

# 中班健康活动蔬菜教案 幼儿园教案中班 健康多吃蔬菜(优质18篇)

教师在编写初三教案时，要注重与学生的沟通和互动，了解他们的学习情况和问题，及时调整教学策略和方法。下面是一些中班教师分享的教案范文，供大家学习交流 and 探讨。

## 中班健康活动蔬菜教案篇一

蔬菜是幼儿生活中不可缺少的食物，为了使幼儿了解更多的蔬菜特征及营养，知道多吃蔬菜有利于身体健康。教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯，我设计了《我爱吃蔬菜》主题活动。

### 活动目标

1. 引导幼儿认识常见的蔬菜，幼儿知道吃的是蔬菜的那部分及蔬菜的功用。
2. 教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯。
3. 发展幼儿的观察力和概括力。

### 教学重点、难点

认识各种蔬菜，了解它们的特征。

### 活动准备

1. 实物：西红柿、萝卜、白菜、大蒜、土豆、菠菜、芹菜等若干。
2. 几种常见的蔬菜头饰若干。

## 活动过程

### 一、开始部分：

#### 1. 创设情景，引入课题

（1）猜一猜，它们是谁？

又红又圆像苹果，酸酸甜甜营养多，既能当菜吃，又能当水果。（西红柿）

兄弟七八个，抱着柱子过，听说要分家，衣服都扯破。（蒜）

一个胖娃娃，埋在地底下，头顶绿巾穿红褂，夏天播种冬天拔，我们人人都夸它。（萝卜）

### 二、基本部分：

#### （一）观察讲述

1. 师出示实物，让幼儿看一看、摸一摸、闻一闻、说一说自己看到的蔬菜宝宝叫什么？

2. 引导幼儿从形状、颜色、味道等观察蔬菜的特征。

#### （二）经验分享

提问：1. 你最喜欢吃的蔬菜是什么？为什么？

2. 你知道吃蔬菜的哪一部分？

（1）小组交流

（2）师小结

蔬菜的种类很多，有的吃根、有的吃叶、有的吃茎、有的吃花、有的吃果实。

### 三、实践应用

1. 蔬菜是我们每天都吃的食物，吃蔬菜的好处很多，你能光吃就自己喜欢的蔬菜吗？

2. 听故事《挑食的豆豆》

3. 幼儿交流。启发幼儿讨论我们要和蔬菜做朋友，我们离不开蔬菜。

### 四、游戏《找朋友》

师做蔬菜国王，小朋友戴头饰扮蔬菜宝宝。

1. 找颜色相同的蔬菜宝宝。

2. 找可以吃叶的蔬菜宝宝。

3. 找自己喜欢的蔬菜宝宝。

### 五、活动结束

小结：蔬菜宝宝有各种丰富的营养我们和蔬菜做朋友会使我们健康成长。

### 六、活动延伸：

组织幼儿到活动区玩《开蔬菜商店》的游戏。

## 中班健康活动蔬菜教案篇二

### 一、目标：

能用不同的形式来简单介绍一些蔬菜。

. 进一步认识蔬菜和了解蔬菜的营养价值。

## 二、准备：

1. 各种蔬菜的胸饰。
2. 收集有关蔬菜的资料。
3. 蔬菜色拉。

## 三、过程：

### 1. 情景导入：

(1) 幼儿根据意愿佩戴蔬菜胸饰扮演角色。——今天，蔬菜王国有个大聚会，你们一定很想参加吧。

(2) 听着音乐来到蔬菜王国，老师扮演“蔬菜国王”——欢迎你们来到蔬菜王国。

### 2. 互相介绍：

(1) 幼儿独自用不同的形式来介绍蔬菜，让大家进一步了解各种蔬菜的主要特征和营养价值。——你们这些不同的蔬菜，今天想聚在这里，能不能介绍一下，彼此来认识了解。

(2) 引导幼儿积极投入——你是什么“蔬菜”？“我们还不认识你”“你能不能给大家介绍一下”

### 3. 体验快乐：

(1) 听音乐大家一起做游戏，体验欢聚的乐趣，感受蔬菜人见人爱。

(2) “国王”送礼物。

## 中班健康活动蔬菜教案篇三

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. 愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。
6. 培养幼儿乐观开朗的性格。

