

大班健康教案小小营养师视频 幼儿园大班健康教育教案小小营养师(精选5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大班健康教案小小营养师视频篇一

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。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。（请你取一个盘子去挑选事物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物）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”。

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”。

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮助我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”d每天还应该给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一起看一看。

（出示图片）喝了牛奶，我们会……（长个子、身体强壮）这是什么？豆腐是用什么做的？你还吃过哪些豆制品）小结：奶类和豆类都含有丰富的蛋白质，所以“每天都要吃一点”。

大班健康教案小小营养师视频篇二

活动目标：

- 1、认识各种粗粮，知道粗粮含有丰富的营养，有益于我们的身体健康。
- 2、通过阅读画面，观察制作粗粮点心以及品尝粗粮，进一步感知粗粮的基本特征，知道它们的名称。
- 3、积极参与统计活动，知道要完成老师布置的任务。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、体验游戏的快乐。

活动准备：

与保健和厨房联系好，安排制作几种粗粮小点心（玉米窝窝头、黑麦馒头、煎饼、包子等），《幼儿用书》人手一册，

小碗、勺子人手一个。

活动过程：

一、观察厨房人员制作粗粮小点心，认识几种粗粮食品。

——教师带领幼儿进入厨房加工间，先引导幼儿与厨房人员打招呼。

——引导幼儿观察厨房人员准备好的面团，提问：这些做点心的原料都是粗粮，你知道这些粗粮叫什么名字吗？是什么颜色的？带领幼儿讲述粗粮的名称。

——请厨房人员介绍粗粮的名称，边看厨房人员做，并听介绍。

二、阅读《幼儿用书》，感知各种丰富的粗粮食品。

三、开展讨论活动，知道吃粗粮的好处，感知粗粮的营养价值。

——教师：为什么要吃粗粮？吃粗粮对我们身体有什么好处？

——鼓励幼儿结合自己的经验讲述自己对粗粮的认识。

——教师小结：吃粗粮可以锻炼牙齿，让我们大便畅通，让我们变得漂亮等，经常吃粗粮有利于身体健康。

四、交流《粗粮调查统计表》，感知丰富的粗粮食品。

五、品尝粗粮食品，感知体验粗粮食品。

六、进一步探索各种各样的粗粮食品。

活动反思：

本次活动旨在让幼儿了解生活中常见的粗粮食物，并能了解粗粮食物的'营养价值。

课前，我让幼儿在家长的带领下品尝、了解生活中的粗粮食物，让幼儿积累了一些经验。活动中，幼儿对品尝各种粗粮食品非常感兴趣并能大胆表达自己吃粗粮的感受。特别在扮演粗粮食物的游戏中，幼儿表现得非常积极，部分幼儿还能说出一些粗粮食物的营养价值。我还适当补充了有代表性的粗粮食物对人身体的好处，让幼儿更加明确多吃粗粮的益处，从而爱上各种粗粮小吃。

课后，我觉得以下方面有待改进：我在活动中呈现的粗粮实物或图片不够丰富，可在平时分享粗粮的过程中，进一步拓展幼儿对粗粮的认识。其次，我在让幼儿品尝、讨论粗粮食物后，将粗粮和细粮做一下简单的对比，可能会让幼儿更加明确生活中常见的粗粮食物。再次，用材料制作粗粮食物的环节中，主要材料是橡皮泥，如果提供更丰富的材料，如废旧报纸、各种材质的瓶子，幼儿的作品可能会更好地表现各种粗粮的特征，也利于幼儿用自己制作的道具参与延伸活动（“粗粮小吃店”的游戏）。

我觉得健康活动应该渗透在日常生活中，教师随机教育的能力对此非常重要，多多尝试、思考能帮助我提高这方面的能力。另外，家园联系也很重要，与家长沟通好了，能让我们在材料准备和经验准备上更加从容，让我们的活动效果更好。

大班健康教案小小营养师视频篇三

- 1、使幼儿了解不同的食物有不同的营养，可满足身体各方面不同的需要。
- 2、帮助幼儿克服不良的包含习惯，如：挑食、偏食等。
- 3、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

