

# 小班健康教育教案绿色食品营养多

(经典版)

编制人： \_\_\_\_\_  
审核人： \_\_\_\_\_  
审批人： \_\_\_\_\_  
编制单位： \_\_\_\_\_  
编制时间： \_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的经典范文，如小班教案、中班教案、大班教案、托班教案、幼儿评语、小学随笔、小学作文、课堂实记、计划总结、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

**Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!**

**In addition, this store provides you with various types of classic model essays, such as small class lesson plans, middle class lesson plans, large class lesson plans, kindergarten lesson plans, children's comments, primary school essays, primary school compositions, classroom notes, plan summaries, other model essays, etc. if you want to understand different model essay formats and writing methods, please pay attention!**

## 小班健康教育教案绿色食品营养多

《小班健康教育教案绿色食品营养多》可能是您在寻找幼儿园小班健康教案过程中需要的内容，欢迎参考阅读！

### 1、小班健康教育教案绿色食品营养多

#### 【活动目标】

- 1、认识绿色食物，并知道它们是有利于健康的营养食品。
- 2、知道不要挑食，要长得健康强壮必须爱吃绿色食品。
- 3、积极参与游戏活动，并体验游戏的快乐。
- 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 5、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

#### 【活动准备】

课件 ppt、碟片、各种绿色食品、小黄牛山羊兔子公鸡等各种小动物头饰、超市售货员头饰。

#### 【活动过程】

##### 一、谈话导入，引起兴趣。(开始部分)

小朋友们，大家都见过或吃过绿色食物吧，它们都有什么呢？

(引出课件)

##### 二、倾听故事，知道绿色食品(重点部分)

- 1、故事里都有哪些小动物？
- 2、它们都喜欢吃什么？
- 3、爱挑食的小兔子和从不挑食的小山羊身体健康有什么不同？

4、听了老黄牛医生的建议后，小兔子改变了吗？变得怎样了？

5、听了这个故事以后，小朋友们要怎样做呢？

(引导幼儿根据故事内容积极进行讨论)

三、认识多种绿色食品，知道多吃绿色食品有益健康(难点部分)

1、大家看到的是什

2、这些绿色蔬菜大家都吃过吗？

3、这些菜吃到嘴里感觉怎么样啊？

4、小朋友们知道这些蔬菜的营养价值吗？

四、教师进行总结、评价。

在平时的生活中，我们小朋友不能挑食，要多吃绿色食品，尤其是绿色蔬菜，不要吃一些路边摊和垃圾食品，这样对我们的健康是不利的。

附故事：

小兔子一家和小山羊一家是邻居，关系很要好。它们都吃绿色食品。小山羊从不挑食，所有的绿色食品他都爱吃，长得既高大又强壮。可是，小兔子却很爱挑食，常常不吃这不吃那，长得又瘦又小，还经常爱生病。有一次，小兔子感冒又发烧，妈妈变着法儿为他做好吃的，可他连看也不看，就连连摆手：“不想吃，不想吃嘛……”妈妈只好请来老黄牛医生为他诊治，老黄牛为小兔子诊脉后说：“也没什么大毛病，就是体内营养不均衡，只要好好吃饭，别再挑食，很快就好了。”小兔子听了老黄牛医生的话，再也不挑食了，身体很快恢复了健康，而且越来越强壮了呢！

教学反思：

由于幼儿年龄小，自制力弱，要求幼儿自觉抵制垃圾食品，还有一定的难度，还需要老师和家长共同配合，耐心的对幼儿正确引导，达到教育幼儿拒食垃圾食品的目的。

## 2、小班健康蔬菜宝宝营养多教案

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。
4. 知道人体需要各种不同的营养。
5. 初步了解健康的小常识。

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)

### 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！

### 3、小班健康海带营养多教案反思

活动目标

1. 知道海带里含有对人体有益的营养成分，愿意接受它。
2. 大胆与同伴交流自己的已有经验和感受。
3. 帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
4. 了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

