

《大班健康教案优质 20 篇蔬菜宝宝》这是优秀的幼儿园教案设计文章，希望对您的学习工作中带来帮助，大班健康教案优质 20 篇蔬菜宝宝！

### 【活动目标】

1. 进一步了解蔬菜有不同的味道和多种制作方法，知道多吃蔬菜有益健康。
2. 能用语言较清楚地介绍菜肴的名称、特点。
3. 体验与同伴共同分享吃蔬菜的快乐。
4. 教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。
5. 引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。

### 【活动准备】

1. 活动前幼儿在家和父母商量共同制作一道菜，并参加买菜、择菜、洗菜、烧菜的制作全过程。
2. 每人一套餐具：碗、筷子、共用的勺子若干。
3. 各种常见蔬菜的图片，多媒体。
4. 教师提供菜肴，有：香菇青菜，青菜粉丝汤，凉拌黄瓜等。

### 【活动过程】

一、教师出示各类蔬菜的图片，引导幼儿认识蔬菜的名称。

二、教师准备的六道菜肴，了解蔬菜的作用。

1. 引导幼儿认识蔬菜名称、教师介绍制作方法等（可用幻灯片展示

制作过程)。

2. 提问：人们为什么要吃蔬菜呢？能不能光吃荤菜不吃蔬菜？

三、分类摆放菜肴。

引导幼儿根据菜肴的制作方法来分类：将菜肴按凉拌菜、炒菜、汤，分类摆放在餐桌上。

四、参加品尝蔬菜自助餐。

1. 了解一些自助餐的礼仪。如：用共用的勺子盛菜，吃多少、盛多少，不浪费等。

2. 幼儿拿好自己的餐具，自选菜肴品尝，在快乐的气氛中进一步激发幼儿对蔬菜的热爱。主要引导幼儿品尝更多品种的蔬菜，相互欣赏、品尝同一种蔬菜的不同制作方式。

五、小结。

1. 介绍自己吃了哪几样蔬菜，是什么味道的？

2. 有没有同一种蔬菜有不同的做法的？

3. 小结：各种蔬菜有不同的味道，同一种蔬菜还可以由不同的吃法。多吃蔬菜可以让我们的身体更健康。

修改理由：本次活动本来是请每位幼儿都自己从家中带一道菜肴来，(教案出自：快思教案)考虑到是国庆后的第一天，一些家长可能会忘记，所以我和保育员一起准备了几道简单的菜肴，如：凉拌黄瓜等，这样既能开展活动，也让幼儿活动中初步体会自助餐的乐趣。

活动反思：

以身引导，多吃蔬菜。

《指南》健康领域中指出：“帮助幼儿了解食物的营养价值，引导他们不偏食不挑食、少吃或不吃不利于健康的食品；多喝白开水，少喝饮料”，本次活动中发现孩子对各种常见的蔬菜还是有一定的了解，他们能说出蔬菜的名称以及用这种菜能做什么菜肴，我想这是活动前孩子们和家长一起制作菜肴积累的经验。整个活动中孩子们学会了按蔬菜的制作方法分类，另外还让幼儿从吃蔬菜自助餐的活动中体验到与同伴分享的快乐，从而让幼儿懂得我们要多吃蔬菜，这样我们的身体才会更加的健康。通过活动的引导，孩子们对蔬菜的营养价值有了更多的了解，一些平时挑剔食物的孩子也表示愿意尝试一下那些平时不太敢不爱吃的食物，对他们来说也是一次改进的机会。同时我们也希望家长平时在家也要多多鼓励孩子们去注意吃蔬菜，养成爱吃蔬菜的好习惯还要家长以身作则，树立好榜样。我们会进一步做好这方面的沟通工作的。

### 活动设计背景

在日常的午餐中我发现大多数的孩子不爱吃蔬菜，有的甚至一点蔬菜都不吃。虽然蔬菜随处可见，种类繁多，是小朋友经常接触到的一种食物，可是它的营养以及对人身体的好处却不是很了解。因此有必要引导幼儿对蔬菜有正确的认识，加深对蔬菜的喜爱，并养成健康向上，不挑食的饮食好习惯。鼓励幼儿多吃蔬菜有益健康。针对这些问题，特设计本活动。