1、自制道具：肉蛋鱼、蔬菜、水果、豆类、谷类等五大类食品。

2、活动前了解本班幼儿的饮食状况，包括挑食、偏食或吃得过多等。

1、教师讲故事引出主题老师

□小朋友们好，今天老师要给小朋友们讲一个很好听的故事，那我们背好小手，用自己的小耳朵听好了。有个孩子叫小刚，从小就不肯好好吃饭，总是喜欢吃零食、糖果、饼干和饮料，吃饭时只吃几口，一边吃，一边玩，很多蔬菜都不爱吃，总是挑挑拣拣的，结果个子长不高，身上也不长肉，脸色又黄又绿，还经常生病，妈妈带他到医院检查，医生说他是营养不良。

2、石室词汇：营养不良

□小朋友，你们知道不知道什么是营养不良啊？营养不良啊，主要是指我们的身体需要各种养料，而这些养料呢，就藏在各种食物里，如果没有食物吃进去，我们的身体就会出现个子不高，身体不长肉等问题。这啊，就是营养不良。

3、请幼儿思考并回答问题

（1）为什么要好好吃饭？

□那我们大家要不要好好吃饭啊？

s□要□为什么要好好吃饭？（幼儿回答，教师提示）

s□因为不好好吃饭，会营养不良，个子会长不高，身体会不

长肉，还会生病。

(2) 那我们怎样做才是好好吃饭？

t□我们应该不挑食，不偏食，不吃很多零食，而且啊吃饭时要细嚼慢咽。

4、教师出示五大类食品的自制教具，请幼儿辨认各是什么？说说自己吃过哪些，它们的味道怎么样？然后教师分类讲解各种食物的特点和作用。

(1) 谷类食物指的是用米、面做成的各种食品，如：米饭、面条等。

t□小朋友，你们看碗里装的是啥啊？

s□米饭t□对啊，米饭是用米来做成的，它含有很多很多热量，是我们饮食中的主要食品，叫主食。主食类：面条、面包它们都是有营养的食物，小朋友可要好好吃饭。

t□那我们现在看这是啥啊？

s□鸡蛋、肉、鱼。

t□对啊，它们是还是很好吃啊？它们不仅好吃，而且还有很多蛋白质和脂肪，可以帮助我们的身体生长，它们也是有营养的食物。

(2) 蔬菜包括各种青菜、冬瓜等。

t□如果小朋友只爱吃肉，是不行的，我们啊还要多吃蔬菜，因为蔬菜里含有各种维生素和微量元素，可以使我们的眼睛更亮，而且啊不容易生病，因为蔬菜同样是有营养的食物。

(3) 水果：苹果、西瓜，各种不同的水果有不同的味道，也有不同的需要。

t□我们要不要多吃蔬菜？

s□要t□对了，我们要多吃蔬菜，也要多吃水果，你们看苹果红不红啊？

s□红t□它们一定很甜，小朋友一定要多吃啊，因为水果和蔬菜一起可以保护我们的身体健康。

t□那你们还吃过其它哪些水果？

s□西瓜、香蕉t□对，水果也是有营养的食品。

(4) 豆类指的是大豆、绿豆、红豆以及各种豆制品。

t□现在我想请一位小朋友告诉我，你喜不喜欢豆子啊？

s□喜欢t□老师想啊她一定喜欢，因为她的皮肤白白的，就像“白雪公主”一样，因为爱吃豆类的小朋友一定是一个健康的小朋友，因为豆类也给了我们身体里边许多植物蛋白，让我们长得健健康康的。它同样也是有营养的食物。

5、通过头饰，复述上述有营养的食物。

t□现在我们再来尝一尝这许许多多的有营养的食物。请5位小朋友，带上头饰，代表几类有营养的食物，便于加深幼儿记忆。

t□现在老师要请几位小朋友来扮演有营养的食物，我们一起来数一数我们学了几类有营养的食物。

这一节课一开始出现红色娃娃和红色食品，激发了幼儿的学

习兴趣。因为幼儿都喜欢鲜艳的颜色和玩具。兴趣式的投入让幼儿有了积极的心态，课堂上认识红色食品的时候，幼儿们都比较积极参与活动。充分让他们认识和了解了红色食物的名称，顺利的完成了制定的教学目标。

美中不足的是有小部分幼儿没有理解到红色食物对人体的益处，还有的幼儿是理解之后却不能用语来表述。比如，幼儿知道红色食品的作用很多，这些食品都出现在我们身边，时刻陪伴着我们，丰富了我们的生活。幼儿也了解到红色食物对我们的重要作用就是增加我们的活力。还有部分幼儿一时无法改变不良的习惯，比如水果不洗就吃、不削皮就吃、暴饮暴食、偏食等坏习惯，还需要在今后多花時間进行教育和纠正，让他们从小养成健康的生活习惯。