活动准备 1. 凉拌海带 1 份，干海带、水发海带若干。

2. 幼儿用书。

活动过程 1. 请幼儿品尝凉拌海带，唤起已有的经验。

教师：刚才小朋友们品尝的食物是什么？好吃吗？

2. 出示一条完整的干海带，请幼儿看一看、摸一摸、闻一闻。

教师：刚才小朋友们品尝到的美味就是它做成的，你们认识它吗？

幼儿回答后教师小结：海带生长在海里。因为它对我们的身体有益，人们就把它制作成各种各样的美味食品。

3. 出示水发海带，请幼儿说一说干海带有什么不一样。

教师：小朋友们，说说我们吃到的海带和刚才摸到的海带有哪些不同之处。

幼儿回答后教师小结：刚才我们摸到的海带是人们为便于保存而制成的干海带，而我们吃海带时，就要用水把干海带泡软，才能加工。

4. 师生共同阅读幼儿用书，了解海带的营养价值。

教师：海带有什么营养？吃了海带，对我们的身体有哪些好处？

幼儿回答后教师小结：海带里含有丰富的碘，是人体所需的营养成分之一。海带里的微量元素还能为我们的大脑发育提供营养，让小朋友变的头脑聪明，身体更棒。

活动反思：

整个活动设计以“帮助小黑”为主线，渗透着情感教育，让孩子知道关心别人，体验帮助别人的快乐。

活动一开始我就以播放课件：“哭声”来激起孩子们的兴趣。果然，孩子们听到哭声有了帮助别人的愿望。接着参观了小白的菜园，通过引导让孩子们运用多种感官感知了几种蔬菜的外形及特征。在小白的介绍下（特别是以小白的口吻）孩子们饶有兴趣的了解了这些蔬菜的营养价值。在帮小黑摘蔬菜、送蔬菜、做菜的一系列环节中，孩子们通过动手操作巩固了对几种蔬菜名称、外形特征及营养价值的认识，自然的喜欢上蔬菜。

在活动中，教师是引导者，幼儿是主体。我尽量关注每一个孩子在活动中的情况，并帮助胆小的孩子能大胆地去游戏，去表现；也要保护敢说敢做的孩子的积极性，发挥他们的想象力，并给予肯定；还时时注意那些一般不起眼的孩子，挖掘他们的潜力，使不同能力层次的孩子得到不同成度的发展，其次，活动结束后还鼓励孩子们多吃蔬菜，让他们逐步养成不挑食的良好习惯。

本次活动也有些不尽人意的地方，活动中我虽然给孩子提供了轻



松愉快的氛围，但是偶尔有些急躁，没有充分地给他们表达的机会，束缚了孩子们的想象力。今后在这方面要有所改进。

总之，通过这次教学活动，使我有更深的感悟。要上好每一堂课，教师的教学活动设计及课前准备是非常重要的。在今后的教学中，我要不断的努力，不断学习，形成自己的教学风格。

#### 4、小班健康活动蔬菜营养多教案反思

设计意图：

此次活动选自中国教育学会课题研究教材小班下册健康领域《蔬菜营养多》。结合日常生活中孩子们的进餐情况，我发现班里许多孩子有挑食的现象，经常是只吃喜欢的饭菜，如：肉、鸡蛋、大米等等，对丰富的蔬菜一点也不感兴趣。他们会将不爱吃的蔬菜摆在餐桌上或者全部倒掉。这样不仅浪费粮食，而且会影响孩子的身体健康。为了让幼儿了解蔬菜、爱吃蔬菜，养成不挑食的良好习惯，于是生成了这次活动。

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。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步了解健康的小常识。

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)

### 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

(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 we 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。”

### 七、活动延伸

现在让我们和小黑、小白一起到外面做游戏吧！

活动反思：

整个活动设计以“帮助小黑”为主线，渗透着情感教育，让孩子知道关心别人，体验帮助别人的快乐。

活动一开始我就以播放课件：“哭声”来激起孩子们的兴趣。果然，孩子们听到哭声有了帮助别人的愿望。接着参观了小白的菜园，通过引导让孩子们运用多种感官感知了几种蔬菜的外形及特征。在小白的介绍下(特别是以小白的口吻)孩子们饶有兴趣的了解了这些蔬

