

2023年大班健康活动营养的蔬菜教案及反思(通用5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来看看吧。

大班健康活动营养的蔬菜教案及反思篇一

- 1、通过活动,让幼儿了解蔬菜的营养价值,知道多吃蔬菜有利于身体健康,做到不挑食,不偏食的良好饮食习惯。
- 2、了解人体需要各种不同的营养。
- 3、了解蔬菜对身体健康的影响,能按时吃饭,不挑食。
- 4、初步认识健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

通过学习,让幼儿了解蔬菜的营养价值,知道多吃蔬菜有利于身体健康。

各种蔬菜:菠菜,芹菜,西红柿,南瓜,红辣椒,胡萝卜,白萝卜等等。

蔬菜面具数个

杯子

(活动过程的表述不必详细到将教师、学生的所有对话、活动逐字记录,但是应该把活动的主要环节很清楚地再现,即

开始环节、基本环节、结束环节、延伸环节。注：重点表述基本环节)

一、老师由变魔术引入。

1. “小朋友看过魔术表演吗？现在想看吗？”

老师用水杯喝水，故意把喝完水的空水杯拿给幼儿看，然后把事先准备好的西红柿和菠菜悄悄放入杯中，请幼儿配合念魔法语“菠萝菠萝蜜”把西红柿和菠菜变出来。

2. 老师：“这是我最喜欢吃的蔬菜，西红柿含有维生素，对皮肤好（可以让爸爸妈妈爷爷奶奶更年轻）。菠菜可以保护我们的眼睛，让小朋友的眼睛又大又明亮。”

引导幼儿参加讨论：“你最喜欢吃什么蔬菜？”（幼儿念魔法语“菠萝菠萝蜜”把放在书包里的蔬菜变出来）

二、不用颜色的蔬菜养护我们身体里的不同器官：

1. 绿颜色的蔬菜对肝脏好，可以减肥。

引导幼儿举出绿颜色的蔬菜。例如：菠菜，生菜，芹菜.....

2. 红颜色的蔬菜对心脏好，增强抵抗力，预防感冒，最近有许多小朋友感冒了，请你找一找能预防感冒的红色蔬菜。

引导幼儿举出红颜色的蔬菜，例如：西红柿，红辣椒.....

3. 黄颜色的蔬菜对胃好，对骨头好，还能延缓衰老。

引导幼儿举出黄颜色的蔬菜，例如：南瓜，韭黄.....

4. 白颜色的蔬菜对肺好，告诉要抽烟的爸爸，爷爷要多吃。

引导幼儿举出白颜色的蔬菜，例如：花菜，冬瓜，藕.....

三、请幼儿仔细观察并讨论这些蔬菜的颜色，形状（培养幼儿认真观察的良好习惯）

四、小结：

这些蔬菜的颜色，形状，营养成分一样吗？（不一样）但是他们有一个共同的名字——蔬菜。不同的蔬菜有不同的营养，小朋友现在正是长身体的时候，需要多种营养，所以不挑食，不偏食的还在才会更健康。

五、游戏“蹲一蹲”

请3为幼儿扮演3种书擦，并站成一排。

玩法：分别说出自己蹲和别人蹲，要接得快。例如：有蔬菜西红柿，茄子，南瓜。第一是西红柿说：西红柿蹲，西红柿蹲，西红柿蹲完了茄子蹲；茄子听到后立即接上说：茄子蹲，茄子蹲，茄子蹲完了南瓜蹲。然后接着说，说错了，就换了人接着游戏。等到幼儿完熟练了再增加蔬菜的品种接着玩。

大班健康活动营养的蔬菜教案及反思篇二

作为一名人民教师，有必要进行细致的教案准备工作，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。写教案需要注意哪些格式呢？以下是小编精心整理的营养丰富的蔬菜大班健康教案，仅供参考，大家一起来看看吧。

1、引导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、引导幼儿了解几种常见的蔬菜，知道不同的蔬菜有不同的

食用部位与营养价值。

3、培养幼儿的观察能力、分析判断能力和语言表达能力。

各种蔬菜、寿光蔬菜博览会的图片、蔬菜制品、蔬菜教具

1、谈话导入：

师：“刚才小朋友告诉我，潍坊有许多好玩的地方，潍坊是世界风筝之都。我的家乡是寿光。寿光是中国蔬菜之乡，每年的4月20日国际蔬菜博览会开幕，菜博会上有许多千奇百怪的蔬菜和蔬菜组成的美丽景色，今天老师就带你们到菜博会的展厅、超市和生态餐厅去逛一逛。我们先到展厅来看看。