大班健康教案小小营养师视频篇四

- 1、认识常见蔬菜的名称及外形特征，简单了解一些蔬菜的不同食用部分和使用方法。
- 2、尝试给蔬菜分类（根类、茎叶类、果实类），发展幼儿的分类能力。
- 3、蔬菜好吃有营养。教育幼儿不要挑食。
- 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。

教学重点、难点

重点：让幼儿了解蔬菜的营养价值，不爱吃蔬菜、挑食对身体不好。

难点：有些蔬菜不能直观的给幼儿展示。

活动准备

- 1、一些常见的蔬菜实物，卡片画，自制一些蔬菜头饰
- 2、幼儿提前在家里或者和家长一起去市场了解一些蔬菜的知识。

活动过程

- 1、让小朋友戴上蔬菜的头饰跳一段“蔬菜宝宝舞”，激发幼儿的兴趣。

老师：“这多的蔬菜宝宝呀，老师都看花眼了，让不出来是什么蔬菜了，小朋友能自己说出来自己头上戴的是什么蔬菜吗？”（幼儿自己说蔬菜的名字）

老师：“哇！小朋友真聪明，认识这么多的蔬菜呢，有的老师还不认识呢。那你们都喜欢吃哪一种蔬菜呢？”（幼儿回答）

老师：“小朋友们还知道这些蔬菜的哪个部分是可以吃的吗？”然后用准备好是蔬菜实物逐一说明，引导幼儿了解蔬菜可以食用的部分是不一样的。

- 2、通过做游戏，让幼儿学会蔬菜的简单分类。

给每个小朋友发一个蔬菜实物或者蔬菜卡片，然后让幼儿根据蔬菜的食用部分去找朋友。（在活动的过程给与及时的纠正，加深幼儿的印象。）

利用轻松、活泼的游戏，让小朋友在活动过程中不仅能正确地对蔬菜进行分类，并能自由地、夸张地表现可爱的蔬菜宝宝形象。

- 3、通过角色表演，让幼儿形象的了解多吃蔬菜的好处。

扮演蔬菜的幼儿依次做简单的动作，边做自我介绍。白菜宝宝：我是白菜宝宝，小朋友要和我做朋友，只要吃了我以后，天天大便很舒畅。菠菜宝宝：你们认识我吗？我叫菠菜宝宝，你想变得强壮有力气吗？小朋友吃了我以后，就会身体棒棒，少生病，记住了，大力水手吃菠菜。西红柿宝宝：我是西红柿宝宝，你看我长得多漂亮，浑身红通通，小朋友吃了我以后，也会变得漂亮、帅气。

只要幼儿明白多吃蔬菜对身体的好处，他们的偏食习惯是能够慢慢地纠正过来的。

4、活动延伸

幼儿回家后，可一和家长一起榨一些美味的蔬菜汁，进一步了解蔬菜的营养，让幼儿对蔬菜持续不断的对蔬菜产生兴趣。

活动反思：

由于硬件设施的限制，不能更好的展示蔬菜的特征及营养价值

有一部分幼儿不爱吃蔬菜可能是味觉系统还没发育完全，对某些蔬菜的气味适应不了，我们应多和家长沟通，争取把蔬菜做的更美味一些，让小朋友早日爱上蔬菜。

大班健康教案小小营养师视频篇五

作为一位杰出的教职工，通常需要用到教案来辅助教学，教案是备课向课堂教学转化的关节点。写教案需要注意哪些格式呢？下面是小编整理的幼儿园大班健康活动《小小营养师》教案含反思，希望能够帮助到大家。

现在的独生子女偏食、挑食现象非常严重，让幼儿明白合理

的膳食对自己身体的好处，知道严重的挑食、偏食有害健康。懂得人体需要的各种食物和合理的营养结构。因此我设计了这节活动，通过让幼儿尝试营养配餐初步了解如何科学地食物搭配更有利于健康成长。

- 1、知道人们需要吃各种食物，才能营养全面，有利健康。
- 2、初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道健康的食谱要有荤有素，有配菜有主食等。
- 3、激发幼儿尊重并珍惜他人劳动成果的情感，养成不挑食、不浪费的习惯。