孩子们通过动手操作巩固了对几种蔬菜名称、外形特征及营养价值的认识，自然的喜欢上蔬菜。

在活动中，教师是引导者，幼儿是主体。我尽量关注每一个孩子在活动中的情况，并帮助胆小的孩子能大胆地去游戏，去表现；也要保护敢说敢做的孩子的积极性，发挥他们的想象力，并给予肯定；还时时注意那些一般不起眼的孩子，挖掘他们的潜力，使不同能力层次的孩子得到不同成度的发展，其次，活动结束后还鼓励孩子们多吃蔬菜，让他们逐步养成不挑食的良好习惯。

本次活动也有些不尽人意的地方，活动中我虽然给孩子提供了轻松愉快的氛围，但是偶尔有些急躁，没有充分地给他们表达的机会，束缚了孩子们的想象力。今后在这方面要有所改进。

总之，通过这次教学活动，使我有更深的感悟。要上好每一堂课，教师的教学活动设计及课前准备是非常重要的。在今后的教学中，我要不断的努力，不断学习，形成自己的教学风格。

## 5、小班健康活动教案：有营养的早餐教案(附教学反思)

### 活动设计背景

根据班上有个别挑食的孩子和饮食习惯不好的孩子，引导孩子了解早餐的种类、样式和营养成分，并通过精美的挂图和有趣的课件，来吸引孩子的注意，引起孩子对早餐的兴趣，借此让孩子了解营养早餐的神奇作用，培养孩子良好的饮食习惯。

### 活动目标

1. 了解常见早餐的种类，知道哪些食物有那些营养。
2. 培养孩子养成良好饮食习惯。
3. 体验分享的快乐。
4. 知道人体需要各种不同的营养。
5. 初步了解健康的小常识。

教学重点、难点

重点：养成良好的饮食习惯。

难点：各种食物中所含的不同营养价值。

活动准备

1. 精美挂图；
2. 课件；
3. 小朋友自带营养早餐。

活动过程：

一. 开始部分

以故事导入话题：“今天刘老师要给大家讲一个故事，故事的名字是《爱挑食的兰兰》。”

二. 基本部分

1. 围绕早餐进行谈话活动；
2. 请小朋友说说自己的早餐都吃什么；
3. 结合课件，介绍早餐的不同搭配营养；
4. 结合自己的生活，请孩子自己说一说有没有按时吃早餐，自己的早餐都有哪些营养。

### 三. 结束部分

小朋友一起分享美味的营养早餐，体验分享的快乐。

#### 教学反思

本次活动贴近孩子生活，容易引起孩子兴趣，对早餐的不同搭配也很感兴趣，对于不同食物的营养成分掌握需加强。对孩子的饮食习惯多关注，并表扬饮食习惯有改善的孩子。

### 6、小班健康教育多吃蔬菜不挑食教案反思

#### 活动目标：

1、培养幼儿养成不挑食、不偏食的良好习惯。

2、引导幼儿认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称。

#### 活动准备：

1、多种蔬菜(菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等) 或资料图片。

2、多媒体准备 影片资料。

#### 活动进程：

1、影片导入，观看《走进蔬菜园》

师：小朋友，你们看到的是什么地方？

幼：蔬菜园！

师：我们到蔬菜园里去看看都有哪些蔬菜吧。

师：你们都看到了哪些蔬菜？

幼：西红柿、黄瓜、茄子、萝卜、白菜、辣椒.....

师：小朋友，你们认识这些蔬菜吗？

幼：认识。

师：生活中我们吃的蔬菜种类很多，下面再来看看咱们平常吃的蔬菜还有哪些？

2、分别出示出示幻灯片 4-23，认识蔬菜，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？菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑。你们看过动画片《大力水手》吗？大力水手波佩一吃菠菜就变得力大无穷，什么困难都能解决是不是？所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。还有一种蔬菜里面含有胡萝卜素你知道是什么菜吗？请你们猜一猜它是桔红色的，小白兔非常愿吃。对！是胡萝卜。小朋友吃了后，我们的眼睛会变得更加明亮。

