

健康领域饮食营养教案（精选 12 篇）

健康领域饮食营养教案（精选 12 篇）

作为一位杰出的教职工，常常要根据教学需要编写教案，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。快来参考教案是怎么写的吧！以下是小编收集整理健康领域饮食营养教案，希望对大家有所帮助。

健康领域饮食营养教案 篇 1

活动目标：

1、了解吃各种食物（果冻、鱼、热汤、水果等）时要注意的安全事项，学会正确进食方法。

2、明白吃饭时不包饭和裹饭，细嚼慢咽才有利于健康，不要一边吃一边说话。

3、知道人体需要各种不同的营养。

4、培养良好的卫生习惯。

5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

挂图

活动过程：

一、教师通过与幼儿谈话，引出活动主题

1、教师：小朋友，你们平时都爱吃什么东西呢？零食是我们小朋友爱吃的东西，你们都吃过哪些零食呢？

引导幼儿回答。

2、教师：刚刚小朋友都说了很多自己爱吃的零食，那除了零食以外，我们还要吃饭菜，小朋友，你们吃过的饭菜又都有哪些呢？

教师引导幼儿积极回答。

二、引导幼儿了解进食可能遇到的危险

1、教师：小朋友，你们知道吗？饭菜可口，零食好吃，但是如果我们在吃东西的时候不注意，也会很容易发生危险的哦！

2、教师说一说因为饮食不当而造成不良后果的事例。如：有些孩子因为吃果冻造成窒息，有些小朋友中午把饭含在嘴巴里面睡觉也造

成窒息等等。

三、让幼儿自己发现由于进食不当所产生的危险

1、教师：小朋友，现在请你们说说你们在吃东西的时候应该要注意哪些事情呢？

2、教师引导幼儿说一说自己在进餐时有哪些不正确的方式，应该要怎么样做，才能够避免危险的发生。

3、教师小结：吃饭时不能含饭在嘴巴里面，吃鱼的时候应该慢慢吃，防止被鱼刺卡到；汤太烫的话应该等一会儿再喝等等。只要我们在吃饭的时候慢慢吃，多加注意，就不会发生这些危险。