### 活动目标

- 1、认识常见蔬菜的名称及外形特征，简单了解一些蔬菜的不同食用部分和使用方法。
- 2、尝试给蔬菜分类(根类、茎叶类、果实类)，发展幼儿的分类能力。
- 3、蔬菜好吃有营养。教育幼儿不要挑食。
- 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：让幼儿了解蔬菜的营养价值，不爱吃蔬菜、挑食对身体不好。

难点：有些蔬菜不能直观的给幼儿展示。

活动准备

- 1、一些常见的蔬菜实物，卡片画，自制一些蔬菜头饰
- 2、幼儿提前在家里或者和家长一起去市场了解一些蔬菜的知识。

活动过程

1、让小朋友戴上蔬菜的头饰跳一段“蔬菜宝宝舞”，激发幼儿的兴趣。

老师：“这多的蔬菜宝宝呀，老师都看花眼了，让不出来是什么蔬菜了，小朋友能自己说出来自己头上戴的是什么蔬菜吗？”（幼儿自己说蔬菜的名字）

老师：“哇！小朋友真聪明，认识这么多的蔬菜呢，有的老师还不认识呢。那你们都喜欢吃哪一种蔬菜呢？”（幼儿回答）

老师：“小朋友们还知道这些蔬菜的哪个部分是可以吃的吗？”然后用准备好是蔬菜实物逐一说明，引导幼儿了解蔬菜可以食用的部分是不一样的。

2、通过做游戏，让幼儿学会蔬菜的简单分类。

给每个小朋友发一个蔬菜实物或者蔬菜卡片，然后让幼儿根据蔬菜的食用部分去找朋友。（在活动的过程给与及时的纠正，加深幼儿的印象。）

利用轻松、活泼的游戏，让小朋友在活动过程中不仅能正确地对蔬菜进行分类，并能自由地、夸张地表现可爱的蔬菜宝宝形象。

3、通过角色表演，让幼儿形象的了解多吃蔬菜的好处。

扮演蔬菜的幼儿依次做简单的动作，边做自我介绍。白菜宝宝：我是白菜宝宝，小朋友要和我做朋友，只要吃了我以后，天天大便很舒畅。菠菜宝宝：你们认识我吗？我叫菠菜宝宝，你想变得强壮有力气吗？小朋友吃了我以后，就会身体棒棒，少生病，记住了，大力水手吃菠菜。西红柿宝宝：我是西红柿宝宝，你看我长得多漂亮，浑身红通通，小朋友吃了我以后，也会变得漂亮、帅气。

只要幼儿明白多吃蔬菜对身体的好处，他们的偏食习惯是能够慢慢地纠正过来的。

4、活动延伸

幼儿回家后，可一和家长一起榨一些美味的蔬菜汁，进一步了解蔬菜的营养，让幼儿对蔬菜持续不断的对蔬菜产生兴趣。

活动反思：

由于硬件设施的限制，不能更好的展示蔬菜的特征及营养价值

有一部分幼儿不爱吃蔬菜可能是味觉系统还没发育完全，对某些蔬菜的气味适应不了，我们应多和家长沟通，争取把蔬菜做的更美味一些，让小朋友早日爱上蔬菜。

活动设计背景

根据我班幼儿的实际情况以及现有的知识水平，通过各种活动帮助幼儿加深对蔬菜种类、营养的认识，培养幼儿的探究能力和动手操作能力，使他们产生好奇心，激发幼儿的学习兴趣，使其成为一个开放、互动的有机整体，以促进幼儿的身心发展。因此，我设立了本次主题活动《好

吃的蔬菜》。

### 活动目标

- 1、在观察、谈话、操作等活动中，了解常见蔬菜的可食用部分。
- 2、知道各种蔬菜它有不同的吃法，养成爱吃蔬菜、不挑食的好习惯。
- 3、通过买菜游戏活动，发展幼儿的社会交往能力和语言表达能力。
- 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