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。

## 中班健康活动蔬菜教案篇四

《我爱吃的蔬菜》是（西师版）一年级语文教材的第一次口语交际活动。要让孩子们对口语交际活动感兴趣，这第一次活动必须能牢牢抓住孩子们的心，让他们乐于进行口语交流。所以老师首先得给他们搭建好交流平台，创设良好的交际情景，激发他们的交际热情和欲望。在交际中，老师要注意引导孩子们养成良好的口语交际习惯，培养孩子们大方自信地表达自己的交流内容。

- 1、激发与人交际的兴趣，能大胆表达自己的交流意图。
- 2、认识常见的蔬菜，能用恰当的语言把自己喜欢吃的蔬菜从样子、颜色或味道等方面进行介绍。
- 3、培养学生的口语交际能力，引导他们养成良好的口语交际习惯。
- 4、教育学生多吃蔬菜，养成不挑食的习惯。

重点：能用几句通顺的话把自己喜欢的蔬菜介绍给大家，培养良好的交际习惯。

难点：注意口语简洁、清楚，能正确表达自己的意思。

老师：本课放大的彩图或课件，收集有关蔬菜的图片和营养价值等方面的知识，几颗小五星。

学生：自己喜欢的蔬菜实物或图片，在家长的帮助下收集有关蔬菜的吃法和营养价值等方面的知识，并跟着家长到菜市场去买菜，观察卖菜者，买菜者的语言等。

一课时

师：小朋友们，你们喜欢看动画吗？

生：喜欢。

师：咱们一起到动画城里去看看好吗？

生：好。

师：动画展示。

1、小朋友，刚才咱们在动画城里看到了什么？谁来说一说。

2、老师引领，向同学们介绍自己喜欢吃的蔬菜以及爱吃的原因。

老师知道吃蔬菜对身体有许多好处，所以我特别喜欢吃蔬菜，尤其爱吃马铃薯，也就是我们叫的洋芋。它营养丰富，俗称地下苹果，而且，它还不会含有农药，是让人放心的绿色蔬菜。

你们看，图片上的这些小朋友在互相介绍自己喜欢吃的蔬菜，看看他们怎么说的：“我喜欢吃萝卜，因为它又大又白，煮着吃可好吃了。”“西红柿好吃又好看，它既能生吃，也可烧汤，炒蛋，吃法多着呢！”

3、在生活中，你最喜欢吃哪些蔬菜，把你准备的蔬菜或头饰（图片）拿出来，先向同桌介绍这些蔬菜。选择你最喜欢的方面（如样子、颜色、味道或营养价值等）进行介绍。

4、在4人小组内交流。鼓励同学们积极参与，大胆交流，交流时注意语言流畅，声音清晰。听话的同学要做到专注，有礼貌。

师：小朋友们，下面我出几条谜语，你们猜一猜都是什么蔬菜，好不好？

生：好。

（学生踊跃发言，最后老师揭谜底：黄瓜）

师：第二则谜语稍微短一些了，猜猜谜底是什么？

“脸圆像苹果，酸甜营养多，既能做菜吃，又能当水果。”

生：是西红柿。

师：太棒了，就是西红柿。还有一则更短的谜语，猜猜看。红口袋，绿口袋，有人害怕有人爱。（谜底：辣椒）

（老师帮忙布置好蔬菜市场，鼓励同学们扮演好自己的角色）

1、一些人扮卖菜者，卖菜者从蔬菜的样子、颜色、味道、营养价值等选自己最喜欢的方面模仿市场上卖菜的编句子吆喝，夸自己的蔬菜好。

2、一些人扮买菜者，买菜者模仿家长买菜时的情景，可以三三两两一起，说说今天准备买什么菜，为什么买这些菜。

3、老师扮演市场调查员，采访买菜者，问买菜者今天准备买些什么菜？喜欢吃什么蔬菜，为什么？采访卖菜者，说说你



今天的菜好不好卖，人们喜欢买些什么菜？要求被采访的同学回答时注意态度大方，声音响亮，姿势自然，语句通畅，能正确地表达自己的想法。

4、在充分交流的基础上指名学生上台说说自己喜欢吃的蔬菜的名称，为什么喜欢？

我们身体的正常生长发育，除了需要维生素外，还需要蛋白质、脂肪、水、矿物质、糖、盐这几大类营养物质，而这几大类物质缺一不可，少了谁，人就会生病。各种食物的营养成分各不相同，所以，我们在吃东西的时候千万不要喜欢的就多吃，不喜欢的就不吃。

