

幼儿园教案教案多吃蔬菜 多吃蔬菜幼儿园健康教案(优质8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?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。

幼儿园教案教案多吃蔬菜篇一

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

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、提问幼儿爱吃和不爱吃哪些蔬菜、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

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。

幼儿园教案教案多吃蔬菜篇二

1、引导幼儿认识常见的蔬菜，让幼儿知道是吃的是蔬菜的哪一部分，以及蔬菜的营养。

2、多吃蔬菜，养成良好的饮食习惯。

3、发展幼儿观察力和概括力。

【活动准备】

西红柿、土豆（实物）、故事《挑食的豆豆》

【活动过程】

一、导入部分

你最喜欢的蔬菜是什么？为什么喜欢吃呢？

二、基本部分

1. 拿出实物，让幼儿看一看、摸一摸，引导幼儿从形状、颜色、观察蔬菜的特征（西红柿、土豆）

土豆：含有大量淀粉以及蛋白质、维生素c等，能促进胃的消化功能，土豆还含有大量膳食纤维，能预防肠道疾病的发生。

西红柿：富有大量维生素a , c, b1, b2, 能减少口腔癌等疾病的发生。

3、倾听故事挑食的豆豆，故事中的豆豆怎么了，为什么会这样呢？

总结：我们应该吃各种蔬菜，让我们的身体达到营养平衡的状态。

【活动延伸】

- 1、和家人一起了解更多蔬菜的特征及其对人体的营养
- 2、讲述故事《挑食的豆豆》，知道不能挑食，要吃各种蔬菜。

【活动反思】

本次活动以提问导入，让幼儿说出自己喜欢吃的蔬菜和喜欢的原因，幼儿通过看、摸实物，知道了这些蔬菜的特征；通过对蔬菜营养成份的倾听，懂得了蔬菜是我们身体最需要的食物，能给我们身体提供营养物质，我们要吃各种蔬菜，养成爱吃蔬菜的好习惯。

幼儿园教案教案多吃蔬菜篇三

活动目标：

1. 运用各种感官，巩固对各种蔬菜的认识。
2. 喜欢与人交流自己认识的蔬菜。
3. 激发爱吃蔬菜的情感。

活动准备

1. 各类蔬菜实物：茄子、西红柿、青菜、花菜、黄瓜、蘑菇、莲藕、马铃薯、玉米
2. 蔬菜宝宝图片（蔬菜被遮住大部分，只露出一角）
3. 事先做好的蔬菜食物（西红柿炒蛋、炒青菜、凉拌黄瓜、蘑菇炒肉）
4. 幼儿对常见的蔬菜已有一定的认知。

活动过程：

1. 参观菜市场

（1）师：今天游老师带你们到菜市场去逛一逛，请你们看一看菜市场里都有什么菜，摸一摸这些菜有什么感觉，闻一闻这些有什么味道，边看边和你旁边的小朋友说一说。

请小朋友带上你最喜欢的蔬菜到位置上坐好。

（2）请个别幼儿来说说自己买了什么菜。（教师有针对性地选几个买了不同蔬菜的幼儿来说，并引导幼儿比较这些蔬菜的差别。）

师：请你和你旁边的小朋友说一说你喜欢的菜是什么样子的，和别人的菜比起来有什么不一样的地方。

小结：茄子是长长的，弯弯的，它的颜色是紫色的，摸上去滑滑的。西红柿是圆圆的，它的颜色是红色的，摸上去也是光滑的。青菜的菜叶是绿色的，菜帮子是白色的。花菜像一朵花一样，它的颜色是白色的。黄瓜长长的，它的颜色是绿色的，身上长了一个一个小疙瘩，摸上去刺刺的。

2. 按颜色将蔬菜进行分类

师：你的蔬菜是什么颜色的，就把它放到什么颜色的小旗后的盘子里。

小结：原来蔬菜是各种各样的，不仅颜色不一样，有红的，有白的，有绿的，还有紫色的。它们的形状也不一样，有长长的，弯弯的，还有圆圆的，有的像伞，有的像花。

3. 看图猜蔬菜宝宝

师：今天蔬菜宝宝还要和小朋友们玩个捉迷藏的游戏，他们只露出了一点点的小脸蛋，

请你们猜猜它们都是谁？

4. 说说蔬菜的营养。

5. 尝尝蔬菜制品

小结：蔬菜都很有营养，小朋友们要多吃蔬菜，不挑食，这样才能让自己的身体健康，长高，长壮。

幼儿园教案教案多吃蔬菜篇四

人的一日三餐是一件很重要的事情，对于小孩子来说，多吃饭才能长得更好，所有的家长和老师最希望的事情就是孩子不挑食，可以，大部分的.孩子都是挑食的，他们总是觉得蔬菜不好吃，只喜欢吃肉类，但是，蔬菜中富含丰富的营养，老师们应该要教育孩子多吃蔬菜，要营养均衡，不能挑食。