活动重点：了解常见蔬菜的可食用部分。

活动难点：知道各种蔬菜有不同的吃法，养成爱吃蔬菜、不挑食的好习惯。

### 活动准备

- 1、经验准备：有关蔬菜的一些知识经验，了解蔬菜的不同吃法。
- 2、物质准备：(1)各种实物蔬菜，如葱、大萝卜、胡萝卜、地瓜、茄子、小白菜、黄瓜、番茄、辣椒、韭菜等；(2)常见蔬菜头饰、录音磁带。

### 活动过程

一. 开始部分：通过猜谜游戏引起幼儿参与活动的兴趣

小朋友们，现在请你们和老师一起玩一个猜谜游戏，请小朋友认真

听，看谁最聪明。“红公鸡，绿尾巴，一头钻金地底下。”

## 二. 基本部分：

### (一) 认识蔬菜的根/茎/叶

#### 1、出示实物大萝卜

小朋友都很聪明，猜谜语猜的很准确。那么，看看老师手里拿的是什么呢?(大萝卜)

幼儿思考：萝卜营养很丰富，我们主要吃它的哪部分呢?(根)你们还知道哪些蔬菜是吃根的呢?

幼儿行动：挑选出教师为幼儿准备的各种吃根的蔬菜，并且摆放在一起

#### 2、出示一根完整的葱

教师：请小朋友们认真观察看看老师给你们变出一棵什么?(大葱)

幼儿思考：你们还知道哪些蔬菜是叶菜类的呢?

幼儿行动：把叶菜类的蔬菜挑出来，摆放在一起。

#### 3、我们知道蔬菜有的吃根，有的吃叶，还有的蔬菜吃什么呢?

幼儿：自由说，教师讲解提示。

教师：举例说明，茄子、黄瓜、豆角这几种常见的蔬菜都是果菜类蔬菜。

幼儿：动脑思考还有哪些吃果的蔬菜呢?说出它们的名称。

教师行动：老师把吃果的蔬菜挑出来，并摆放在一起。

## (二)了解蔬菜的不同吃法

教师：现在呀，我们知道蔬菜按它吃的部分可以分为根类、叶类、果类，还有花类、茎类，我们以后再一起探究它。那么，小朋友，你们知道吗？蔬菜含有多种维生素，营养非常丰富，对我们幼儿的生长发育尤为重要，所以老师希望小朋友要多吃各种蔬菜，不要挑食。那么这些蔬菜都能怎么吃呢？谁来说一说？

幼儿：炒着吃、拌凉菜吃、炖着吃、煮着吃。

教师：引导幼儿知道蔬菜有的可以生吃，有的可以熟吃。

## (三)游戏活动：买菜

教师扮演卖菜的人，幼儿扮演买菜的人，去买一种自己喜欢吃的蔬菜，但必须正确说出应该吃哪个部分，才能买到菜。

## 三. 延伸部分

小朋友们真聪明，都能准确地说出自己喜欢的蔬菜应该吃哪部分。但是，小朋友，我们吃蔬菜的时候一定要讲究卫生，洗干净再吃。小朋友把买到的蔬菜带回家，给爸爸、妈妈讲一讲这种蔬菜应该吃哪部分？怎样吃？并做成菜肴和爸爸、妈妈一起品尝！

## 活动反思

这是一节健康活动，主要是让幼儿了解吃蔬菜的好处。幼儿不爱吃蔬菜的原因可能是她们的味觉还没有发育完全，觉得蔬菜不好吃。以一些事例来吸引幼儿对吃蔬菜有什么好处进行讨论，并让幼儿知道蔬菜里有很多营养的东西，能帮助我们长高、长漂亮。并帮助我们消化；最后，我请幼儿品尝家长带来的蔬菜，鼓励幼儿要多吃蔬菜有益健康。

## 【活动目标】

1. 养成不挑食的习惯。
2. 了解不同食物有不同的营养。
3. 能大胆的表述自己的想法。
4. 帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
5. 了解多运动对身体有好处。