四、出示挂图，进一步了解进食时要注意的安全

1、教师：小朋友，请你们看一看这幅图里面都有什么内容呢？图上面是怎么样提醒我们在进食的时候要注意的事情呢？

2、引导幼儿仔细观察图画，用自己的语言说一说。

3、教师小结：细细滑滑的食物要一小口一小口咬碎以后再咽下，我们在吃水果时要及时吐核，吃有刺的食物时要慢慢吃，过热的食物要等到稍凉以后再吃。

五、教师引导幼儿回顾并总结今天活动的内容，希望幼儿在日常生活中养成良好的习惯，注意进食安全。

健康领域饮食营养教案 篇2

教学目的：

教育学生要吃好一日三餐，让学生明白食物与成长的关系。

教学重点：

一日三餐要定时定量，防止暴饮暴食。

教学难点：

偏食、挑食对身体的危害。

教具准备：

时钟、录音机、录音带、挂图。

教学时数：

1 课时

教学过程：

一、新课引入

听配乐录音《吃饭也要有规律》

二、新课：

老师：引导学生回答，汽车跑要汽油，你们儿童要长高长大要什么？

学生：要吃饭，要吃饱，吃好才能长大。

老师：对。（板书课题：一日三餐要吃好）刚才听录音主要讲什么？

学生：吃饭要有规律。

（一）我们要养成定时定量的习惯，不要暴饮暴食。

（出示挂图，让学生观察，启发，讲解图意，例：图里有什么？是吃什么饭的时候？分别让3~4个学生回答，然后老师归纳，并解释什么叫暴饮暴食。）

老师：一般早饭上午7时左右进食，午饭中午12时左右进食，晚饭下午7时左右进食。

暴饮暴食应是指喜欢吃的食物就拼命吃，一次连续食过多过快，影响胃肠的消化和吸收，还会引起胃痛、腹泻，影响健康。

学生：练习分别请一个同学做动作，另一个同学猜动作的含义。

1、时钟指6时30分起床、伸腰、刷牙、洗脸后，做弯腰、侧腰等体育动作。时针拨到7时，坐下做吃饭动作，后背书包上学。（早饭7时左右进食）

2、背书包回家，洗手坐下，做吃饭动作，时钟拨到12时。与上午7时相隔几小时？（午饭中午12时，相隔5小时）

3、背书包回家，洗手、坐下，做吃饭动作，时钟拨到6时，与中午12时相隔几小时，（晚饭下午6时，相隔6个小时）

4、3~4瓶可口可乐、炸薯条、肯德基的字画动作快吃，后打隔，摸着腹部，痛苦表情，（暴饮暴食，胃痛。）

老师：刚才8位同学表演很精彩，这些表演告诉我们什么道理？

学生：（教师指着黑板板书（一），学生齐读2次。）

（二）饮食不能偏食和挑食

老师：因为各种食品所含的营养成份不同，有些含脂肪多，有些含蛋白质多，有的含淀粉多，还有其他微量元素，如铁、钙、锌等。要从各种食品中获取。挑食和偏食，就会使一些人体需要的营养过剩，而一些人体需要的营养又得不到补充，会导致营养不良，影响身体健康。所以我们的膳食中食物种类必须丰富多样，合理搭配。

你们早餐吃什么？（请5~6个同学讲，相同的不要重复；归纳后出示彩色字条。）

星期一：面包、牛奶。

星期二：肉饱、煮鸡蛋、花生粥。

星期三：肠粉、肉丸、粥。

星期四：咸薄饼、煮鸡蛋、豆浆。

星期五：瘦肉、青菜、面条。

总之要有干有稀，要好吃。午餐、晚餐也要变换着花样吃，不要吃单一食品。

三、巩固练习

- 1、日常生活你喜欢吃什么？不喜欢吃什么？对不对？
- 2、一日吃多少餐？在什么时候吃？（各请2~3个同学回答）
- 3、听配乐录音《吃饭也要有规律》

四、小结

同学们：这节课我们学了一日三餐要吃好。我们懂得道理了，要记住三餐要定时定量，食品种类要丰富多样，合理搭配，不要偏食和挑食，不要暴饮暴食，你记住了吗？

健康领域饮食营养教案 篇3

活动目标：

- 1、了解合理的营养结构。
- 2、为自己设计营养食谱。
- 3、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 4、初步养成良好的卫生习惯。

活动准备：

准备制作营养食谱的纸笔人手一份

自制健康印章一枚，图案为太阳或灯泡

活动过程：

（一）我最喜欢吃

我们小朋友都以自己喜欢吃的东西，要是让你随便吃，您能吃多少？

幼儿自由发言，可适当引导，如你喜欢吃冰激凌吗？你能吃下多少？你喜欢吃巧克力，炸鸡腿，糖醋排骨吗？

（二）营养宝塔

1. 小朋友吃想吃很多很多喜欢的东西，这样合适吗？哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？

2. 教师出示挂图。每天应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃，上面的东西应该少吃。

3. 吃的最多的应该是什么？（米饭，馒头，面包和面条，还有玉米，土豆和蕃薯，这些粮食做的食品可以让我们有力气）

4. 可以吃的第二个多得是什么？（蔬菜水果也要多吃一些）

5. 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？（牛奶鸡肉鸡蛋鱼肉都要吃一些，可是不能吃的太多）

6. 吃的最少的应该是什么？（巧克力这样的甜食和油炸的东西都应该少吃）

（三）我的营养食谱

1. 看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，不能一个劲的吃喜欢吃的东西，不吃其他东西。

2. 我们为自己设计一分健康食谱好吗？

3. 将纸折成三折，使它看起来象菜单。把早餐食谱（如水果，牛奶馒头）画在第一面，把午餐晚餐的食谱依次画在第二面和第三面上。

4. 折拢食谱在封面处美化装饰

5. 选取几则比较典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计的是否合理，是否有利于健康。经大家检验合格后教师在食谱封面加盖健康印章。

6. 我们把自己设计的食谱放到我们的健康加油站，欢迎大家经常光顾，使自己永远健康。

活动反思：

吃饭，一个很简单的问题，简单得让我们忽略了对它的关注。其实，一个简单的问题其实是很复杂的。

通过讲解健康饮食一课，我认真查看了学生的“一日三餐”记录表，我发现我们的孩子好多都“不会吃，尤其是早餐，大多是在外面吃点面条或者买个小饼，有的孩子根本就不吃早餐。说是妈妈没有时间给做，让带钱自己买。孩子就自由支配这点早餐钱了，省下来买一些小食品吃。比如什么“拉条”啦，唐僧肉等。不卫生不说，更谈不上营养。有的孩子嫌早餐不可口干脆不吃，还有的孩子在课间偷偷地啃两口面包算是“早餐了”。