评出本节课中最佳表现奖、语言最优美生动奖、最大方自信奖、最佳听众奖，发给五星作为奖励。

## 中班健康活动蔬菜教案篇五

- 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。
- 3、幼儿通过亲身体会，明确五官的重要性。
- 4、巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。

ppt课件、将胡萝卜、芹菜、青椒装饰成拟人化的形象、将胡萝卜、芹菜、青椒切好制作成半成品、沙拉酱、小碟和小勺、餐巾纸等活动重难点重难点：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。

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：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；吃芹菜大便会很通畅。

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。

蔬菜是幼儿园经常要吃的食品，小朋友不爱吃，老师根据幼儿年龄特点，注重教学趣味性用变魔术的方法激发幼儿的兴趣，运用多样化教学手段调动幼儿学习的积极性，使幼儿在认知能力和情感方面得到发展。通过观察比较，发展幼儿观察力，提高感知力，丰富了认知。最后品尝制品，激发了幼儿爱吃蔬菜的情感。

## 中班健康活动蔬菜教案篇六

蔬菜是幼儿生活中不可缺少的食物，为了使幼儿了解更多的蔬菜特征及营养，知道多吃蔬菜有利于身体健康。教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯，我设计了《我爱吃蔬菜》主题活动。

1. 引导幼儿认识常见的蔬菜，幼儿知道吃的是蔬菜的那部分及蔬菜的功用。

2. 教育幼儿多吃蔬菜，养成不挑食的好习惯。

3. 发展幼儿的观察力和概括力。

认识各种蔬菜，了解它们的特征。

1. 实物：西红柿、萝卜、白菜、大蒜、土豆、菠菜、芹菜等若干。

2. 几种常见的蔬菜头饰若干。

一. 开始部分：

1. 创设情景，引入课题

(1) 猜一猜，它们是谁？

又红又圆像苹果，酸酸甜甜营养多，既能当菜吃，又能当水果。

兄弟七八个，抱着柱子过，听说要分家，衣服都扯破。（蒜）

一个胖娃娃，埋在地底下，头顶绿巾穿红褂，夏天播种冬天拔，我们人人都夸它。

(一) 观察讲述

1. 师出示实物，让幼儿看一看、摸一摸、闻一闻、说一说自己看到的蔬菜宝宝叫什么？

2. 引导幼儿从形状、颜色、味道等观察蔬菜的特征。

## （二）经验分享

提问：

1. 你最喜欢吃的蔬菜是什么？为什么？
2. 你知道吃蔬菜的哪一部分？

### （1）小组交流

### （2）师小结

蔬菜的种类很多，有的吃根、有的吃叶、有的吃茎、有的吃花、有的吃果实。

1. 蔬菜是我们每天都吃的食物，吃蔬菜的好处很多，你能光吃就自己喜欢的蔬菜吗？
2. 听故事《挑食的豆豆》
3. 幼儿交流。启发幼儿讨论我们要和蔬菜做朋友，我们离不开蔬菜。

师做蔬菜国王，小朋友戴头饰扮蔬菜宝宝。

1. 找颜色相同的蔬菜宝宝。
2. 找可以吃叶的蔬菜宝宝。
3. 找自己喜欢的蔬菜宝宝。

小结：蔬菜宝宝有各种丰富的营养我们和蔬菜做朋友会使我们健康成长。

组织幼儿到活动区玩《开蔬菜商店》的游戏。

## 中班健康活动蔬菜教案篇七

活动目标：

- 1、引导幼儿认识常见的蔬菜、水果。
- 2、培养幼儿喜欢参与集体活动，体验一起活动的兴趣。
- 3、认识色彩。
- 4、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。
- 5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

