

幼儿园大班营养健康教案

幼儿园大班营养健康教案(13 篇)

在教学工作者实际的教学活动中，很有必要精心设计一份教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。我们该怎么去写教案呢？下面是小编精心整理的幼儿园大班营养健康教案，希望对大家有所帮助。

幼儿园大班营养健康教案 1

【活动目标】

- 1、培养幼儿不挑食不偏食的良好饮食习惯。
- 2、使幼儿初步了解身体生长需要多种营养，这些营养是从各种食物中获得的。
- 3、激发幼儿尊重他人劳动成果的情感。
- 4、幼儿尝试营养配餐，初步了解食物如何搭配更有营养。

【活动准备】

- 1、鱼类、肉类、蛋类、蔬菜、水果、米面类、豆制品等食物卡片。
- 2、课前观看幼儿园一周食谱。
- 3、课件《兰兰的成长》。
- 4、头饰、餐盘、卡通图片。

【活动过程】

一、教学活动导入——看看说说

1、提问幼儿自己是怎样一天天长大的，激发幼儿观看课件的兴趣，组织幼儿看课件。

2、观看后提问，师：兰兰为什么能长大？

幼：因为兰兰吃饭了。

幼：因为兰兰爱吃蔬菜。

教师总结，身体的生长需要各种各样的营养，而这些营养是从各种食物中获得的，只有不挑食、不偏食才能得到均衡营养。

二、故事、游戏

1、教师出示卡通图片，以故事的形式导入课题。

《营养大家庭》向幼儿介绍营养大家庭的成员：胡萝卜兄弟、青豆哥哥、燕麦小子、苹果表哥、草莓妹妹、银鱼姐姐、红虾表妹。他们团结一致战胜病菌大魔王的故事。通过此情节让幼儿了解只有获取均衡营养才能保持身体健康成长，不生病。

2、游戏《食物的自我介绍》结合以上故事，制作卡通头饰，两位老师用小魔术的形式不时地变换。如：一位老师戴上鸡蛋头饰作介绍“我是鸡蛋宝宝，我含有大量的蛋白质，是你们早餐中必不可少的营养。”

3、通过老师戴各种食物的头饰作介绍使幼儿初步了解几种食物的名称主要以及对人体的作用。

4、教师进行小结，人体需要的营养有七大类：蛋白质、脂肪、糖类、水分、维生素、无机盐、纤维素，而这七大类营养素存在于各种食物中。

三、幼儿定制一周食谱。

- 1、讨论幼儿园的一周食谱。食谱是按照幼儿身体营养搭配制定的。
- 2、激发幼儿制作食谱的兴趣。
- 3、幼儿分组进行设计，共五组，每组设计一天食谱。
- 4、每组桌上放有各种食物卡片，幼儿自主搭配，将每一餐搭配好分别放入餐盘中。每组幼儿讨论通过每一天的食谱内容。
- 5、教师小结，表扬幼儿为幼儿园作了一件大好事。

四、请幼儿制作营养餐。

- 1、为幼儿准备各种水果、蔬菜让幼儿学习营养配餐。
- 2、师讲解制作过程，提醒幼儿用刀安全。
- 3、幼儿根据自己的经验（看妈妈为自己做的食物）来设计自己要做的营养大餐。
- 4、幼儿开始制作，教师在旁指导。
- 5、制作完成后，请个别幼儿讲解自己做的大餐叫什么？有什么营养？
- 6、幼儿开始品尝自己制作的大餐。

五、活动延伸。

好多的妈妈每天做饭都会问“宝宝今天想吃什么呀？”结合这一特点，鼓励幼儿回家同爸爸妈妈一起制定家庭一周食谱，养成不挑食的好习惯。

幼儿园大班营养健康教案 2

教材分析

大班幼儿对食物营养有了初步的认识，了解了一些食物的种类与营养，但往往根据个人口味、喜好选择食物，容易造成营养摄取的不均衡。食物金字塔直观形象的反映了饮食的营养结构。本活动的难点在于以多种形式激发幼儿全面摄取营养的愿望，在实践操作中掌握营养配餐的能力。活动中，教师可以引导幼儿了解食物金字塔的含义，尝试科学配餐。