### 【活动准备】

各种蔬菜、荤菜、米饭、水果等模型、盘子若干。

### 【活动过程】

#### 一、认识各种菜的名称：

1. 老师出示这些模型，提问：“你们说一说这些是什么？”
2. 幼儿互相学习，认识菜名。

#### 二、交流日常生活中的饮食内容。

1. 老师提问，幼儿回忆：“在这些食物中最喜欢吃什么？为什么？”“除了吃刚才你看到的食物外，平时你还吃什么？”“你觉得什么东西最营养？”

2. 请幼儿回忆生活中的早餐、午餐和晚餐中的各类食物：“平时吃的早餐、午餐，晚餐吃的东西一样吗？为什么不一样？”

3. 来总结一日三餐的合理搭配。

#### 三、活动结束

## 【活动延伸】

幼儿尝试自己设计一日食谱。

教学反思：

从这个活动中，我认识到幼儿园课堂教学中，教师首先要以孩子为主体，同时要有驾驭课堂的能力，在引导孩子学习的过程中，不断地发现问题，不断地变换教学手段和方法，从而让每个幼儿都参与到活动中，准确地掌握知识。带领幼儿游戏时，要顾及到绝大多数的孩子，将个别示范与分组游戏、集体游戏相结合，可以根据幼儿的课堂情况不断地变换游戏形式，从而提高每个幼儿的学习积极性。

## 活动设计背景

因为我班幼儿及个别不是很喜欢吃蔬菜还挑食，所以我准备了这节课。

## 活动目标

1. 看看，说说相互交流中了解各品种蔬菜，知道多吃蔬菜好处多。
2. 体验互相商量，互相协作，互相交往的快乐。
3. 了解健康的小常识。
4. 发展幼儿思维和口语表达能力。
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

让幼儿了解蔬菜的营养价值，不吃蔬菜对身体有那些变化。

## 活动准备

1. 带领幼儿参观过菜场、幼儿已经收集了有关蔬菜的各种知识。
2. 蔬菜实物、图片若干

### 活动过程

#### 一：谈话导入：

师：刚才我们的好朋友莹莹打电话告诉我说：“他今天身体不舒服。”我们一起去看看他！

#### 问题 1、卡卡怎么啦？

师、小朋友赶紧想个办法帮帮卡卡？(幼儿自由讨论)

幼：开塞露、肥皂头……

二：介绍我知道的蔬菜(通过幼儿间互相经验的分享，让孩子对各种蔬菜有了更多的了解)

师：蔬菜的品种很多很多，那小朋友们知道哪些蔬菜呢？这些蔬菜都有什么营养呢？我们分成红绿两个队来个小竞赛(分组)看哪组说的蔬菜品种最最多。要求：别的组说过的蔬菜不能重复。

师：我知道的蔬菜是黄瓜，女孩子多吃黄瓜能美容！

师：我喜欢吃南瓜，南瓜有降血糖的本领！

三：拓展蔬菜的品种(图片)(让孩子通过图片了解各种不一样的蔬菜，从而拓展他们的蔬菜知识)师：今天，郑老师也带来了几种蔬菜，(看图片)你们认识它们吗？

#### 1. 海带

提问：海带有什么营养呀？(海带营养丰富，含有很丰富的碘，能够预防大脖子)

## 2. 蘑菇

提问：蘑菇长在什么地方？(出示图片：地上、树上、石头上)野生的。(属于菌类，它的营养价值很高，有野生和人工养殖两种，有些蘑菇是有毒的，不能随便食用。)蘑菇这么有营养，农民伯伯就想办法自己种蘑菇了(出示人工养殖蘑菇的图片)

四：新品种蔬菜(新品种蔬菜的介绍让孩子对蔬菜品种有更多地了解)

师：王子怡小朋友今天带来了一则新闻，她想告诉我们小朋友她发现的一种不一样的蔬菜，我们来听听看。(红青菜)

师：孙老师今天也带来了几种不一样蔬菜的图片，我们来看看是什么？(出示图片)