活动准备：

- 1、在活动区开设蔬菜、水果超市，摆放幼儿搜集的各色蔬菜、水果。
- 2、蔬菜、水果实物，图片每人一份。
- 3、蔬菜、水果挂图一份。

活动过程：

一、开始部分：谈话：小朋友你吃过什么蔬菜？什么水果？引出课题《蔬菜水果多又多》。

二、基本部分：

- 1、认识多种蔬菜、水果。

教师带领幼儿到活动区，认识开设的蔬菜、水果超市。

问幼儿：这是什么蔬菜？什么水果？吃起来有什么味道？有什么感觉？；（让幼儿展开想象，进行思考）2、做游戏：小红帽购物（背景音乐《小红帽》）教师扮演小红帽要去市场买蔬菜、水果，幼儿扮演各种蔬菜、水果（手拿蔬菜、水果图片）坐在椅子上，当小红帽走到幼儿跟前，幼儿应说出蔬菜、水果的名称，小红帽走过去买（请幼儿跟在老师的后面）直到小红帽买了太多食物，音乐停止，袋子破了，嘭，教师和跟在后面的幼儿迅速抢位子，没有位子的人当小红帽，游戏继续进行（幼儿可交换蔬菜、水果卡片）。3、连线：请幼儿打开课本，让幼儿观察课本画面，问幼儿：画面上有什么蔬菜、水果？那些是红色蔬菜、水果？画面上还有什么动物？（小猪）小猪喜欢吃红色的蔬菜、水果，小朋友快帮小猪把它喜欢的红色蔬菜、水果用线与背篓连起来。幼儿连线教师指导。

三、结束部分：表扬幼儿喜欢参与集体活动，认识了许多蔬菜水果。

反思：

我知道以后的教学重点应该放在孩子的观察能力和语言表达能力上来。让孩子大胆的说话，尤其是在众人面前大胆的说出自己的想法。备教案的时候，应该充分考虑，把活动准备的更加细致，更加的贴近孩子。设计问题要符合孩子的年龄特征。这次课的失败，要深深牢记，在以后的活动中，不能轻率，做每一件事情都要认认真真、都要用全心。

## 中班健康活动蔬菜教案篇八

本活动源于幼儿周围的观察，我发现有幼儿来向我反映中午就餐时，有一些幼儿把不吃的蔬菜偷偷倒掉。针对这一现象，我设计这一活动，重在让幼儿了解蔬菜的营养价值，知道蔬菜对人体的健康作用，从而养成不挑食，不偏食的良好饮食习惯。

## 活动目标

- 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、知道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、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

## 教学重点

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。

## 活动准备

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（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完。

## 教学反思

本活动打破了传统意义上的老师教给幼儿知识，而是让幼儿在探究中学习，充分发挥了幼儿的自主性，培养了幼儿积极参与的意识。这一活动贴近幼儿生活，幼儿有经验，所以有话可谈，愿意交流。让幼儿在玩中学，想中学，议中学，在幼儿积极思考的过程中，实现了教学目标。在接下来几周的就餐观察中，也发现不少幼儿改正了挑食，偏食的不良习惯。

## 中班健康活动蔬菜教案篇九

教学目标：

- 1、知道样样蔬菜都要吃，养成不偏食的好习惯。
- 2、知道人体需要各种不同的营养。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

4、初步了解健康的小常识。

5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

教学重点难点：

教学重点：知道吃蔬菜对身体健康

教学难点：培养幼儿吃蔬菜的兴趣

教学准备：

幼儿每人带一样蔬菜、蔬菜图片、带幼儿到食堂参观、幼儿教材

教学过程：

## 一、蔬菜大展览

(1) 布置摆放蔬菜区角，请幼儿把自己带来的蔬菜边摆放在柜子上，边介绍蔬菜名称。

(2) 老师说蔬菜名称，幼儿找蔬菜。

(3) 老师介绍几种蔬菜的营养。

## 二、参观食堂

组织幼儿参观食堂人员摘菜、洗菜、烧菜的过程。

三、老师制作各种蔬菜小模型或图片，开展“娃娃餐厅”活动，让幼儿亲自“炒菜”，培养吃蔬菜的兴趣。

四、老师在萝卜或大白菜等贴上五官，以“蔬菜宝宝”口吻

和幼儿找招呼。

五、小结：蔬菜的种类多，不同蔬菜有不同的营养，样样蔬菜都要吃，长身体需要这些营养，所以小朋友每天都要吃一两种蔬菜。

六、请幼儿翻开幼儿教材《香香的蔬菜我爱吃》，请小朋友将菜肴中的`蔬菜找出来并连线。

## 中班健康活动蔬菜教案篇十

一、活动目标：

- 1、幼儿能初步了解生活中常见的蔬菜，并知道吃蔬菜的哪些部位。
- 2、初步了解不同蔬菜有不同的营养，多吃蔬菜身体棒。
- 3、幼儿能积极大胆地说出自己的想法，并获得其中的乐趣。

二、活动准备：

- 1、蔬菜实物若干：西兰花、花菜、菠菜、卷心菜、青菜、芹菜、莴笋、土豆、胡萝卜、萝卜、毛豆、花生、丝瓜、黄瓜、茄子、番茄。
- 2、分类筐。
- 3、一次性桌布，筷子、碟子若干，蔬菜沙拉（小番茄、黄瓜、生菜、胡萝卜、紫甘蓝）。