2、引导幼儿欣赏菜博会的精美图片。

师：“这是什么？”“我们坐下来慢慢观赏吧。”

3、边观察图片边提出问题：

(1)、这是什么？它长在哪里？为什么架起来？(节省空间)这是什么瓜？它有二三百斤重呢！嫁接出来的不同南瓜。是高科技的产品。这么漂亮的辣椒，人们给它起了一个好听的名字叫五彩椒。萝卜长在哪里？上面那是什么？我们吃的是它的什么部分？这是谁？它象什么？我们吃的就是它的花。这么漂亮？向什么？能吃吗？它也是菜的一种，我们叫它金针菜。土豆长在哪里？土豆上面还有什么？我们吃的是它的茎。你看到什么了？农民伯伯手里拿着什么？那是藕！什么颜色的？为什么？刚从泥里拿出来呢！我们吃的是它的根茎。茎有很多种，有象西红柿、黄瓜那样的茎，也有象藕、土豆这样的根茎、块茎。你认识它吗？福娃跟我们说再见了。

(2)、师：“孩子们，展厅里的景色还有很多呢，我们今天就先观赏到这里，想一想除了这些蔬菜，你还知道什么蔬

菜?” “你是怎么吃的?”

师：“小朋友知道这么多的蔬菜呢，不过，菜博会的蔬菜超市里有更多五花八门的蔬菜呢!让我们一起到超市去看一看吧!”

(3)、孩子们，看看这些菜的颜色一样吗?不同的颜色还养护我们身体里的不同器官呢!绿色对肝脏好，可以减肥，还对失眠的人有好处。你能帮我找一找绿色的蔬菜吗?(菠菜、生菜、白菜、芥菜、芹菜、香菜、绿萝卜、绿辣椒、黄瓜、瓠子、甘蓝、西兰花……)红色对心脏好，能增强抵抗力。防感冒。最近很多宝宝感冒了，请你找一找预防感冒的红色蔬菜!(西红柿、红辣椒、)黄色对胃好，对骨头好，还能延缓衰老(金针菜、胡萝卜、南瓜、韭黄、姜黄……)白色对肺好，(花菜、蘑菇、藕、冬瓜、)紫色对肾脏有好处。(洋葱、茄子、紫菜……)

(4)、小结：孩子们，这些菜的形状、颜色、营养成分一样吗?吃的部分一样吗?但它们有一个共同的名字——蔬菜，不同的蔬菜有不同的营养，小朋友现在正是长身体的时候，需要多种营养，所以不挑食的孩子才会更健康的。

(5)、分类：这么多蔬菜乱七八糟的放在一起，客人们来参观好看吗?我们帮它们分分类吧!

5、蔬菜餐厅

(1)、师：参观完蔬菜超市，我们最后到生态餐厅去看看。

蔬菜娃娃，它们是用什么做成的?(凤凰)这是什么?它象什么?用什么做出来的?

出示蔬菜制品——引导孩子观察蔬菜拼盘：这里面有什么?一定很好吃!

果蔬片：它是用什么做成的？为什么要这么做？待会尝尝看。

果蔬汁：这是用什么做出来的？猜一猜会是什么味道？有营养吗？

(2)、师：这么多好吃的，都是用什么做出来的？蔬菜的吃法还真多！你想吃吗？那我们买下来。到活动室里和小朋友一起分享。

[活动延伸]再想一想蔬菜还能做成什么？

孩子对蔬菜并不陌生。像胡萝卜、花菜、白菜、豆芽等都很常见。孩子对它们大多都很熟悉。上课时老师每出示一种蔬菜，幼儿的兴趣很高，都争相叫出蔬菜的名字，并能说出它的味道老师再继续问这种蔬菜的吃法，许多孩子也能一一讲出。

为了让幼儿进一步了解蔬菜，我把幼儿分成了几个小组。一组负责摘菜、洗菜，一组扮作厨师，负责对蔬菜进行加工，制成蔬菜色拉。一组负责买卖，叫卖的要对顾客讲清这种菜的特点。让另一些幼儿做顾客参观各道工序，并购买货物。买来品尝时，老师跟他们一起讨论，比如什么蔬菜可以生吃，什么样的需要做熟再吃；哪些蔬菜要吃根，哪些要吃茎，哪些要吃花，哪些要吃叶，哪些要吃果实等。有时，有的孩子说错了，惹得一阵大笑，大家随时给他纠正过来。幼儿在愉快的气氛中，踊跃发言，争先恐后。