活动目标

- 1.理解“食物金字塔”的含义，了解饮食的营养结构。
- 2.尝试根据“食物金字塔”设计搭配科学合理的营养午餐方案。
- 3.懂得合理搭配营养身体才会健康的道理。

活动准备

- 1.课件《国王和王后的烦恼》、《食物金字塔》视频，幼儿园某日午餐的食谱。
- 2.提前请家长引导幼儿了解食物营养的相关知识。

活动过程

一、播放课件《国王和王后的烦恼》，引发幼儿探究兴趣。

讨论：国王、王后为什么不快乐？怎样让王子和公主的身体好起来？

二、幼儿分析、讨论，理解“食物金字塔”的含义。

- 1.引导幼儿观察“食物金字塔”形状，了解食物的分类（粮食类、蔬菜水果类、肉奶蛋豆类、油糖盐类）。

提问：这是什么图形？分了几层？每一层上面都有什么？你还吃过哪些粮食类（蔬菜水果类、肉奶蛋豆类、油糖盐类）食品？

- 2.播放课件《食物的营养》，引导幼儿了解各类食物的不同营养。
- 3.请幼儿观察、讨论：为什么“食物金字塔”自下而上越来越小？

哪些食物应该吃得多？哪些食物应该吃得少？吃得少的是什么？

小结：粮食蔬菜和水果，每天要吃不能少；鱼肉蛋豆和牛奶，不多不少要正好；巧克力糖果和肥肉，每天少吃要记牢。

三、请幼儿交流、讨论，为家人设计营养午餐食谱，巩固对食物营养搭配的认识。

1.引导幼儿根据营养搭配为家人制定午餐食谱，用简单的符号和图画进行记录。

2.鼓励幼儿交流自己为家人设计的午餐食谱，说说午餐中都有哪些食物，为什么这样设计。

3.请幼儿分析、评价同伴的设计方案。

四、分析幼儿园午餐食谱，帮助幼儿了解食物搭配要注意荤素、干稀搭配。

1.出示幼儿园食谱，引导幼儿讨论幼儿园的营养师是怎样搭配食物的。

2.提问：食物怎样搭配会吃的更舒服、营养更均衡？

3.师生共同总结营养搭配小窍门，引导幼儿知道事物的搭配不仅要有营养，还要注意荤配素、干配湿，让人喜欢吃。

附：故事《国王和王后的烦恼》

从前，国王和王后生活得很愉快，因为他们有两个可爱的孩子。

但是，最近国王和王后却很烦恼。这几个月，小公主只爱吃黄瓜，别的食物一点儿也不吃，就这样，她的身体渐渐地消瘦，而且一点劲儿也没有，经常生病。小王子与他正好相反，他只喜欢吃肉和油炸食品，一点儿蔬菜也不吃，所以他牙龈出血，嘴巴干裂，每天便秘，嘴角也烂了。

国王和王后十分担心，非常着急，这可怎么办呢？

活动反思

整节教育活动，幼儿积极性很高，乐意表达自己的想法。在自己拼搭食物宝塔这一环节，幼儿表现的非常好，两个宝塔中出错率仅为10%，在说说有营养的食物这一环节中，表达稍欠缺一些，只说出含有营养，具体什么营养说不清楚。在最后环节的配营养餐上，幼儿的

表现很棒，基本能按照营养小博士建议的方法配餐，效果很好。通过这节课，幼儿知道了各种食物所含的营养成分不同，不能挑食，不能偏食。

幼儿园大班营养健康教案 3

设计意图：

我班有部分幼儿有偏食、挑食的现象，家长也不知道该如何来安排孩子每天的膳食，而导致孩子的偏食、挑食。如何搭配各种健康的营养食物呢？这些我们的家长和孩子都了解的很少。四月的第二周是我园家长开放日活动，所以我设计了本次健康活动，让家长 and 幼儿知道合理搭配膳食，营养均衡，拥有健康强壮的身体的重要性，家园配合让幼儿形成良好的饮食习惯。