## 五：买菜游戏(结合生活，让孩子从生活中去体验蔬菜)

师：今天我们认识了许多新品种的蔬菜，知道了多吃蔬菜的很多好处。现在郑老师就请我们的小朋友亲自去买菜。(放音乐“菜场”，幼儿跟着老师做着去买菜的动作)我们买了很多的蔬菜，现在孙老师请小朋友去找一位老师，告诉他们，你今天买了那些蔬菜，这些蔬菜有什么营养，你买了多少钱？还剩下多少钱？

六、活动延伸：在区角当中设置一个菜场，让孩子们进一步体验生活，认识蔬菜！

## 教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与

同伴交流。

活动目标：

- 1、使幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。
- 2、使幼儿知道几种常见蔬菜的名称，初步了解不同的蔬菜有不同的食用部分与营养价值。
- 3、培养幼儿参与劳动的意识。
- 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 5、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

活动准备：

- 1、胡萝卜、西红柿、芹菜、香菜、土豆、茄子、菜花、黄瓜等各种蔬菜。
- 2、切好的生的黄瓜、胡萝卜等(上面带有牙签)。
- 3、小篮子若干，分类篮子四个。
- 4、事先请家长带幼儿参观菜市场，丰富相关知识。

活动过程：

一、组织幼儿开展《选蔬菜》的游戏，讨论、了解蔬菜的名称、颜色、吃法等。

师：小朋友们，今天你们都是厨房小帮手，老师为你们准备了好多好多的蔬菜，现在让我们一起去看看都有些什么蔬菜？互相讨论一下这些蔬菜的名称、颜色、吃法和味道。同时，把自己喜欢吃的蔬菜选出放入小篮子中，选好后回到座位坐好。

师：刚才你选的是什么蔬菜？谁先来告诉大家，它的样子和吃法？

幼：我选的是胡萝卜，它是桔红色的，长长的，它可以煮着吃，可以炒着吃。还可以凉拌吃。

师：你说的很好，凉拌的时候需要先用热水烫一下，那么胡萝卜可以生吃吗？

师：老师准备了一些生的胡萝卜，谁想尝一尝？（老师把生的胡萝卜分给愿意品尝的幼儿）

师：谁能告诉大家，生的胡萝卜吃起来感觉怎么样？好吃吗？

幼：好吃，而且还有点甜。

另一幼：吃起来有点脆。

师：噢，生的胡萝卜吃起来有点甜，有点脆，胡萝卜也可以生吃。胡萝卜有什么营养呢？引导幼儿说出胡萝卜营养很丰富，它含有大量的胡萝卜素和维生素，对我们的牙齿和骨骼的发育很有好处。接下来谁想把你喜欢吃的蔬菜介绍给大家？

幼：我喜欢吃土豆。它的样子圆圆的，上面有一些坑儿。

师：平时你吃过的土豆是怎样做的？

幼：我吃的土豆是削了皮切成丝，炒土豆丝吃，还可以切成块做汤吃。

师：那土豆可以生吃吗？

幼：不能。

师：土豆不可以生吃，必须做熟了吃。有没有小朋友知道，生了芽

的土豆能不能吃?为什么?

幼: 不能吃。吃了对我们的身体有害。

师: 是呀, 生了芽的土豆不能吃, 对身体非常有害。土豆还有一个学名, 哪个小朋友知道?大家一起说它的学名叫——马铃薯。

师: 还有谁想把你选的蔬菜介绍一下呀?

幼: 我喜欢吃芸豆, 它的样子细细长长的, 有点绿, 有点白, 它可以炒着吃。

师: 它能生吃吗?

幼: 不能。

师: 芸豆为什么不能生吃?