三、活动过程：

（一）、问题导入：让幼儿说说自己喜欢吃的蔬菜，通过介

绍自己喜欢的蔬菜，进一步了解各种不同的蔬菜。

（教师鼓励幼儿回答问题，并及时的给予表扬，增强幼儿的自信心。）

2、教师小结：蔬菜有很多的维生素、矿物质，营养很丰富，所以多吃蔬菜身体好，我们应该样样蔬菜都要吃。

（二）、蔬菜可以吃那些部位？对蔬菜食用的不同部位感兴趣。

1、猜猜老师喜欢吃什么蔬菜？（引出胡萝卜）胡萝卜的什么部位可以吃？

小结：原来胡萝卜的根是可以吃的。

小结：原来，蔬菜的根/花/果/叶/茎/种子是可以吃的。青菜真厉害，可以同时吃两种部位，有没有更厉害的蔬菜，可以吃三种不同的部位的？除了这些蔬菜以外，哪些蔬菜的根（花/果/叶/茎/种子）也是可以吃的？我们回去再找一找。

（三）、品尝蔬菜沙拉

1、平常你们吃的哪些菜是用蔬菜做的？

小结：蔬菜有很多的做法，可以炒、凉拌、煮……还可以做汤。

3、教师小结：蔬菜不仅味道好营养也很丰富，是维持我们生命不可缺少的食物。所以我们小朋友要天天吃蔬菜，而且要样样蔬菜都爱吃。

活动反思：

今天的教学活动中是科学活动《我爱吃的蔬菜》，主要是让幼

儿认识一些蔬菜，请小朋友说一说自己喜欢的蔬菜，及蔬菜的营养。为了避免课堂上幼儿不知所措，所以在提前一天以短信的形式通知家长，请家长让幼儿在家说说自己喜欢的蔬菜及蔬菜的营养。可是没有想到的是，第二天很多小朋友都带来了纸条，上面写的一些蔬菜的相关知识，甚至有的小朋友的爸爸、妈妈从网上下载了一些蔬菜的资料，既有图片又有文字说明。看来我们的家长对小朋友真的很重视。

但是让我感到意外的是，虽然小朋友家长准备了很多资料，可是在教学活动中，还是出现了冷场。虽然事先的准备看起来很充分，但是由于这些材料都是家长准备的，我们的小朋友又不识字，所以他们还是不会说。所以这个教学活动不是很成功，反思一下自己的教学，看来问题还是出在自己身上。

## 一、教学准备应重视幼儿的经验准备

经验准备是教师在备课时对幼儿已有经验的分析。教师在组织任何教学时都要反复思前顾后，让前面活动成为后面活动的铺垫。只有重视幼儿的经验准备，才能不断引导幼儿在原有基础上建构新的经验。本次活动家长参与准备工作比较多，如幼儿家长还打印了蔬菜的相关资料，而幼儿却没有进行相关经验的准备，所以才导致冷场。

## 二、让幼儿参与准备过程

建构主义学习理论认为，人的学习过程是主动地建构过程，教师在思考教学活动时一定要让幼儿成为活动的主动者，让幼儿在参与准备的过程中学习、思考、提问、尝试解决问题，与别人交流等。今天这样家长虽然找了很多资料，但是幼儿却没有参与，所以他们会不知所措。所以下次还要请家长和孩子共同收集资料，因为在找资料的过程也是幼儿经验的积累。比如今天的活动完全可以请小朋友跟家长说一说蔬菜的营养，家长如果发现孩子不会说，在进行适当的补充，我想这样效果可能会更好一些。

### 三、做好自身的经验准备

上课的老师必须要为教学认真做好自身的经验准备，也就是要努力扩展自己的知识经验。我必须事先查找相关资料，了解一些常见蔬菜的营养，这样才能在课堂上对幼儿的疑惑进行解答。力求了解幼儿文化，尽量缩短成人和幼儿的心理距离。