孩子们不会吃，责任不在孩子，更多的责任在于家长。现在的家长怎么就弄不明白挣钱是为什么？工作是为什么呢？除了实现自身价值外，不就是为了孩子能生活好点吗？不是为了让下一代健康成长吗？关注一下自己孩子的健康吧，学会疼孩子吧，不要认为只要有钱，就是疼孩子，肯德基少吃点吧，不要把吃肯德基作为对孩子的奖励。

对于孩子不会吃，学校也有一定责任，作为教育者，需要我们关注的不仅仅是学生的成绩，分数，我们还要关注学生的饮食，关注学生的健康。

健康领域饮食营养教案 篇 4

活动设计背景

幼儿午餐不认真吃及爱挑食的不良习惯。

活动目标

- 1、让幼儿懂得不同的食物有不同的营养，人的身体需要多种营养。
- 2、培养幼儿不挑食，不偏食的饮食习惯。

教学重点、难点

了解不同食物的营养对人体的好处。

活动准备

四幅不同的图片，实物

活动过程

- 1、出示各种食物。

提问：你们喜欢吃那些，为什么？

2、教师出示画有主食的图片让幼儿仔细观察，并说说有那些食物？它们是用什么做成？

告诉幼儿：米饭、面条、包子等食物有很高的热量，能使肚子吃得饱饱的。

3、观察第二幅图，让幼儿说出图片的内容。

告诉幼儿：鸡蛋、鱼、豆腐、牛奶等，有很高的蛋白质、脂肪，营养价值高，能使我们吃得好，增强我们的食欲。

4、看第三幅图，让幼儿说出图片的内容。

让幼儿知道水果和蔬菜有很多的维生素和其他营养，能帮助消化。

5、看第四幅图，让幼儿自己说说它们的营养价值。

海带、黑桃、花生等，促使我们生长发育，增强抵抗能力的不可缺少的食物。

6、老师小结。

7、活动延伸：组织“美食自助餐”，角色游戏，让幼儿自由选择角色，配出营养全面的午餐。

教学反思

通过教学，改变了幼儿不良的午餐习惯，培养了幼儿良好的生活饮食习惯，幼儿挑食现象有所改变。达到了就有的目的。

课堂教学中，幼儿积极，师生配合默契，教学的设计充分尊重了幼儿的习性和年龄特征，能根据幼儿的情绪合理组织教学过程，让幼儿获得积极的情感，能接受老师，同学的建议和意见，幼儿在活动中能自我感知，互动。收到较好的教学效果。

健康领域饮食营养教案 篇5

教学目标：

1、引导幼儿认识到养成良好的饮食卫生习惯的重要性；培养幼儿对饮食的科学态度。

2、帮助幼儿了解浅显的营养学的知识，知道人体生长发育需要从各种食物中吸取不同的营养。认识到偏食会造成不良的后果。

3、培养幼儿养成不挑食、注重营养搭配的良好饮食习惯。

课前准备：

1、课件、蔬菜头饰。

2、课前把各种菜的卡片贴在黑板上，用布挡着，准备好快餐盘。

教学过程：

一、激发兴趣。

1、小朋友们，这节课我们先来看一组视频（录象：托班幼儿用餐，特显饭菜，轻快的音乐）

2、哪些菜是你最喜欢吃的？哪些菜你不喜欢吃呢？为什么不喜欢？

二、认识明理。

1、你们不喜欢它们，可它们是你们身体里不可缺少的朋友呢！你们看，这是什么？（出示：豆腐、番茄、白菜）听听它们的自我介绍吧！

2、豆腐、番茄、白菜的自我介绍（豆腐：我是又白又嫩的豆腐，是用圆溜溜的黄豆加工而成的，既柔软又有弹性，吃了不会胖，还可以预防心脏病。白菜：小朋友们好，我是你们不可少的好朋友白菜，瞧我这绿绿的裙子，不光好看，还含有丰富的维生素、叶绿素和人体必需的微量元素，谁要是不喜欢我，会影响消化、皮肤开裂的，快来和我做好朋友吧！番茄：我有两个名字，大名叫西红柿，小名叫番茄，我是蔬菜中长得最漂亮的一个，我的本领可大着哩！我含有很多水分、糖分和维生素，人们喜欢把我当成水果来吃，我可以防治牙齿出血、皮肤病、退高烧，还可以美容呢！）