在讨论过程中，我不失时机地告诉孩子们哪种蔬菜含有什么营养成分，这种营养对人身体有什么作用，孩子们听得津津有味。对有的营养成分名称幼儿不太熟悉，就要求老师再说一遍。最后孩子们懂得了只有多吃蔬菜，才能健康成长。通过这种生动活泼的教学方式，孩子对常见蔬菜有了进一步的了解，并增长了知识，课堂收到了良好的效果。

大班健康活动营养的蔬菜教案及反思篇三

1、引导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、引导幼儿了解几种常见的蔬菜，知道不同的蔬菜有不同的食用部位与营养价值。

3、培养幼儿的观察能力、分析判断能力和语言表达能力。

[活动准备]

各种蔬菜寿光蔬菜博览会的图片蔬菜制品蔬菜教具

[活动过程]

1、谈话导入：

和蔬菜组成的美丽景色，今天老师就带你们到菜博会的展厅、超市和生态餐厅去逛一逛。我们先到展厅来看看。2、引导幼儿欣赏菜博会的精美图片。

师：“这是什么？”“我们坐下来慢慢观赏吧。”3、边观察图片边提出问题：

（1）、这是什么？它长在哪里？为什么架起来？（节省空间）这是什么瓜？它有二三百斤重呢！嫁接出来的不同南瓜。是高科技的产品。胡书记也来过菜博会呢！他见寿光的蔬菜这么好，要向全国的农民伯伯推广。这是什么？有什么颜色的？你能用一个好听的词来表示吗？这么漂亮的辣椒，人们给它起了一个好听的名字叫五彩椒。萝卜长在哪里？上面那是什么？我们吃的是它的什么部分？这是谁？它象什么？我们吃的就是它的花。这么漂亮？向什么？能吃吗？它也是菜的一种，我们叫它金针菜。土豆长在哪里？土豆上面还有什么？我们吃的是它的茎。你看到什么了？农民伯伯手里拿着什么？那是藕！什么颜色的？为什么？刚从泥里拿出来呢！我们吃

的是它的根茎。茎有很多种，有象西红柿、黄瓜那样的茎，也有象藕、土豆这样的根茎、块茎。你认识它吗？福娃跟我们说再见了。（2）、师：“孩子们，展厅里的景色还有很多呢，我们今天就先观赏到这里，想一想除了这些蔬菜，你还知道什么蔬菜？”“你是怎么吃的？”

（3）、孩子们，看看这些菜的颜色一样吗？不同的颜色还养护我们身体里的不同器官呢！绿色对肝脏好，可以减肥，还对失眠的人有好处。你能帮我找一找绿色的蔬菜吗？（菠菜、生菜、白菜、芥菜、芹菜、香菜、绿萝卜、绿辣椒、黄瓜、瓠子、甘蓝、西兰花？？）红色对心脏好，能增强抵抗力。防感冒。最近很多宝宝感冒了，请你找一找预防感冒的红色蔬菜！（西红柿、红辣椒、）黄色对胃好，对骨头好，还能延缓衰老（金针菜、胡萝卜、南瓜、韭黄、姜黄？？）白色对肺好，（花菜、蘑菇、藕、冬瓜、）紫色对肾脏有好处。（洋葱、茄子、紫菜？？）

（4）、小结：孩子们，这些菜的形状、颜色、营养成分一样吗？吃的部分一样吗？但它们有一个共同的名字——蔬菜，不同的蔬菜有不同的营养，小朋友现在正是长身体的时候，需要多种营养，所以不挑食的孩子才会更健康的。

（5）、分类：这么多蔬菜乱七八糟的放在一起，客人们来参观好看吗？我们帮它们分分类吧！

（1）、师：参观完蔬菜超市，我们最后到生态餐厅去看看。

蔬菜娃娃，它们是用什么做成的？（凤凰）这是什么？它象什么？用什么做出来的？

出示蔬菜制品——引导孩子观察

蔬菜拼盘：这里面有什么？一定很好吃！

果蔬片：它是用什么做成的？为什么要这么做？待会尝尝看。

果蔬汁：这是用什么做出来的？猜一猜会是什么味道？有营养吗？

(2)、师：这么多好吃的，都是用什么做出来的？蔬菜的吃法还真多！你想吃吗？那我们买下来。到活动室里和小朋友一起分享。

[活动延伸]

