

健康教案蔬菜宝宝反思 多吃蔬菜健康教案 (大全8篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

健康教案蔬菜宝宝反思篇一

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。

健康教案蔬菜宝宝反思篇二

- 1、让幼儿爱吃常见的几种营养价值高，但有特殊味道的蔬菜。
- 2、了解这几种蔬菜在人体中的特殊作用。
- 3、初步培养幼儿不偏食的良好习惯。

1、引发兴趣，了解四种特殊味道蔬菜的名称

（2）依次出现：胡萝卜，芹菜，香菇和蒜头，启发幼儿与蔬菜宝宝互相问好。

（3）小朋友，你们喜欢这些蔬菜宝宝吗？我们用小鼻子去闻一闻它们身上有什么味道。（幼儿四散闻一闻，教师问幼儿：“你闻到了什么味道？”）

（2）一边看实物木偶表演一边提问，让幼儿了解四种蔬菜在人体中的特殊作用。胡萝卜宝宝说：“我是胡萝卜宝宝，小朋友要和我做朋友，吃了我以后，我们的眼睛会变得更加明

亮。”胡萝卜宝宝刚说完，香菇宝宝跑上去说：“我是香菇宝宝，我身上有许多的营养，吃了我，身体会更加健康”。芹菜宝宝也抢着说：“我是芹菜宝宝，小朋友吃了我以后，就可以天天大便了”。蒜头宝宝头抬一头说：“可别忘了我，吃了我以后，我们就少生病。”教师边看边提问：吃了胡萝卜宝宝，我们的眼睛会怎样？吃了芹菜宝宝，会怎样？香菇宝宝身上有什么？吃了香菇宝宝身体会怎样？吃了蒜头宝宝，会怎样？小结：我们知道了这些蔬菜有许多营养，经常吃，对我们的身体有好处。3、幼儿品尝四种蔬菜，鼓励幼儿吃完。教师：你们看，胡萝卜宝宝，香菇宝宝，芹菜宝宝，蒜头宝宝又到班上来了，我们一起来尝一尝吧。鼓励幼儿用牙齿咀嚼食物。

1、可将实物胡萝卜、芹菜、香菇、蒜头制作出蔬菜宝宝，拼成图案“鱼”或其它图案，以激发幼儿食欲（切成花状的胡萝卜、油炸香菇、凉拌芹菜、糖醋蒜头）。置于碟中，每碟中每种食物一片或一份。2。有特殊味道的菜还有很多，如洋葱、香菜、豆腐等。教师可根据实际情况加以选择。

3、建议家长在家庭伙食中多用上述食物。

活动区：

1。在餐厅游戏中玩“小小餐厅”。幼儿扮演各种小动物到餐厅吃饭，加深对这些特殊食物的认识。

健康教案蔬菜宝宝反思篇三

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。

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。

初步了解各种蔬菜吃的部位，以及各种蔬菜的不同营养。

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。

（一）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。

（二）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。

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”。

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。

健康教案蔬菜宝宝反思篇四

活动目标：

- 1、知道吃胡萝卜、芹菜、青椒等蔬菜有利于身体健康。
- 2、喜欢吃蔬菜，逐步养成不挑食的好习惯。

活动准备：

活动重难点重难点：

引导幼儿知道多吃蔬菜有利于身体健康，帮助幼儿逐步养成良好的饮食习惯。

活动过程：

1. 品尝蔬菜沙拉，唤醒经验教师以角色身份引入情境重点提问：你刚才吃的是什么蔬菜？

不喜欢吃的蔬菜我们要不要吃呢？

2. 教师介绍三种蔬菜与幼儿健康的关系教师以蔬菜口吻引导幼儿了解：（教案：）吃青椒会使小朋友皮肤变白；吃胡萝卜会使你的眼睛更明亮；吃芹菜大便很通畅。

3. 出示图片，利用新经验，解决幼儿生活中的问题针对出现的图片引导幼儿进行讨论。

重点提问：看一看他怎么了？说一说他需要吃哪些蔬菜？

4. 再次品尝沙拉，巩固新经验教师：其实蔬菜王国里还有很多种蔬菜，都对我们的身体有益，我们要多吃各种蔬菜，请

你们再去尝一尝刚才没有尝到的蔬菜吧。

5. 延伸活动在日常进餐中，向幼儿生动、准确地介绍各种饭菜的名称及与自身健康的关系，关注幼儿进餐情况，针对幼儿不喜欢的蔬菜进行个别指导。

与家长沟通幼儿在家的进餐情况，鼓励幼儿不挑食。

健康教案蔬菜宝宝反思篇五

《3—6岁儿童发展指南》指出，教师要引导帮助幼儿养成良好的饮食习惯。帮助幼儿了解食物的营养价值，引导他们不偏食、少吃或不吃不利于健康的食品。通过播放“多吃蔬菜身体好”故事视频、蔬菜美食图片展示，幼儿为蔬菜涂上颜色培养孩子对蔬菜的喜爱。知道身体的生长发育离不开吃蔬菜的多少，了解常见蔬菜的名称、特征和作用。