3、小结：听了它们的介绍，你们愿意做他们的好朋友吗？是呀，我们要跟它们做好朋友。有些小朋友不喜欢吃荤菜，比如说鱼、肉等都不要吃，这个也不好，因为它们含有丰富的脂肪和蛋白质，身体里也是不可缺少的。所以我们吃东西要注意荤素搭配。

三、深入生活。

1、如果平时不合理用餐，对你的身体是不利的。你们瞧！

（1）（出示胖子）这个小朋友长得怎么样？越胖越好吗？为什么？（行动缓慢，做了一点儿事就气喘吁吁，跳跃运动都做不起来，还容易生病，太胖了还会影响智力）哎呀，怪不得，很多小胖墩要减肥。

怎样才能苗条一点？（锻炼、少吃肉、多吃蔬菜）

（2）（出示：瘦子）这个小朋友长得怎么样？他为什么这么瘦？他的表情怎么样？（不开心）你从哪看出他不开心？是呀，身子长得瘦瘦的，就像一根豆芽。想想，他为什么不开心？你看他长得面黄肌瘦，一点儿也没有精神，一副病态。

（3）最近，他又发现（出示有声：我的牙经常出血）老师请你们当个小医生，能给他治治病吗？当然，吃药也能治好，但食物也很重要。吃哪些食物也能帮他治病？给她一些建议。是呀，多吃蔬菜和水果，增加维生素C，牙齿出血的毛病肯定会好的。

（4）不过，他还是很痛苦，因为（出示：我经常便秘。）什么叫便秘？哪些小朋友也便秘过？有什么感觉？后来怎么办的？除了吃药以外，在食物上注意些什么？对呀，多吃水果香蕉、杂粮、蔬菜就没有这个痛苦了。看来，这个小朋友的确要不挑食，不偏食，增加各种营养，这样身体才能长得棒！

2、为了让我们小朋友身体长得棒棒的，幼儿园里的营养师不仅在菜上动了一番脑筋，而且在粮食的品种上想得非常周到。

3、怪不得，咱们小朋友长得多健康多有精神呀！你们看看，我们教室里哪个是健康小子？一起把他们请出来！（音乐、鼓掌，健康女孩）跟大家说说，你们怎么长得这么健康？个个都是健康宝宝！大家可要向他们学习哦！通过这节课的学习，申老师相信，小朋友们以后一定会合理用餐身体棒！

健康领域饮食营养教案 篇6

活动目标：

- 1.知道人体需要各种不同的营养。
- 2.了解食物的不同分类，并懂得合理搭配食物。
- 3.养成不挑食的好习惯。
- 4.让幼儿了解常见蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜有利于身体健康成长。
- 5.初步了解健康的小常识。

活动准备：

活动过程：

1. 食物喜好调查表。

(1)师：小朋友今天我们一起去看一逛美食一条街。你们可以把你们爱吃的食物都记下来。

(2)我们发现有的小朋友爱吃肉类，不爱吃蔬菜类；有的小朋友爱吃水果、不爱吃馒头。对食物有挑食的现象。这样好不好？为什么？

(3)挑食对我们身体有影响吗？

2. 食物多人体的作用

(1)出示各种食物图

(2)师：五谷类的食物含有热量，可以使我们的身体有力气；肉类食物中含有脂肪、蛋白质，可以补充身体的能量；蛋奶类食物中含有大量的钙，可以使我们的牙齿骨骼强壮；蔬果类食物中含有维生素，有助于我们的消化。我们的身体需要多种的营养和能量，才能健康茁壮的成长。缺了其中一类食物的营养成分，人都不能健康成长。