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。

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。

挑食偏食是对一个孩子来说是一种很不好的饮食习惯，教师们应该要努力让幼儿认识到多吃蔬菜的好处，将幼儿挑食的毛病纠正过来。

幼儿园教案教案多吃蔬菜篇五

一、 活动目标：

2、 通过亲自“烹饪”，激发幼儿爱劳动的兴趣，同时教育幼儿懂得多吃蔬菜身体好，养成爱吃蔬菜的好习惯。

二、活动准备：

1、 多种蔬菜（菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等）

2、 烹饪用具、音乐磁带、小篮子

3、 丰富词汇：维生素

三、 设计思路：

买菜 认识、了解常见蔬菜 烹饪 品尝 收拾、整理 针对中班幼儿，对其纠正挑食、偏食的心理与行为，进而爱吃各种食物，均有着重要的影响。

四、活动进程

2、认识蔬菜，了解其丰富营养（分别出示） 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va□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va□所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。你们知道还有那些蔬菜里含有va吗？青椒、南瓜、油菜里也含有va□还有一种蔬菜里面含有va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他能是我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。 师：小朋友平时都是谁做菜给你们吃呀？咱们自己也来做一个菜尝尝好吧。 烹饪过程（介绍大蒜的营养）对幼儿进行安全教育、随机教育，共同分享劳动成果并学会收拾整理。

幼儿园教案教案多吃蔬菜篇六

1. 能说出一些常见的蔬菜名称，知道蔬菜有各种吃法。
2. 能迁移生活经验，知道多吃蔬菜身体好，养成不挑食的好习惯。

1. 常见的. 蔬菜若干

2. 烧好的菜若干（炒青菜、凉拌黄瓜、萝卜汤、炒菠菜等）

一、说说我认识的蔬菜（出示各种蔬菜）

1. 小朋友们今天带来了许多菜，这都是些什么菜呀？
2. 它们有一个共同的名字，你知道吗？蔬菜有什么营养？
（幼儿自由发表见解）

小结：告诉幼儿这些菜有个共同的名字叫“蔬菜”，它们大部分都是绿色的。不同的蔬菜含的营养不同，颜色越深的蔬菜含的营养越多。

3. 这些菜是怎么做的呢？（请幼儿说一说）除了这些，平时我们还可以怎么吃呢？（炒、烧汤、凉拌、包饺子或有的可以生吃）

二、蔬菜对人体的作用

1. 你喜欢吃蔬菜吗？为什么要多吃蔬菜？
2. 不吃蔬菜会怎么样呢？

小结：蔬菜里面含有各种各样的维生素，是人体必需的营养。如果偏食不吃蔬菜，就会发生嘴角干裂，大便干，鼻子出血，皮肤干燥，容易生病等现象。

三、好吃的菜

1. 我们知道蔬菜有这么多的营养，以后我们一定要多吃蔬菜，让自己的身体更健康。现在我们就来尝尝这些好吃的菜吧！
2. 幼儿品尝各种蔬菜。

幼儿园教案教案多吃蔬菜篇七

1. 能说出一些常见的蔬菜名称，知道蔬菜有各种吃法。
2. 能迁移生活经验，知道多吃蔬菜身体好，养成不挑食的好习惯。

1. 常见的蔬菜若干
2. 烧好的菜若干（炒青菜、凉拌黄瓜、萝卜汤、炒菠菜等）

（一）说说我认识的蔬菜（出示各种蔬菜）

1. 小朋友们今天带来了许多菜，这都是些什么菜呀？
2. 它们有一个共同的名字，你知道吗？蔬菜有什么营养？
（幼儿自由发表见解）

小结：告诉幼儿这些菜有个共同的名字叫“蔬菜”，它们大部分都是绿色的。不同的蔬菜含的营养不同，颜色越深的蔬菜含的营养越多。

3. 这些菜是怎么做的呢？（请幼儿说一说）除了这些，平时我们还可以怎么吃呢？（炒、烧汤、凉拌、包饺子或有的可以生吃）

（二）蔬菜对人体的作用

1. 你喜欢吃蔬菜吗？为什么要多吃蔬菜？
2. 不吃蔬菜会怎么样呢？

小结：蔬菜里面含有各种各样的维生素，是人体必需的营养。如果偏食不吃蔬菜，就会发生嘴角干裂，大便干，鼻子出血，

皮肤干燥，容易生病等现象。

（三）好吃的菜

1. 我们知道蔬菜有这么多的营养，以后我们一定要多吃蔬菜，让自己的身体更健康。现在我们就来尝尝这些好吃的菜吧！

2. 幼儿品尝各种蔬菜。

幼儿园教案教案多吃蔬菜篇八

1、认识多种蔬菜，了解它们在人体中的特殊作用。

2、知道多吃市场身体才会健康。

3、将萝卜、西红柿、白菜、黄瓜等装饰上眉毛、鼻子、眼睛，制成蔬菜娃娃各一个，小虎纸偶一个，分别插在竹签上。

4、每个幼儿自带蔬菜2个。

1、布置蔬菜市场

（1）请幼儿分别介绍自己带的是什么蔬菜，怎么吃，有什么营养。

（2）请幼儿布置蔬菜市场（把蔬菜摆放到贴蔬菜图标的桌架上），提醒幼儿对正图标放置自己的蔬菜。

情景表演

2、教师出示竹签上的蔬菜娃娃和纸偶小虎，请幼儿说出它们的名字，并说说自己喜不喜欢吃这些蔬菜，为什么。

（1）导入情景剧：经常吃这些蔬菜对我们的虽然有许多的好处，我们一起看下面发生的故事。

(3) 请幼儿想想：自己有没有类似小虎的经历？当时是怎样做的？以后应该怎么样做？

3、学儿歌

(1) 引导幼儿看画册《多吃蔬菜身体棒》，说说蔬菜的名称及特征，告诉幼儿这些相互吃对人体的益处。

(2) 教师带领幼儿说儿歌《大萝卜》。

4、结束

教师和幼儿一起将收集的蔬菜放在自然角，供幼儿观察。