## 中班健康活动蔬菜教案篇十一

活动目标：

1. 引导幼儿认识生活中常见的蔬菜与水果。
2. 了解常见的几种不同颜色。
3. 培养幼儿喜欢参与集体活动，体验一起活动的兴趣。

活动准备：

课件准备：实拍图png图片20张、《蔬菜与水果》卡片图20张。

活动过程：

引导幼儿交流讨论，引出主题《蔬菜与水果》。

——大家生活中都吃过哪些蔬菜？哪些水果？

引导幼儿进一步认识不同种类的蔬菜与水果。

1. 出示图片，引导幼儿了解认识多种蔬菜和水果；

——这是什么蔬菜？什么水果？吃起来有什么味道？有什么感觉？（让幼儿展开想象，进行思考）

## 2. 组织幼儿进行《小红帽购物》游戏；

——游戏规则：由教师扮演小红帽，去市场购买蔬菜和水果，幼儿手拿蔬菜水果的图片，扮演成各种蔬菜、水果，坐在椅子上。当小红帽走到幼儿面前，全体幼儿说出对应蔬菜或水果的名称，小红帽走过去买。被买的食物（幼儿）跟在老师的后面。直到小红帽买了太多食物，音乐停止，袋子破了，嘭，教师和跟在后面的幼儿迅速抢位子，没有位子的人当小红帽，其他幼儿交换卡片。游戏继续进行。

——播放游戏背景音乐《小红帽》。

## 3. 出示图片，引导幼儿观察图片，进行配对认识色彩。

——图片上都有什么蔬菜、水果？

——画面上还有什么动物？(小猪)

——小猪喜欢吃红色的蔬菜、水果，大家快帮小猪把红色蔬菜、水果放到背篓里吧。

对活动进行总结，并表扬活动中表现优秀和有进步的幼儿。

——大家都认识了很多新的蔬菜和水果，下次我们再来跟它们交朋友吧。

## 中班健康活动蔬菜教案篇十二

活动目标：

1、了解残留农药的危害，知道几种祛除农药的方法，懂得保护自己的健康。

2、愿意通过自己的努力，想办法获取知识。

3、喜欢与同伴合作，共同探究，共同分享。

活动准备：

1、背景知识：了解有关残留农药的危害，并掌握几种祛除方法。

2、物质材料：各种水果蔬菜、两块展板、幼儿手头资料。

3、活动铺垫：本活动重点让幼儿知道几种祛除农药的方法，所以把了解农药危害放在活动前的铺垫部分，请幼儿收集了农药危害的资料，大家一起展示交流，知道残留农药会使人腹痛、腹泻、消化不良，引发心脑血管疾病，甚至危及生命等然后请幼儿回去后继续收集祛除农药的方法的资料。

活动过程：

1、巩固已有知识：

请小朋友观看上一次活动布置的展板，巩固关于残留农药危害的知识，请两个代表解说一下小朋友的资料。

2、了解几种祛除农药的方法：

(1)、请小朋友小组交流收集到的资料，说一说自己了解到的方法。

(2)、幼儿自由展示资料，相同方法的资料同时粘贴到展板上。总结出四种方法：浸泡、去皮、刷洗、加热。

(3)组讨论：认为哪种方法最好。

(4)组派一名代表说出自己组的想法，其他组进行评价。(例如：第一组认为去皮办法好，农药祛除彻底，其他组有的幼儿持反对意见，认为用刀去皮，容易割到手；而有的幼儿持支



持意见，认为桃、芒果可以直接剥皮，不存在危险等等。

[关注点]