3. 出示食物金字塔。

(1)请幼儿谈谈对食物金字塔的认识。

小结：我们每天需要的营养很多，就像一座金字塔一样。下面的食物应该多吃，上面的食物应该少吃

(2)老师和幼儿分层讨论宝塔的各层食物和营养。

(3)第一层是我们每天吃的最多的食物，都有哪些食物？

小结：谷类食物可以可补能量，使小朋友活力十足。

(4)第二层有哪些食物？

小结：蔬菜和水果是高纤维食物，可促进肠蠕动，使排便通畅。

(4)第三层有哪些食物？

小结：鱼虾肉蛋等等，有丰富的蛋白质，能让小朋友长高长壮，可适量吃。

(5)第四层有哪些食物？

小结：牛奶和豆制品能健脑益智，增强骨骼，可每天定量吃。

(6)第五层有哪些食物？

会让人肥胖，而且吃糖会长蛀牙。

4.设计食谱。

(1)观察幼儿园的一日食谱：现在我们来看看我们阿校医为我们安排的食谱是不是也按照营养宝塔上的做的呢？

(2)请小朋友来做食谱设计师，为自己设计一日餐单。

老师提出具体的要求：每人选择5—8种食物，按照营养宝塔合理搭配。

5.分享幼儿设计的食谱。

活动延伸

请幼儿回家和家人设计家庭食谱。

活动反思

孩子对蔬菜并不陌生。像胡萝卜、花菜、白菜、豆芽等都很常见。孩子对它们大多都很熟悉。上课时老师每出示一种蔬菜，幼儿的兴趣很高，都争相叫出蔬菜的名字，并能说出它的味道老师再继续问这种蔬菜的吃法，许多孩子也能一一讲出。

为了让幼儿进一步了解蔬菜，我把幼儿分成了几个小组。一组负责摘菜、洗菜，一组扮作厨师，负责对蔬菜进行加工，制成蔬菜色拉。一组负责买卖，叫卖的要对顾客讲清这种菜的特点。让另一些幼儿做顾客参观各道工序，并购买货物。买来品尝时，老师跟他们一起讨论，比如什么蔬菜可以生吃，什么样的需要做熟再吃；哪些蔬菜要吃根，哪些要吃茎，哪些要吃花，哪些要吃叶，哪些要吃果实等。有时，有的孩子说错了，惹得一阵大笑，大家随时给他纠正过来。幼儿在愉快的气氛中，踊跃发言，争先恐后。

在讨论过程中，我不失时机地告诉孩子们哪种蔬菜含有什么营养成分，这种营养对人身体有什么作用，孩子们听得津津有味。对有的营养成分名称幼儿不太熟悉，就要求老师再说一遍。最后孩子们懂得了只有多吃蔬菜，才能健康成长。通过这种生动活泼的教学方式，孩子对常见蔬菜有了进一步的了解，并增长了知识，课堂收到了良好的效果。

篇 7

- 1、了解故事内容及其意义。
- 2、知道吃饭时要细嚼慢咽。
- 3、培养良好的用餐习惯。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。

活动准备：

- 1、幼儿用的餐具或玩具餐具。
- 2、教师自备小熊、小兔、小猴或其他小动物布偶。

活动过程：

《午餐时间》故事内容：

午餐时间到了，小熊一心只想玩，加上今天的饭里有他最讨厌的红萝卜，所以，当其他小动物都专心高兴地吃午餐时，小熊却一会儿用汤匙玩饭菜，一会儿拿着玩具跑来跑去。

过了一会，小熊的好朋友小狗、小兔吃饱饭，收拾好餐具准备出去散步了。小熊看到了很着急，一直嚷着：“不要留下我一个人，等等我！”但是，小兔提醒他说：“

老师说要把饭菜都吃完，才可以离开。”小熊连忙对小狗、小兔说：“等等我一下，我马上就吃完了。”小熊匆忙地把饭菜扒进嘴里，嚼都没嚼就吞进肚子。然后把餐具一丢，就跟着小猴、小兔出去了。

美国多久，小熊就抱着肚子蹲在地上，大声叫着：“我的肚子好痛哦！我的肚子好痛哦！”大家都害怕了，不知道小熊到底发生了什么事，只能赶快扶起他去找老师求救了。

(一)、教师先和幼儿一起回忆、描述今日中午的用餐情形(上午则回忆前一日中午的用餐情形)，以引导幼儿进入“午餐时间”的学习情境。

(二)、教师配合餐具，以布偶讲演幼儿用书上的故事。

(三)、教师提问并讨论：

- 1、动物幼儿园午餐时间发生了什么事情?(此问题是引导幼儿回想

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/816125004150010141>