幼: 芸豆如果做不熟, 会有毒, 吃了它我们会中毒的。

师: 噢, 你知道的真多。小朋友回家记得告诉爸爸妈妈, 芸豆一定做熟了吃, 要不, 会中毒的。

(当幼儿说到黄瓜时, 请喜欢吃的幼儿品尝, 并说出感觉。)除了这些蔬菜, 你还知道哪些蔬菜?它们什么样子?怎么吃呢?请你跟身边的好朋友讲一讲。

## 二、了解蔬菜有不同的食用部分

师: 小朋友们了解了各种蔬菜的名称以及吃法, 那你们知道它们的食用部分吗?有的蔬菜要吃它的根, 有的要吃它的茎、有的要吃它的果实、有的要吃花等。师: 现在老师这儿准备了4个小菜篮, 分别是吃茎、叶的蔬菜、吃果实的蔬菜、吃根的蔬菜、还有吃花的蔬菜, 现在请小朋友们按这四种食用部分给蔬菜分类, 把你选的菜分类放好。

1. 师：我们一起来检查一下，放的对不对？这个篮子的标签是茎、叶，我们看看这些蔬菜是不是吃它的茎、叶呢？（教师依次拿取篮子中的蔬菜，师幼一起评价）

幼：芹菜是吃茎。

幼：芹菜也可以吃叶子的，我妈妈就给我做过豆腐汤，里面加了芹菜叶，绿绿的，可好看了，也很好吃。

幼：我吃过用芹菜叶熬的稀饭。

师：你们真聪明，芹菜是吃茎，平时我们吃的时候一般都是把叶摘掉，只吃它的茎。但是芹菜的叶也能吃，芹菜叶还有降血压的作用呢。

另幼：老师，我知道香菜也是吃茎和叶。

师：你说得很对，这是什么？土豆是吃它的那一部分吗？

幼：吃根。

另幼：不对，应该是吃果实。

幼：我们吃的是它的块茎，我爸爸从“十万个为什么”上面讲给我听的。

师：噢，“十万个为什么”上面有这么多的知识，下次再遇到不懂的问题，我们也可以到那里寻找答案的。篮子里还有葱、白菜这些都是吃茎、叶的蔬菜。你们还知道哪些蔬菜也是吃茎、叶的？幼儿又说出了菠菜、韭菜、卷心菜等吃茎叶的蔬菜，这时有幼儿说藕也是吃茎的，教师给予肯定。

2、这个篮子里的蔬菜是吃果实的，我们来看看，有哪些？

幼：西红柿、黄瓜、芸豆、茄子、西葫芦……

师：小朋友放的很正确。吃果实的蔬菜还有哪些？幼儿说有南瓜、丝瓜、辣椒、扁豆、方瓜等。

3、我们一起来看看这个篮子(吃根)里放进了哪些蔬菜？它们都是吃根的吗？

幼：有萝卜、胡萝卜、山药、红薯

4、这儿还有一个篮子的蔬菜是吃花的，有哪些？

幼：黄花菜、菜花、西兰花……

### 三、分组摘菜，学习简单的摘菜方法

师：现在你们要发挥厨房小帮手的作用了，咱们要把菜摘干净，把吃的部分留下放到自己的篮子里，把没用的放在旁边的小纸篓里，咱们比一比看谁摘得好。

### 鼓励幼儿平时多吃蔬菜

师：今天我们知道了各种蔬菜的名称和吃法，还知道了它们各自的食用部分。蔬菜中含有大量的维生素和矿物质，对小朋友身体的成长是非常有好处的，所以我们要多吃蔬菜，不挑食、偏食，这样我们的身体才会更棒，更健康。

师：现在咱们把摘好的菜，送到厨房洗干净，请叔叔、阿姨帮我们做成营养美味的菜肴！

### 活动反思：

本次活动教师打破了传统的“老师教，幼儿学”的教学模式，教师的角色从“我教幼儿”到“我导幼儿”，引导幼儿在探索中主动学习，充分发挥了幼儿的自主性，培养了幼儿积极参与的意识。从一开始让幼儿自己选菜到最后的摘菜，各个环节密切联系，层层递进，整个过程幼儿在玩中学，议中学、想中学、做中学。在幼儿积极、好奇、乐于思考

的学习过程中，实现了教学目标。延伸活动“到厨房做菜”，又使幼儿产生了新的兴趣，又将生成新的活动内容。

### 【活动目标】

- 1、能用简单的图形画出一些水果和蔬菜，并把它剪下来，贴到适宜位置。
- 2、会选择相应的颜色，并能初步把握物体的大小比例。
- 3、发展幼儿小肌肉群，培养幼儿的动手操作能力。
- 4、了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