活动目标：

- (1) 了解营养宝塔的结构及其每一层的食物组成。
- (2) 学习合理搭配饮食，逐步养成平衡膳食的习惯。
- (3) 培养幼儿不偏食、挑食的好习惯。

活动重点：

了解营养宝塔的结构及其每一层的食物组成，并了解一日三餐的饮食搭配。

活动难点：

自己制作营养餐。

活动过程：

(一) 开始部分

1、设置情景，激发幼儿探究兴趣。

“开心营养餐厅”开业了为幼儿准备了美味的自助餐，你想要吃什么？（幼儿回答）

师：小朋友现在正是长身体的时候，这些食物哪些要多吃？哪些要少吃呢？（幼儿回答）

(二) 基本部分

1、教师出示空白营养宝塔

师：小朋友们我们每天所需要的营养有很多很多，他就像是一座

宝塔，我们叫他营养宝塔。

请小朋友看看他有几层？（五层）

2、教师播放课件

师：这个宝塔有五层，里面又有什么食物呢？对我们又有什么好处呢？今天我请来了开心营养餐厅的营养博士，听一听他是怎么说的。

制作班级营养宝塔

师：小朋友听了营养博士的话，你们知道营养宝塔里都是什么了吗？我们来制作一个我们大五班的营养宝塔吧？

第一层：谷类、薯类

第二层：蔬菜、水果类

第三层：鱼、肉、蛋

第四层：奶制品、豆制品

第五层：油

教师：每一层归纳出这些食物的种类及好处。（宝塔底层最重要，谷类薯类营养好，蔬菜水果第二层，两类食物不能少，肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃，牛奶豆类第四层，每天记得吃一点，油炸食物在塔尖，尽量少吃要记牢。）

游戏：《我的营养餐》

（1）提问：请幼儿为自己设计一份营养午餐？（幼儿回答）

教师：主食一定不能少，只有肉没有菜，身体缺乏维生素，全是菜也不妙，香香肉儿不能少，要有菜，要有肉，豆制品天天吃，合理搭配营养好。

游戏：我的营养餐

教师提出具体要求：1、每人选择 5 种食物。2、要求按照宝塔合理搭配。

（三）结束部分

教师，我们要选择搭配出健康的食物，不挑食、不偏食，才能健康的成长。

活动延伸：

我是小小营养师

幼儿再次根据营养宝塔图简单的制定一份营养餐，并画出来与同伴交流。

幼儿园大班营养健康教案 4

活动设计背景

现在的幼儿吃东西不合理，往往是想要吃的东西吃东西，不喜欢吃的东西就一点也不吃，不懂得什么食物吃了有营养什么没营养，所以我抓住这一现象上一节大班健康活动“小小营养设计师”。

活动目标

- 1、初步了解营养与人成长的关系，让幼儿理解合理科学的搭配。
- 2、尝试为自己设计一份营养中餐，对食物的搭配感兴趣。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

教学重点、难点

- 1、重点：了解营养与人成长的关系，
- 2、难点：让幼儿理解合理、科学的搭配

活动准备

各种食物图片、一次性纸盘、健康笑脸贴纸

活动过程

一、我最喜欢吃的食物

1、导入主题：(大家好!欢迎进入快乐食物王国，在这里有各种各样的食物，请你们随便挑选，尽情吃吧!)

2、幼儿选择自己喜欢的食物，教师出示图片。

二、营养宝塔

1、你们都有自己喜欢吃的食物，如果让你随便吃，想吃多少就多少，你一次吃多少?

2、你平时有像这样吃过吗?

引导幼儿根据自己的生活经验大胆表达。

3、你觉得哪些食物可以多吃点，哪些食物应该少吃?为什么?

引导幼儿讨论。

4、我们来听听食物王国的营养博士是怎么说的。

(我们吃的食物就像一座营养宝塔……)

5、师幼共同谈论对营养宝塔的认识。

三、我是营养设计师

1、如果让你来做营养设计师，为自己设计一份中餐，你觉得怎么选择食物才更有营养，更健康？

2、提供各种食物图片，幼儿选择食物，制作一份营养中餐食谱。选取几份比较典型的食谱，引导幼儿讨论设计得是否合理，是否利于健康，给设计合理的中餐食谱加盖健康笑脸。

教学反思

1、教学内容本身是很有意义，幼儿也很感兴趣的，通过教学让他们了解了营养与人的健康关系，知道合理膳食的重要性，认识到自己挑食是不对的。达到了预期的目的。

2、整个教学活动，孩子的主动性发挥的很好，我给他们自主的空间，让他们动手去做，动口去说，动脑去理解，在与同伴的交流讨论中，能力，知识，技能都有提升。对幼儿经验水平，学习特点的把握还是比较贴近的，