a□关注幼儿能否积极参与讨论

b□关注幼儿评价时是否敢于表达自己的想法

3、在实践中加深对几种方法的理解

(1) 教师引导幼儿理解，每种方法都有适合与不适合的水果蔬菜，应根据每种蔬菜水果不同特点选择不同方法。

(2) 请各组幼儿按刚才选择的方法，选择适合的蔬菜水果，并说一说自己选了什么，其他组评价。

(3) 教师小结：有些蔬菜水果可以用多种方法祛除农药。

4、健康食品餐盒

请幼儿选择适当工具与方法，尝试为各种蔬菜水果祛除农药，经过加工后互相随意品尝。

活动建议：

1、活动组织指导方面：教师也可将收集工具列为单独的一次活动，请幼儿专门收集这方面的资料讨论交流。

2、活动延伸拓展方面：

(1) 相关经验的延伸与拓展：可向绿色食品、环保等方面延伸。

(2) 一日生活有机渗透的延伸与拓展，日常生活中引导幼儿注意饮食卫生。

(3)家园互动：可请幼儿家长到园里来，品尝幼儿亲手制作的健康食品。

## 中班健康活动蔬菜教案篇十三

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。

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

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。

1、进超市、《买菜》音乐导入

师：小朋友，你们看这是什么地方？幼：××蔬菜超市！师：我们到超市里去买点喜欢吃的蔬菜吧。（音乐）

师：请把你买的菜放在桌子上，排好。

师：啊，你们可真能干！买了那么多，都有什么菜呀？

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。

## 中班健康活动蔬菜教案篇十四

一、活动目标：

- 1、进一步加深幼儿对蔬菜水果的认识。
- 2、学习用不同水果蔬菜制作不同的造型，并进行合理的摆放，制作拼盘。
- 3、体验和爸爸妈妈共同制作的乐趣和获胜后的自豪感。

二、活动准备：

- 1、蔬菜水果若干种、安全剪刀、盘子、牙签等。
- 2、蔬菜造型评奖券（幼儿人手一张）。
- 3、教师自制的蔬菜造型奖牌若干。

4、材料配套：各种蔬菜水果拼盘的图片。

### 三、活动过程：

（一）情境导入师：秋天是一个丰收的季节，蔬菜水果都丰收了，为了让小朋友们感受到秋天收获的喜悦，进一步加深孩子对果蔬的认识，我组织了这次亲子活动——果蔬拼盘大比拼的亲子活动。非常高兴大家都很踊跃的参加了这次亲子活动。也希望我们这次的亲子活动能够取得圆满的成功。

#### （二）欣赏拼盘。

1、组织亲子观看各种蔬菜水果的拼盘图片。

师：活动开始之前，我们先来欣赏一下一些果蔬拼盘（出示图片），并让幼儿说一说你喜欢哪个拼盘？为什么？果蔬拼盘的制作，就是要把各种蔬菜水果切成各种形状，然后放在盘子里摆出各种美丽的造型。

#### （三）制作拼盘。

1、亲子开始动手制作自己的果蔬拼盘。

2、教师边观察边指导，边提醒亲子注意使用工具的安全，以及注意亲子之间的合作，尽量让孩子动手操作，特别是在摆造型的时候，尽量尊重孩子的意愿。

3、要求亲子为自己完成的作品取个好听的名字，并贴上自己的名字，然后放置在展示台。

#### （四）同伴交流。

1、组织幼儿自由欣赏拼盘，互相介绍自己的果蔬拼盘。

#### （五）评价作品。

- 1、评奖：请幼儿将手中的评奖券投给自己最喜欢的果蔬拼盘。
- 2、颁奖：根据奖券数量评出最佳造型奖，并颁发果蔬造型奖牌。

## 中班健康活动蔬菜教案篇十五

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。

## 中班健康活动蔬菜教案篇十六

活动目标：

- 1、在情境化的游戏中、体会蔬菜与人们生活的关系。
- 2、培养幼儿动作的敏捷性，以及手脚协调一致的能力。
- 3、复习、巩固对数字5以内数量的认识。

活动准备：

蔬菜玩具是幼儿人数相等、红绿灯标记各一。

活动过程：

### 一、热身运动

老师带领幼儿一起做游戏《小司机》，幼儿模仿司机开车的动作，在场地四周小跑，（边念儿歌：“嘀、嘀、嘀我是一个小司机，看见红灯停一停，看见绿灯向前行。”）老师扮演交通警察，出示红灯要求幼儿停，出示绿灯，幼儿可以随

意小跑（边纠正个别幼儿小跑的动作）（边念儿歌：“嘀、嘀、嘀我是一个小司机，看见红灯停一停，看见绿灯向前行。”

二、带领幼儿做小兔跳，小鸟飞，大象走，青蛙跳。

三、送菜忙

1、师：刚才，张老师接到小猫菜市场打来的电话，她要要请我们小朋友帮它们送些蔬菜，你们愿意吗？小朋友看，去菜市场要经过一条小路，走时要当心，别掉进沟里去了。你们可要看清楚每个篮子需要什么菜，可别送错了。