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。

小朋友最爱吃的西红柿炒鸡蛋就是用西红柿做的，现在我们还知道了它对人体的作用。

3、示图 8--10：芹菜、大蒜、香菜--有香味的菜。

师：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素。闻一闻还有芹菜香味呢。另外还含大量的纤维，有利于排便。对人体健康都十分有益。所以，小朋友也要吃芹菜。大蒜不仅能调味，还能杀菌。

下面这些蔬菜你们吃过哪些？

大白菜、花菜、卷心菜、黄瓜、南瓜、茄子、土豆、藕、豆芽、



豆角、海带、蘑菇、冬瓜等。

幼：吃过，有的没有吃过。

师：这些菜都含有丰富的营养物质和维生素，所以，小朋友都要吃，只有这样我们的身体才能长的好，不会因为缺乏维生素而患病。

4、结束部分：

(1)欣赏儿歌 《不挑食》

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气。

小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气。

小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！

(2)欣赏动画片《不挑食》。幼儿跟着学唱并结束。

教学反思：

我班有好多孩子有挑食的现象，他们主要是不喜欢吃蔬菜，而且饭也吃的很少，在家也这样。通过这次活动以后，当天吃饭时，就有孩子吃蔬菜了，而且还一口菜一口饭吃得很好。最可喜的是黄梓晨小朋友还很快吃完了自己的一份饭菜呢！为了让他们天天如此，我特地在班里表扬了他们，让他们继续发扬下去。我想在以后的日子里，我在孩子吃饭时经常提醒他们，以表扬、鼓励的形式，让他们养成不挑食的好习惯。

7、小班健康活动宝宝的营养早餐教案反思

活动目标：

- 1、能干稀搭配地选择早餐，知道吃好早餐的重要性。
- 2、培养每日吃早餐的良好习惯。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

- 1、面包、牛奶、蛋、豆浆、稀饭等常见早餐食物。
- 2、天线宝宝(丁丁、拉拉)布偶，《营养早餐》电子图片。
- 3、自助餐：各类干稀早餐食物、餐具。餐厅环境布置、音乐磁带。

活动过程：

- 1、布偶情景对话，激发幼儿兴趣。

丁丁：哎呀，我今天好难受呀！

拉拉：你怎么了？早上都吃了些什么呀？

丁丁：我今天早上吃了一大块大面包！呃……呃……(打嗝)

拉拉：真是奇怪，今天我也很难受，早上因为快迟到了，只喝了一杯牛奶就来幼儿园了。

丁丁、拉拉：这是什么原因呀？为什么会这样？(设疑)

2、提问：你们会不会难受呀？(不会)那你们早上都吃了些什么呢？

3、幼儿回答，教师一一出示幼儿所说的食物。

4、引导幼儿将出示的各种食物按干稀分类。

通过观察、比较、分类，发现食物这些可以分成“干”“稀”两类。

5、讨论解疑：为什么丁丁和拉拉会难受呢？结合生活经验理解科学早餐的基本搭配方法——干稀搭配。

6、欣赏活动：营养早餐。

(1)知道早餐的食物很丰富，可以有多种的“干稀”搭配方法，还可以在早餐后吃一点水果，均衡营养。

(2)师生讨论、总结：知道吃早餐的重要性，每天都要吃早餐才会身体健康。

7、品尝、交流：自助餐。在柔和的音乐声中，幼儿根据干稀搭配原则，自由选择“自助早餐”。

8、活动延伸：家园配合，在日常生活中，帮助幼儿形成每天吃早餐的健康意识，并与幼儿一起合理搭配营养早餐。

活动反思：

最近，我们发现有一部分幼儿早上起床晚了，随便吃点东西填饱肚子(甚至不吃早餐)就来上幼儿园了，这严重地影响了幼儿的身体健康。为了帮助幼儿了解早餐的重要性，养成每天吃早餐的良好习惯，我通过健康领域与科学领域的有效整合，开展了这一活动。

这个活动，根据小班幼儿的年龄特点，选择以“能干稀搭配地选择早餐”为活动重点，开展活动。在活动中，通过直观地对各种早餐食物进行“干稀”分类，幼儿对“干”与“稀”这两个类别的概念有了较好的认识，基本上能正确分辨、判断“干”与“稀”，并掌握科

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/775143123021011331>