3、不足也是存在的，我提供的教学材料不够丰富，这样孩子们理解的就不够顺利，直观性还不够强，如果中间穿插动画的故事情节让孩子们直观的思考，发现问题，然后再去解决问题，这样效果会更好的！对个性特征的认识还有些欠缺，比如有些幼儿的经验就很丰富，他其实可以作为一个榜样，给其他孩子起带头的作用，而我之前对此并不了解，这样就会浪费这些宝贵的资源！

4、今后努力的方向：活动前应再做充分的分析和准备，多了解幼儿的特点和兴趣，尽力做到他们的主动性更强，更积极的参与，更快乐的学习！

幼儿园大班营养健康教案 5

活动目标：

1.通过了解食物金字塔，对食物搭配感兴趣。

2.在猜测、分析食物金字塔的过程中知道食物的五大种类。

3.能根据食物金字塔为自己设计一份营养餐，明白营养均衡才能健康成长。

4.初步了解健康的小常识。

5.积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

知识经验准备 ;有吃过自助餐的经历物质材料准备 ;ppt 课件，自助餐小情景，营养师标志

活动过程：

一、情景导入幼儿自主挑选食物，选择代表性的幼儿进行讨论

二、出示 ppt，逐层介绍“健康饮食金字塔”

1.出示谷类食物图片

(1)师 ;介绍第一层在金字塔的底层是我们平时进餐中最重要的、也是吃的最多的食物，你们觉得会是什么呢?(分别出示最底层图片)谷类食物有哪些?为什么要吃谷类食物?

(2)小结：归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

2.出示蔬菜水果食物图片

(1)师 ;第二层应该是什么?引导幼儿进行猜测。(出示第二层图片)你知道吃蔬菜、水果有什么好处吗?

(2)小结：归纳儿歌：“蔬菜水果第二层，两类食物不能少”

3.出示荤类食物图片

(1)师 ;那么在第三层的又是什么呢?(肉、蛋、鱼、虾) (出示图片拓展)能不能多吃?

(2)小结：归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”

4.出示牛奶豆类食物

(1)师 ;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)是什么?豆腐是用什么做的?

(2)小结：归纳儿歌：“牛奶豆类第四层，每天记着吃一点”

5.出示油炸食物图片

(1)师 现在已经到了金字塔的第几层?(第五层)也就是塔尖上, 这里的食物就是平时尽量少吃或者最好不吃的, 你们觉得可能是什么呢?

(2)小结: 归纳儿歌: 油炸食品在塔尖。尽量少吃要记牢。

三、根据健康饮食金字塔标准, 调整所选食物

1、幼儿调整所选食物

2、师;今天在哈哈餐厅, 你们利用营养知识, 为自己设计了搭配合理的营养餐, 营养师真为你们高兴!希望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食, 养成科学进餐的好习惯

活动延伸;

- 1.将课件和儿歌制成图书投放到阅读区, 供所有幼儿观看和交流。
- 2.根据食物金字塔为自己设计一天的营养餐。

反思

能够从幼儿游戏是发现有价值的教育契机与内容, 并转为集体教育活动, 较好地满足了幼儿的需要, 有效地促进了幼儿的发展。

活动中幼儿感受了每天应该吃有营养的食物, 每种食物都有不同的营养, 每样都吃, 不挑食, 才能成为健康宝宝。

幼儿园大班营养健康教案 6

设计意图:

我班有部分幼儿有偏食、挑食的现象, 家长也不知道该如何来安排孩子每天的膳食, 而导致孩子的偏食、挑食。如何搭配各种健康的营养食物呢?这些我们的家长和孩子都了解的很少。本月的第二周是我园家长开放日活动, 所以我设计了本次健康活动, 让家长 and 幼儿知道合理搭配膳食, 营养均衡, 拥有健康强壮的身体的重要性, 家园配合让幼儿形成良好的饮食习惯。

活动目标:

- 1、了解营养宝塔的结构及其每一层的食物组成。
- 2、学习合理搭配饮食, 逐步养成平衡膳食的习惯。
- 3、培养幼儿不偏食、挑食的好习惯。
- 4、了解主要症状, 懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、帮助幼儿了解身体结构, 对以后的成长会具有一定的帮助。