2、蔬菜在这里，现在每个小朋友送一个蔬菜过去，回来时钻山洞回来。

3、请个别幼儿示范。

4、要求幼儿送两个蔬菜，教师用手势告诉幼儿送几个。

5、要去幼儿送五个蔬菜。

教师小结：蔬菜送完了。我们来问问小猫，送对了没有？问：小猫，白菜送对了吗？幼儿回答：送对了。依次问其它蔬菜是否送对。

四、买菜。

2、示范几张卡片。

3、幼儿看记录买菜，要去幼儿边买边说：“青蛙妈妈，我买了两个茄子等”。

五、放松活动。

小朋友们帮动物妈妈买了这么多菜，也累了，我们来放松放松，教师带领幼儿做放松活动，一二三，拍拍肩，三四五，扭一扭，五六七，拍拍膝，七八九，走一走。

六、小朋友们忙了一天了，回家去吃东西吧！带领幼儿开车回教室。

七、活动结束。

## 中班健康活动蔬菜教案篇十七

- 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。

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”。

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？”

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



已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观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）

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。

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）

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。”

现在我们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。”

现在让我们和小黑、小白一起到外面做游戏吧！

## 中班健康活动蔬菜教案篇十八

为了改善幼儿的偏食、挑食的现象，根据幼儿的年龄特点、心理特点、饮食特点以及食物特点展开幼儿饮食营养教育。

活动目标：

- 1、了解几种常见蔬菜的营养价值。
- 2、能根据颜色特征给蔬菜分类。

教学重点、难点：

了解蔬菜的营养价值及愿意吃多种蔬菜，不挑食。

活动准备：

- 1、胡萝卜、芹菜、大蒜宝宝的手偶。
- 2、蔬菜百宝箱（里面装有：西红柿、土豆、黄瓜、萝卜、辣椒、青菜等实物），幼儿人手一个蔬菜卡片。
- 3、蔬菜宝宝给幼儿们的一封信。

活动过程：

（一）教师请幼儿猜谜语，调动幼儿参与活动积极性。

- 1、教师：圆圆的脸儿像苹果，又酸又甜营养多，既能当菜吃，又能当水果。（谜底：西红柿）
- 2、教师：紫色的树，开紫花，紫色的果果里盛芝麻。（谜底：茄子）

（二）出示蔬菜百宝箱，教师组织幼儿讨论蔬菜的不同种类。

- 1、教师：平时你吃过什么蔬菜？请幼儿上来说说。
- 2、教师：请大家想一想，红色、绿色、紫色、黄色、白色的蔬菜各有哪些？
- 3、幼儿互相讨论，发言，根据幼儿发言从蔬菜百宝箱里出示

相应的蔬菜。

4、教师：请小朋友把这些蔬菜宝宝送回家，想想能把几种蔬菜送回一个家？

5、利用各种蔬菜，幼儿人手一个蔬菜卡片，让幼儿根据蔬菜颜色、特征进行分类。（如把青菜、菠菜送回一个“家”，因为它们都是绿色的）

（三）根据各种蔬菜事物，引导幼儿了解蔬菜的营养价值。

1、教师：你们喜欢吃哪些蔬菜？为什么？

2、幼儿自由发言，表达自己的想法

3、教师：我们听听蔬菜宝宝是怎么说的。

（四）欣赏手偶表演。

胡萝卜精灵：我长得红红的，身体里有丰富的维生素a小朋友吃了我，眼睛更明亮。

大蒜精灵：我的本领可真大，小朋友和我做朋友，我可以帮你杀灭细菌，保护你身体的健康。

芹菜精灵：我长得绿绿的，身体里有各种维生素和膳食纤维，小朋友吃了，可以大便通畅。

所有的蔬菜精灵：我们所有的蔬菜都有着很高的营养成分，其中，颜色越深的蔬菜营养价值就越高，尤其是深绿色的蔬菜营养价值更高。所以，希望中二班的小朋友以后多吃绿叶蔬菜。遇到其它颜色的蔬菜也不能挑食，因为各色蔬菜要搭配食用，这样才可以使蔬菜中的营养素起到互补作用。使吃了这些蔬菜的小朋友变得更加聪明、健康。

幼儿和蔬菜宝宝做朋友，说说悄悄话。

（五）聆听蔬菜宝宝给幼儿写的一封信，改善幼儿的偏食、挑食现象。

（六）活动延伸：幼儿自制蔬菜沙拉、凉拌西红柿或凉拌黄瓜

反思：

本次活动我是先让幼儿猜谜语，调动幼儿参与活动积极性，结合蔬菜实物组织幼儿讨论蔬菜的不同种类，做游戏给送蔬菜宝宝回家激发了了解蔬菜的兴趣，引导幼儿了解蔬菜的营养价值，环节组织幼儿欣赏手偶表演和聆听蔬菜宝宝的信把活动推向了高潮。