

# 2023年中班健康教案蔬菜宝宝有营养 中班健康教案蔬菜(模板8篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 中班健康教案蔬菜宝宝有营养篇一

- 1、认识秋天的各种蔬菜，了解不同的蔬菜吃不同的'部位。
- 2、通过做一做、尝一尝，体验蔬菜不同的味道。

1、芹菜、萝卜、胡萝卜、黄瓜、青菜、葱、花菜、西红柿等蔬菜

2、用五个篮子分别表示吃根、吃茎、吃叶、吃花、吃果。

1、秋天有些什么蔬菜呀？

2、今天这里有许多蔬菜，你们都认识吗？

1、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）。

2、请幼儿将蔬菜放在相应的篮子里。

1、对蔬菜进行简单加工后，拌如色拉酱，让幼儿品尝，边品尝边交流：我吃的是什么蔬菜？是蔬菜的哪个部位。

## 中班健康教案蔬菜宝宝有营养篇二

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。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 知道人体需要各种不同的营养。

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。

1. 介绍几种常见的蔬菜的营养的'知识。

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。

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。

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。

### 中班健康教案蔬菜宝宝有营养篇三

- 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。
- 4、培养幼儿乐观开朗的性格。
- 5、能学会用轮流的方式谈话，体会与同伴交流、讨论的乐趣。

- 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。

#### （一）小组讨论

- 1、介绍几种常见的蔬菜的营养的知识。

#### （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。

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。

本文扩展阅读：蔬菜是指可以做菜、烹饪成为食品的一类植物或菌类，蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质等营养物质。据国际物质粮农组织1990年统计，人体必需的维生素c的90%、维生素a的60%来自蔬菜。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有效的成分，目前果蔬中的营养素可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质，正在被

人们研究发现。

## 中班健康教案蔬菜宝宝有营养篇四

1、认识秋天的各种蔬菜，了解不同的`蔬菜吃不同的部位。

2、通过做一做、尝一尝，体验蔬菜不同的味道。

1、芹菜、萝卜、胡萝卜、黄瓜、青菜、葱、花菜、西红柿等蔬菜

2、用五个篮子分别表示吃根、吃茎、吃叶、吃花、吃果。

1、秋天有些什么蔬菜呀？

2、今天这里有许多蔬菜，你们都认识吗？

1、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）。

2、请幼儿将蔬菜放在相应的篮子里。

1、对蔬菜进行简单加工后，拌如色拉酱，让幼儿品尝，边品尝边交流：我吃的是什么蔬菜？是蔬菜的哪个部位。

## 中班健康教案蔬菜宝宝有营养篇五

1. 大胆与同伴交流自己知道的蔬菜。

2. 进一步认识常见的蔬菜，感知蔬菜的不同特征。

3. 尝试对常见蔬菜进行分类。

4. 尝试用绘画、折、剪贴等方式表现自己喜欢的蔬菜。

5. 知道人体需要各种不同的营养。

备常见的蔬菜实物若干。创设“菜园里”的背景图。提供各种美工材料。

### 一、谈话激趣

我们每天都需要吃蔬菜，你知道哪些蔬菜？

### 二、同伴交流

引导幼儿用自己带来的蔬菜图片，结合自己的经验，与同伴交流自己知道哪些蔬菜，他们分别长得什么样子，比一比，看谁知道的蔬菜。

### 三、认识蔬菜

教师展示各种蔬菜实物，引导幼儿看一看、说一说、它们的形状、颜色、味道等。

### 四、美工创作

提供各种美工材料，鼓励幼儿运用绘画、折、剪贴等方式表现自己喜欢的蔬菜。

由于课前有请家长配合做好经验准备，也由于这个活动课比较贴进幼儿生活，蔬菜在每个季节都是随处可见，而且种类非常多，是孩子们在日常生活中经常接触的一种，所以这对孩子来说并不难，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，但是对各种蔬菜的特点描述的时候不能有效的组织语言完整的表达，只能简单的说出各种蔬菜的颜色。

## 中班健康教案蔬菜宝宝有营养篇六

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。

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。

### 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。

# 中班健康教案蔬菜宝宝有营养篇七

### 【活动目标】

- 1、认识几种常见蔬菜的名称及特征。
- 2、初步了解蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜对身体有益。
- 3、初步养成不挑食的良好习惯。

## 【活动准备】

多媒体课件芹菜、萝卜、香菇、大蒜的实物布置小兔的“菜园”小兔头饰红、黄、白、绿色的篮子各一个“锅”

## 【活动过程】

一、情景导入。

播放课件（哭的声音）：“是谁在哭呢？它为什么会哭？”

引出前半段儿歌：“小黑小黑真爱吃，爱吃肉骨头，爱吃火腿肠，就是不爱吃蔬菜。吃得太饱了，肚子胀胀的，小黑真是好难受。哎呀呀，怎么办？”

二、认识几种常见蔬菜

师：“小黑（小黑狗）这么难受，该怎么办呢？（引导幼儿主动帮助别人）听说小白（小白兔）的身体很健康，从来都不生病的，咱们去问问小白吧！”

