肉的时候要站起来又怕妈妈的`筷子打我手。于是，我要换位置。可是爸爸妈妈爷爷奶奶都已经坐下来了，总不能把他

们挤到我的座位上吧，我只好坐回自己的座位。

吃饭了，我目不转睛的盯着鸡腿，妈妈站起来去喝水，我赶紧夹起鸡腿，津津有味的吃了起来，不过一会儿，鸡腿就进了我肚子里，妈妈看见我正在舔手指，就知道我偷吃了鸡腿，就马上夹了许多青菜。不一会儿，我的碗里堆起了一座小山，我只好慢吞吞的把青菜吃了。刚吃完爸爸又夹起了许多青菜给我，我的碗里又堆起了一座小山，我问爸：“为什么我已经吃了菜，你还要夹菜给我呢?”爸爸说：“因为你缺乏维生素c和叶绿素。”我一听，只好再把青菜塞进嘴巴里。哎!我烦我烦我心烦，为什么我要吃那么多青菜才能营养均衡啊!

之后，看了书，我才明白，挑食会引起营养不良，个子长不高。啊，书让我恍然大悟：那是爸爸妈妈对我的爱。这时，我的烦恼也化作一缕青烟，消失得无影无踪了。

谢谢大家!

挑食的害处演讲稿5

大家好!

从小我就有挑食这个坏习惯，不吃蘑菇，不吃韭菜，不喝汤……以前的我，吃饭总是磨蹭，而且挑食。有时都能吃上一小时，为了这事，爸爸妈妈不知想了多少办法，可是我吃起饭来还是很慢。其实，我自己很想改正，可每到饭桌上就成了老样子，不知怎么回事。小的时候，我并不觉得有什么不好，可渐渐的，我感觉到营养全面是多么重要。

从上次过年生病到现在，只要天气变化大，我会感冒、发烧，爸爸妈妈可愁坏了。我们全家开了一次家庭会议，主题就是如何帮助我改正这个坏习惯，会上他们分析了我生病的重要原因：营养不均衡、长期吃凉饭、吃不饱，身体抵抗力差!开完会我心想：这下惨了，爸爸妈妈动真格的了。果然不出所

料，第二天开始，每次吃饭，爸爸都给我规定好饭菜的量，两人轮流看守着我吃。唉!想想最近生病的痛苦，我也下狠心使劲地吃啊，一个星期，我迟到了三次，又被老师批评教育了一通，我更加配合爸妈了，每次都吃得撑得难受才停。一个星期过后，好像真的变快了，每天看到爸爸中午不休息看着我，我下定决心好好吃饭，爸爸妈妈做的菜也越来越丰富了。

现在，我吃饭不会挑食了，什么菜也都吃一点，速度也越来越快了。看来有付出就有一定有回报!同学们，你们身上有没有什么缺点呢?如果有的话，只要下定决心改正，就一定会成功的!加油!

挑食的害处演讲稿

不挑食班会教案篇七

班会目的：

1、根据自己的道德认知能力、道德判断能力，就不同的环境和具体情况做出判断，做出相应的道德行为。养成良好的道德品质。

2、教育学生自觉地按《小学生日常行为规范》内容来规范自己的行为，由此培养学生注重良好习惯的养成，不断提高自身素质。

班会准备：

布置会场(黑板)教师准备文明行为的光盘。(暂定)

学生搜集一些不文明行为的事例，排练成小品。

学生搜集与文明、习惯有关的资料，谈谈一名小学生应该养

成哪些好习惯。

班会过程：

宣布开始

“文明礼仪伴我成长”主题班会现在开始。

一、班长讲话(笑话)

同学们，这个笑话里的小徒弟是有意要杀人吗?不是的，是习惯在作怪。习惯是人们不断重复去做而形成的一种不自觉的行为。不同的人有不同的习惯，是一个人素质高低的体现。在我们的周围，经常能看到有些人不文明的行为，是和这些人从小没有养成讲文明的习惯有关的。21世纪是个文明发达的世纪，文明将是每个公民的基本素质。希望通过今天的班会后，我们每一个人都能与文明同行，让礼仪常伴。

二、活动过程

主持人1：刚才安童讲的笑话告诉我们，习惯虽小，影响却很大。有很多人作出不文明的事后都没有意识到，我们的年纪还小，因此我们应该从小做起、从现在做起，不断养成好习惯，提高自身的素质。

录像

录像中的几个人上场，曹兵：请大家帮我们改正缺点

小品：动物园狮虎山

不让动物好好休息，乱投东西给动物吃，动物会生病甚至死亡，这是一种不珍惜动物的不文明行为。

主持人1：你知道我们的朋友除了动物还有什么吗?

主持人2：当然知道了，还有鲜花小草和大树，花草树木可以净化空气，美化环境，是我们名副其实的好朋友。

主持人1：我向你介绍几位活泼的小女孩儿，哎，来了，还是让他们自己介绍吧。

小品：四季

主持人1：大家说说，这几位同学怎么样?

生：这些不珍惜花草树木、不保护环境的行为不文明。

主持人2：现在人们的生活越来越好了，父母往往对我们的话是言听计从，孩子几乎成了家中的，我们说一，家长不说二，金钱上更成为我们坚实的后盾，请同学们边看边想，在这种常见现象中，他们哪儿做错了。

小品：肯德基

对父母不关心体谅，饭来张口，衣来伸手，缺少爱心。连自己父母都不关心的人，很难说他会关心他人和社会。

主持人1：课余，我们会坐上汽车，饱览一下上海日新月异的变化，也许这种情景你并不陌生。

小品：坐车

在汽车上咳嗽时应该捂住嘴，避免把病菌传染给别人，说话声音要小，不能影响他人的休息。

例子：1、楼道内的杂物

在楼道内堆放杂物，一是影响别人走路，二是不安全的隐患。一旦有紧急情况，会影响通行。这种人缺乏公德意识，不讲文明。

2、电线上的风筝

风筝挂在电线上影响市容，而且也会造成危险，我们在放风筝的时候应该远离电力设施。

3、笑话：创造

这是个笑话，也不是笑话，因为在生活中就有这种人，他们不讲文明，不讲道德，把垃圾乱倒，影响环境的整洁。我们应该从身边的小事做起，不乱扔废弃物，保护环境卫生。

4、我请大家看一段录像：小新遛狗。

这虽然是个笑话，但是养宠物的人都应该像小新那样，遛狗时带上袋子和铲子，动物的粪便就不会到处都是了。同学们，如果你家或亲戚朋友家有狗，请告诉他们。

主持人1：如果我们在这些小的地方都能注意，我们的生活就会越变越美了。

主持人(合)：同学们，快行动起来吧，把文明的种子带回家，带回社区，让它在我们周围生根、发芽。

主持人1：下面请班主任总结

班主任讲话：在这次班会的准备和召开的过程中，我高兴地看到每一位同学都积极主动、认真地参加到整个活动中来，都表现出了极高的主人翁精神和热情，希望大家把这种积极进取，勇于创新的精神发扬下去。

这次班会很成功，大家通过从身边搜集到的很多不同方面的小事，认识到习惯虽小，造成的影响却很大，《小学生日常行为规范》和《小学生守则》正是同学们行动的指南，希望大家依照一规一则中的要求规范自己的言行，从我做起，从

现在做起，做文明事，当文明人，共建文明、美好的幸福家园。

宣布结束

“文明礼仪伴我成长”主题班会到此结束。