### 【活动准备】

猪宝宝、记号笔、蜡笔、剪刀人手一份，各种蔬菜水果，头饰猪妈妈，音乐。

### 【活动重难点】

重点：用简单的图形画出一些水果、蔬菜，练习剪贴。

难点：选择相应的颜色，物体的大小比例适当。

### 【活动流程】

引起爱好--布置作业--幼儿操作--教师小结--结束

### 【活动过程】

一、引起爱好：情景表演

师：哎呀，看看谁来了呀？

猪妈妈：我是猪妈妈，今天我带着许多猪宝宝到你们大（1）班来了，想和你们做朋友，你们开不开心呀？今天我真兴奋，为了来见你们小朋友呀，很早就赶来了，连饭都没有吃，现在肚子好饿呀！

师：猪妈妈为了来见我们，饭都没有吃，现在肚子饿了，我们小朋友应该怎么办呀？（请它吃东西）我们小朋友请它吃些什么？老师告诉你们一个秘密，猪妈妈最喜欢吃水果和蔬菜了。（幼儿说，教师将水果和蔬菜贴在猪妈妈身上。在幼儿说的时候，可引导幼儿观察大小、颜色）

师：我们小朋友请猪妈妈吃了很多东西，猪妈妈还没有吃饱，看看老师还请它吃些什么？（根据幼儿说的，贴一些幼儿未说到的）

## 二、布置作业

猪妈妈：谢谢小朋友请我吃了那么多的东西，现在我吃饱了，可是我的猪宝宝们还饿着肚子呢，请小朋友也请它们吃些东西！

师：我们小朋友请猪宝宝也吃些东西，我们请它们吃各种各样的水果和蔬菜，把它们喂得饱饱的。一会儿，你想请它们吃什么就把它画下来，一张纸上画一个水果或蔬菜，画完后把它剪下来，贴到猪宝宝的肚子上，让猪宝宝吃得饱饱的。

## 三、幼儿操作，教师巡回指导

## 四、教师小结

师：你们请猪宝宝吃了些什么呀？我们来看看。（请幼儿说）猪宝宝什么东西都要吃，真是个乖宝宝，我们小朋友也要和猪宝宝一样样样东西都要吃，身体才能长得棒棒的。

## 【活动结束】

现在我们的猪宝宝都吃饱了，猪妈妈要带着猪宝宝们做运动了。（放

音乐做律动)

猪妈妈：谢谢小朋友们，现在我要和猪宝宝们回家了。

活动背景：

我班还有个别孩子有挑食的现象，他们主要是不喜欢吃蔬菜，而且饭也吃的很少，在家也这样。因此我设计了这次活动，目的是让孩子们养成不挑食的好习惯。

活动目标：

1. 知道人体需要各种不同的营养。
2. 通过故事，懂得只有又吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康和生长发育。
3. 养成不挑食的好习惯。
4. 帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
5. 知道检查身体的重要性。

活动准备：

三只小熊的图片

活动过程：

1. 教师出示三只小熊图片，引起幼儿观察，提问：这三只小熊一样吗？什么地方不一样？（颜色、胖瘦不一样。）你知道他们为什么会有的胖，有的瘦吗？
2. 教师操作图片讲述故事。

3. 组织幼儿讨论。

◎白熊为什么会那么胖？（因为它不吃蔬菜，只吃肉。）

◎黄熊为什么会那么瘦？（因为它只吃蔬菜，不吃肉。）

◎为什么大家都夸棕熊漂亮呢？（因为它不挑食，身体不胖不瘦。）

◎你愿意做哪只小熊呢？为什么？

◎怎样才能像棕熊那样漂亮呢？

教师小结：

大家都想做漂亮的小棕熊，那你们就要像小棕熊一样，又吃蔬菜，又吃肉，这样身体才健康。

结合三只小熊，我另外请了三个胖瘦不一的宝宝，我想这样更利于宝宝们直观的了解胖和瘦，同时对于挑食的、瘦瘦的宝宝来说更是一次直接的教育，所以效果比预期的好。

活动反思：

这节课我先从孩子们喜欢方式看图片开始，设疑：小熊为什么胖瘦不一？结合课文洋洋的故事，从而认识到挑食的危害。

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。最可喜的是莫继凡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。