小白（由另一名教师戴头饰扮演）：小黑只吃肉不吃菜，大便不了，当然会肚子疼。“我呀，最爱吃蔬菜，什么样的蔬菜我都爱吃，所以，我的身体棒棒的，从来都不生病。我还自己种了好多新鲜的蔬菜呢，带你们到我的菜园参观一下吧！”

出示小白的“菜园”（摆上许多芹菜、胡萝卜、香菇、大蒜的实物）

师：“哇！小白种的菜真多呀，让我们来看一下都有哪些菜吧？”（引导幼儿说出这四种蔬菜的名称并通过多种感官感知蔬菜的外形及特征）

1、芹菜：看一看它的颜色（绿绿的）、摸摸它的身体（软软的）、颜色（橘红的）

2、胡萝卜：看一看它的形状（长长的、尖尖的）、摸一摸它的身体（光光的）

3、香菇：看一看它的形状（像雨伞）、闻一闻它的味道（香香的）

4、大蒜：看一看它的形状（圆圆的）、闻一闻它的味道（辣辣的）、掰开看一看（一瓣一瓣的）

三、了解蔬菜的营养价值

师：“就吃这些小小的蔬菜，身体就会棒棒的吗？”（疑惑的口气）

小白：“别看它们长得不起眼，但它们的本领可大了

1、芹菜：小朋友多吃芹菜，就可以天天大便秘了，也不会像小黑一样肚子疼

2、胡萝卜：小朋友们多吃胡萝卜，眼睛就会变得更亮了

3、香菇：香菇的营养更加丰富，吃了身体会变得更健康

4、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。

#### 四、帮小黑摘蔬菜

师：“蔬菜这么有营养，咱们赶紧摘一些送给小黑吧！”请把能帮助咱们大便秘的蔬菜放在绿色篮子里，把对眼睛好的蔬菜放在红色篮子里，把能让身体变得更健康的蔬菜放在白色篮子里，把能杀死病菌的蔬菜放在黄色篮子里。（巩固对蔬菜营养价值的了解）

#### 五、给小黑送蔬菜

师：“咱们现在和小白一起把摘到的蔬菜送给小黑吧，引出后半段儿歌：

“我和小白来帮忙，拿了芹菜胡萝卜，拿了香菜和大蒜，绿色蔬菜助消化，常吃它们才健康。”

#### 六、为小黑做菜（巩固记忆四种蔬菜的名称及外形特征）

现在我和小白一起来给小黑做一道好吃的菜吧！”

请把芹菜（胡萝卜、香菇、大蒜）放进锅里来：“炒、炒、炒芹菜（胡萝卜、香菇、大蒜），炒好芹菜（胡萝卜、香菇、大蒜）出锅了！”

小黑：“你们做得菜真好吃，我已经全部吃光了谢谢你们！”过了一会，小黑大便秘了，肚子也不疼了。

小结：“小朋友们，蔬菜这么有营养，本领这么大，你们一定要多吃蔬菜噢，这样你们的身体才会棒棒的。”

活动延伸：

现在让我们和小黑、小白一起到外面做游戏吧！

蔬菜宝宝营养多课件幼儿教案蔬菜营养多

## 中班健康教案蔬菜宝宝有营养篇八

- 1，了解几种常见的蔬菜及种子。
- 2，尝试对蔬菜种子进行比较、归类。
- 3，学习用完整的语言进行表达。
- 4，探索、发现生活中的多样性及特征。
- 5，培养幼儿敏锐的观察能力。

- 1，西红柿、青椒、四季豆、南瓜等有籽的蔬菜。
- 2，准备教师、家长、幼儿共同收集的蔬菜种子。
- 3，准备可让幼儿画蔬菜图标的小快纸张和水彩笔。

教室里摆放西红柿、青椒、四季豆、南瓜等有籽蔬菜实物若干份。要求幼儿用完整语言说出这些蔬菜的颜色、形状和名称、说对的小组领走一份蔬菜。

- 1，引导幼儿把领回的蔬菜切开，看看横切面是什么样的，纵切面又是什么样的。
- 2，请幼儿把蔬菜籽剥下来了，放在盘子里，看看这些蔬菜的种子是什么样的。

看一看带来的蔬菜种子标本是什么样的，像什么；摸一摸，并说一说有什么感觉。

- 1，请幼儿制作蔬菜小标签，贴在塑料袋上，制成种子标本。

将学习包《主题活动、蔬菜拼图》中的图片放到操作区让幼儿操作。

本活动中幼儿已积累了一些对蔬菜认识的经验，因此孩子们都能说出常见的蔬菜，通过观察蔬菜的形，了解其名称和特征，教学中，我采用了图片和蔬菜结合的方式，让小朋友更直观、更真实的观察蔬菜，并让他们运用自己已有的经验讲一讲，扩展对蔬菜的进一步认识。对颗粒较大的菜籽认识较清晰如：南瓜、蒜、小青豆等，对哪些形状、颜色都差不多的菜籽孩子们要分他们辨别难度较大，所以我只挑选一些较大颗粒的菜籽让幼儿分类。活动结束后我带幼儿将小菜籽种在花盆里放在植物角，供幼儿观察。