了解用餐的合理搭配。

知道尊重并珍惜他人劳动，养成不挑食、不浪费的'习惯。

营养结构图、简单食谱、各种食物图片、课件

一、开始部分：

教师以营养师的身份出来，介绍餐厅，引起幼儿兴趣。

“丹丹餐厅今天开张了，我是餐厅的营养师想从小朋友当中挑选几位当小助手，愿意吗？只有通过了层层考验，才能成为合格的小小营养师哟，你们敢接受挑战吗？”

二、基本部分：

1、第一关：“疯狂大采购”

作为一位营养师首先要认识和了解各种食物，会采购新鲜健康的食物材料，逐一认识“营养大家庭”中的各类成员，分类介绍各种食物：谷类，蔬菜类、水果类、鱼虾肉类等。

2、第一关：食物金字塔

营养师还要会合理搭配一日三餐的饭菜。有一个食物金字塔会给大家帮助。

(1) 教师出示食物金字塔大图，幼儿观察。

每个人应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃越往上面的东西越应该少吃。

(2) 最底层是些什么？

(3) 从下往上数第二层是什么？

(4) 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？

(5) 吃的最少的应该是什么？

小结：看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，每种食物都得吃，只有不挑食，才能保持身体健康成长。

3、第三关：食物搭配秘诀

一个营养师还要懂得如何配餐才能让客人吃得有营养，更健康，更科学，对于食物搭配我还有自己的一套秘诀哟：

主餐配菜要搭配，

有荤有素更美味；

蔬菜水果不能少，

营养全面才健康。

4、第四关“科学搭配营养好”

(2) 反复强调秘诀，老师随机提出合理建议。

(3) 幼儿搭配完毕请“用餐”老师帮大家点评一下。

5、第五关“黄金招牌菜”

每位营养师还有自己拿手的黄金招牌菜呢，我做的肉糕可是远近闻名，本店还有当地有名的特色菜，一起瞧瞧这些色香味俱全的美餐吧！

白河肉糕金满堂

杂粮丰收五谷香

凉皮扣肉菜豆腐

腊肉竹笋红薯粉

河虾小鱼鱼腥草

酸菜魔芋香椿好

八大件、三点水

陕南特色我最美

恭喜以上小朋友顺利通过考验，面向全体给幼儿颁发营养证、

哇，我们的餐厅多受欢迎啊，感谢各位小营养师们。

6、营养医师告诉我们不仅要了解科学的配餐方法，还要吃各种食物，尤其是蔬菜，不挑食营养才能均衡，身体长得更快，更结实，更健康。

7、看！幼儿园也为小朋友们精心准备了一周的菜谱，你们喜

欢吗？

三、课后延伸。

1、知道了白河的特色，咱们大中国每个城市都有自己的具有代表性美食以及其他国家也有好多你们知道的也非常爱吃的美食。

如：北京油条、山东煎饼、云南米线、四川火锅

韩国泡菜、美国汉堡、法国蛋糕、意大利比萨、日本三文鱼

2、请大家来排队取餐，挑选食品，给家人搭配一份今天的晚餐吧。

大班健康活动《小小营养师》反思：

当我将微课投入到课堂之中，通过活动的教学，既有成功的收获，也有心中的遗憾和不足。从整体来讲，此次活动有如下亮点：

一是从幼儿身边选材，贴近幼儿生活，符合健康领域特点。

二是我为活动做了充分的准备，在活动前搜集整理大量的音乐、图片、视频资料，通过闯关游戏，亲身体验、动手操作、制定食谱、特色饮食等方式激发幼儿的兴趣，将他们的平时生活一周食谱等加工制做成视频并现场播放，幼儿们既新奇又感触，内心科学膳食，营养搭配的种子已生根发芽。为了保护幼儿的参与积极性，采用多种方法奖励既突出了个别，又面向了全体。

同时也有诸多不足：

1、整个活动下来，从课堂情况反映上来说，对“荤素搭配”这个理解得比较好，落实得很多，而对后面“科学营养”深

入不够，讲述分析交流可以更多。

2、技术支撑还是比较薄弱如：动画部分想得出来视频却不会做、电子白板的先进技术展现也因条件限制无法处理得更好。

我将不懈努力，让孩子们尽情的回味着分享快乐的愉悦，通过反思把教学实践中的“得”与“失”加以总结，变成自己的教学经验。