再想一想蔬菜还能做成什么？

大班健康活动营养的蔬菜教案及反思篇四

(1) 通过认识蔬菜的外形特征，了解蔬菜的不同食用部分，并会将其分类。

(2) 蔬菜好吃有营养，教育幼儿不要挑食、不浪费。

活动准备

各种蔬菜图片，多媒体课件，小动物头饰。

活动过程

一、设置情景，激发幼儿探究兴趣。（情境：小猪飞飞来和小朋友游戏）

1、小朋友最喜欢的小猪飞飞和一群蔬菜宝宝来做客了。

3、打开多媒体课件，知道植物的身体是由（根、茎、叶、花、果实、）五部分组成。

二、猜谜游戏（课件演示法）：逐一出示各种蔬菜宝宝，通

过猜谜游戏了解蔬菜能吃的部分不一样。

1、红漆桶, 地下埋, 绿的叶子顶上栽, 切开红漆桶, 清凉可口好小菜. (胡萝卜) 说一说胡萝卜的样子? (形状、颜色、可以生吃也可以做菜) 老师告诉小朋友胡萝卜还有“土人参”之说。因为胡萝卜中含有淀粉酶, 能助消化, 有利于人的身体健康, 吃胡萝卜可以补充维生素。

提问:

(1) 我们应该吃它的哪一部分? (根)

(2) 还有什么蔬菜我们可以吃它的根?

2、猜谜语: 瘦长的身材, 翠绿的皮肤, 全身是疙瘩, 丑了自己美了别人。(黄瓜) 那我们应该吃黄瓜的哪一部分? (果实) 还有什么蔬菜是吃它的果实部分? (番茄、茄子、辣椒、南瓜、冬瓜、豆荚)。

3、看图中是什么蔬菜? (白菜), 老师可以说说白菜的样子。我们该吃它的哪一部分? (叶) 还有什么蔬菜我们吃它的叶。(菠菜、油菜)

4、提问: 这是什么? (土豆也叫洋芋或马铃薯)。土豆发了芽时有毒, 不能吃, 如果芽很小, 可以把芽和周围的肉削干净, 才可以吃。我们吃它的茎。

5、考考小朋友: 小朋友们, 平时吃我的哪一部分 (屏幕)

三、了解蔬菜的营养价值, 教育幼儿不要挑食、不浪费。

蔬菜营养丰富, 含有多种维生素, 多吃蔬菜有助于身体健康, 能使我们长得更高更快更聪明, 因此。平时不能挑食更不能浪费。

四、分类游戏：《找朋友》

给每个幼儿提供一个蔬菜宝宝，让幼儿根据蔬菜的特征找朋友。看看自己身上的蔬菜娃娃是吃什么部分的，然后听音乐去找朋友。

利用轻松、活泼、诙谐的音乐，让孩子们在表演的过程中不仅能正确地对蔬菜进行归类，并能自由地、夸张地表现可爱的蔬菜宝宝形象。

六、结束活动：

请幼儿回家和爸爸、妈妈一起做做蔬菜沙拉，巩固对蔬菜的认识。

大班健康活动营养的蔬菜教案及反思篇五

人们都知道应该多吃蔬菜，但怎样才能从蔬菜中获取更多营养呢？越来越多的研究表明，在吃蔬菜这个问题上，关键不在于吃多少，而在于怎样吃，怎样保证其营养成分能够被我们的身体吸收，令人感到意外的是，《英国营养学杂志》将刊登一篇研究报告：蔬菜并不一定生吃最好。研究人员对198名恪守生吃蔬菜原则的德国人进行了跟踪研究，结果发现这些人体的维生素a水平与常人一样，胡萝卜素的水平则相对较高，但他们都比较缺乏番茄红素。

”因为在蔬菜变成菜肴之前，所含营养成分的种类和数量会受到很多因素的影响，包括种植、加工和储存的地点和方式。维生素c以及多酚化合物等水溶性营养成分通常会在加工过程中流失。例如，樱桃在冷冻6个月之后，会失去多达50%的花青素；新鲜菠菜中所含的维生素c在煮过之后会流失64%，豌豆和胡萝卜在做成罐头后会流失95%的维生素c

另外，维生素a、d、e、k以及抗氧化化合物胡萝卜素等脂溶性

营养成分不会在水中流失。植物厚厚的细胞壁会在烹调过程中分解，释放出人体可以吸收的成分。因此番茄加工制品中的番茄红素含量要高于新鲜番茄。

因此，美国《农业与食品化学》杂志近日刊登的一篇研究报告指出，对胡萝卜、西葫芦、西兰花来说，煮着吃要比蒸、油炸或生吃更有营养，其中油炸是最不可取的。报告指出，烹制和调制的方法不同，蔬菜的营养和味道截然不同。所以，最重要的是用不同的方法吃不同的蔬菜。

来自：[/34876/2008/07/01/3123@](#)