活动重难点：

1、重点：了解营养宝塔的结构及其每一层的食物组成，并了解一日三餐的饮食搭配。

2、难点：自己制作营养餐。

活动准备：

PPT 课件、部分食物。

活动过程：

(一)开始部分

1、设置情景，激发幼儿探究兴趣。

“开心营养餐厅”开业了为幼儿准备了美味的自助餐，你想要吃什么?(幼儿回答)

师：小朋友现在正是长身体的时候，这些食物哪些要多吃?哪些要少吃呢?(幼儿回答)

(二)基本部分

1、教师 PPT 出示空白营养宝塔

师：小朋友们我们每天所需要的营养有很多很多，他就像是一座宝塔，我们叫它营养宝塔。

请小朋友看看它有几层?(五层)

2、教师播放 PPT 课件

师：这个宝塔有五层，里面又有什么食物呢?对我们又有什么好处呢?今天我请来了开心营养餐厅的营养博士，听一听他是怎么说的。

制作班级营养宝塔

师：小朋友听了营养博士的话，你们知道营养宝塔里都是什么了吗?我们来制作一个我们大 3 班的营养宝塔吧?

第一层：谷类、薯类

第二层：蔬菜、水果类

第三层：鱼、肉、蛋

第四层：奶制品、豆制品

第五层：油、盐

教师小结：每一层归纳总结出这些食物的种类及好处。

(宝塔底层最重要，谷类薯类营养好;蔬菜水果第二层，两类食物不能少;肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃;牛奶豆类第四层，每天记得吃一点;油炸腌制食物在塔尖，尽量少吃要记牢。)

游戏：《我的营养餐》

(1)提问：请幼儿为自己设计一份营养午餐?(幼儿回答)

教师小结：主食一定不能少，只有肉没有菜，身体缺乏维生素，全是菜也不妙，香香肉儿不能少，要有菜，要有肉，豆制品天天吃，合理搭配营养好。

游戏：我的营养餐

教师提出具体要求：1、每人选择 5 种食物。2、要求按照宝塔合理搭配。

(三)结束部分

教师小结，我们要选择搭配出健康的食物，不挑食、不偏食，才能健康的成长。

活动延伸：

我是小小营养师

幼儿再次根据营养宝塔图简单的制定一份营养餐，并画出来与同伴交流。

幼儿园大班营养健康教案 7

活动目标

- 1.理解合理的营养结构。
- 2.为自己搭配营养餐。
- 3.养成不挑食不偏食的好习惯。
- 4.培养幼儿养成良好生活习惯的意识。
- 5.培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

活动准备

- 1.兵兵.兰兰.苹苹和食物的 ppt 。
- 2.食物金字塔图 ppt 。
- 3.餐盘.各种蔬菜水果，面包玩具。

活动重难点

重点：为自己搭配营养餐，养成不挑食不偏食的习惯。

难点：理解合理的营养结构。

活动过程

1. 导入

师：小朋友们今天我们班里来了几位客人老师，来和他们说声下午好吧。

幼：老师下午好。

师：小朋友们你们喜欢吃什么呢？（从蔬菜.水果.肉类等方面引导幼儿说）

幼：.....

师：哇，原来小朋友喜欢吃这么多东西呢。要是让你随便吃，你能吃多少呢？

幼：.....

师：原来小朋友能吃这么多东西呢。

2. 了解偏食的坏处。

师：老师今天给小朋友们带来了三位新朋友，让我们一起来看看他们都喜欢吃些什么东西呢？

（1）出示兵兵和食物图片。

师：请小朋友看一看兵兵都喜欢吃些什么东西呢？

幼：.....

师：兵兵喜欢吃鸡腿.鱼.猪肉。那么请小朋友看一看有青菜吗？

幼：.....

师：请你们观察一下兵兵的身材长得怎么样？这样好看吗？

幼：.....

小结：因为兵兵总是吃肉不吃蔬菜，所以呢，他的身体长得特别胖。

（2）出示兰兰和食物图片。

师：请小朋友看一看兰兰都喜欢吃些什么呢？

幼：.....

师：兰兰喜欢吃南瓜.茄子.白菜.米饭，那这上面有肉吗？

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/035021323214012002>