1. 认知目标：认识常见的蔬菜，能说出蔬菜的名称以及基本特征。

2. 能力目标：初步了解常见蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜对身体有益。

3. 情感目标：初步养成喜欢吃蔬菜的良好习惯。

重点：了解多吃蔬菜的益处。

难点：养成喜欢吃蔬菜的良好习惯。

“多吃蔬菜身体好”故事视频、蔬菜美食图片、常见的蔬菜图片与实物图。

1. 情景导入：以“多吃蔬菜身体好”故事视频导入课题，并提问：小朋友们，刚才视频中你们看到什么呀？他们在做什么？

它们可爱不？通过提问的方式，引导幼儿认识常见蔬菜。（5分钟）

2. 认识哪些蔬菜：出示图片，引导幼儿描述蔬菜的基本特征，告诉幼儿这些蔬菜对身体的益处。（8分钟）例如：

红彤彤、酸酸甜甜、红灯笼；含有很多维生素，防中暑，治牙龈出血，美容。可以做菜也可以当水果吃哟。

（2）黄瓜：翠绿、脆。凉拌青瓜可以减肥。有些人还用来敷面美容。

（3）胡萝卜：红，可以预防近视，人吃了不会那么快老喔。

（4）小白菜：可以帮助我们提供营养、强身健体。可以减肥，预防肥胖症。

（5）南瓜：帮助食物消化，预防便秘

（7）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。

3. 引入蔬菜美食：既然蔬菜那么重要，孩子们吃过哪些蔬菜美食呢？

孩子各抒己见，老师适当引导。展示美食图片。（3分钟）

4. 展示蔬菜实物，让幼儿根据老师的提示选出对应的实物。

5. 给孩子发放蔬菜卡通图片和模型，请幼儿为手上蔬菜上颜色。培养对蔬菜的感情与喜爱。（4分钟）

方案一：带领孩子观看蔬菜园。

方案二：模拟蔬菜超市，自主选择，进行营养搭配。引导幼儿将所学知识应用到生活中，养成合理膳食的习惯，增强学习的兴趣。

健康教案蔬菜宝宝反思篇六

（一）导入部分：通过课件展示各种蔬菜宝宝。

教师：今天老师为你们准备了许多好吃的蔬菜，（幻灯片）看看，它们都是什么菜？（教师出示各种蔬菜）

（二）引导幼儿认识蔬菜

教师：（幻灯片）这是什么菜呢？（白菜）（幻灯片）

白菜是什么颜色的？什么形状？

（幻灯片）这个是什么菜呢？（胡萝卜）（幻灯片）

胡萝卜是什么颜色，什么形状的？小朋友们爱吃胡萝卜吗？

教师小结：胡萝卜是一头粗一头细的，它是桔黄色的。

教师：（幻灯片）再看看，这是什么菜？（西红柿）

西红柿是什么颜色、什么形状的？

（幻灯片）你们见过这种菜吗？这是什么菜呢？（芹菜）

教师小结：芹菜长着许多绿色的小叶子，梗子是白色的。

（三）通过对几个小故事的分析，让幼儿知道吃蔬菜的好处

故事一：（出示幻灯片）教师边出示幻灯片边讲故事。

故事二：（出示幻灯片）教师边出示幻灯片边讲故事。

教师小结：小朋友们，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。

（四）游戏体验：通过玩“蔬菜蹲”的游戏，再配上轻松、愉快的音乐，让幼儿巩固对蔬菜的认识。

在给小朋友们传授完知识以后，我将带领他们做游戏，这样不断变换的教学形式，可以减少幼儿的疲倦感。

（五）品尝交流：蔬菜沙拉

进行完一系列的活动之后，出示用西红柿、黄瓜、红萝卜做的沙拉，请小朋友们品尝。让幼儿吃吃讲讲，在兴奋的状态之中，逐步意识到多吃蔬菜营养好的道理，从而自觉地做到不挑食，让身体吸收更多营养，使身体长得更棒。

健康教案蔬菜宝宝反思篇七

- 1、认识白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等各种蔬菜。
- 2、了解吃蔬菜对身体的好处。
- 3、初步了解蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜对身体有益。
- 4、初步养成不挑食的良好习惯。
- 5、知道人体需要各种不同的营养。

1、白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等各种蔬菜。（未加工的和做熟的两种。）

2、幼儿人手一套碗筷。

1、通过让幼儿品尝各种蔬菜来引出活动主题。

(1)、今天老师为大家准备了许多种菜，想请你们品尝一下，再猜猜看，他们都是什么菜。

小结：你们刚刚吃到的是白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等，他们都是蔬菜。

2、观察、认识白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等蔬菜。

(1)、今天老师从地里摘了很多的菜来，小朋友认不认识这些菜呢？你们都吃过吗？小结：胡萝卜一头粗、一头细，它是橘黄色的。芹菜是绿色的，它有许多的叶子，梗子是白色的·····刚刚的白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等，它们都是蔬菜。

幼儿讨论

小结：所以小朋友一定要多吃蔬菜。

4、通过让幼儿品尝各种蔬菜来引出活动主题。

今天你们的家人为大家准备了许多蔬菜，想请你们品尝一下，我来看看那个小朋友想长的 棒棒的、壮壮的、高高的。

健康教案蔬菜宝宝反思篇八

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。