活动目标

- 1、引导幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。
- 2、引导幼儿了解几种常见的蔬菜，知道不同的蔬菜有不同的食用部位与营养价值。
- 3、培养幼儿的观察能力、分析判断能力和语言表达能力。
- 4、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

### 活动准备

各种蔬菜、寿光蔬菜博览会的图片、蔬菜制品、蔬菜教具

### 活动过程

#### 1、谈话导入：

师：“刚才小朋友告诉我，潍坊有许多好玩的地方，潍坊是世界风筝之都。我的家乡是寿光。寿光是中国蔬菜之乡，每年的4月20日国际蔬菜博览会开幕，菜博会上有许多千奇百怪的蔬菜和蔬菜组成的美丽景色，今天老师就带你们到菜博会的展厅、超市和生态餐厅去逛一逛。我们先到展厅来看看。

#### 2、引导幼儿欣赏菜博会的精美图片。

师：“这是什么？”“我们坐下来慢慢观赏。”

#### 3、边观察图片边提出问题：

(1)、这是什么？它长在哪里？为什么架起来？(节省空间)这是什么瓜？它有二三百斤重呢！嫁接出来的不同南瓜。是高科技的产品。胡书记也来过菜博会呢！他见寿光的蔬菜这么好，要向全国的农民伯伯推广。这是什么？有什么颜色的？你能用一个好听的词来表示吗？这么漂亮的辣

椒，人们给它起了一个好听的名字叫五彩椒。萝卜长在哪里？上面那是什么？我们吃的是它的什么部分？这是谁？它象什么？我们吃的就是它的花。这么漂亮？向什么？能吃吗？它也是菜的一种，我们叫它金针菜。土豆长在哪里？土豆上面还有什么？我们吃的是它的茎。你看到什么了？农民伯伯手里拿着什么？那是藕！什么颜色的？为什么？刚从泥里拿出来呢！我们吃的是它的根茎。茎有很多种，有象西红柿、黄瓜那样的茎，也有象藕、土豆这样的根茎、块茎。你认识它吗？福娃跟我们说再见了。

(2)、师：“孩子们，展厅里的景色还有很多呢，我们今天就先观赏到这里，想一想除了这些蔬菜，你还知道什么蔬菜？”“你是怎么吃的？”

师：“小朋友知道这么多的蔬菜呢，不过，菜博会的蔬菜超市里有更多五花八门的蔬菜呢！让我们一起到超市去看一看！”

#### 4、 幼儿自由观察探索蔬菜

发现西红柿，引导孩子了解植物的组成部分，知道吃的是西红柿的果实，让孩子想一想还有什么蔬菜也是吃果实的？是不是有这些呢？我们进去看看，到底哪些蔬菜是吃果实的？不是吃果实的蔬菜我们又是吃的它的什么部分呢？

(1)、自由观察：看一看你认识什么蔬菜？请个别幼儿讲一讲蔬菜叫什么名字？它是什么样子的、什么颜色的？我们吃的是它的什么部分？可以怎么吃？

(2)、集中观察：孩子们，这是什么？你知道我们吃的是它的什么部分吗？吃了它有什么好处吗？西红柿——含有维生素，对皮肤有好处，可以让爸爸妈妈爷爷奶奶更年轻。萝卜——含有矿物质，帮助我们消化食物。菠菜——保护我们的眼睛，让小朋友的眼睛又大又明亮，看的更清楚。土豆——含有淀粉、维生素。不仅可以当蔬菜还可以当粮食吃。即可以生着吃，又可以熟着吃。蘑菇、豆芽

(3)、孩子们，看看这些菜的颜色一样吗？不同的颜色还养护我们身体里的不同器官呢！绿色对肝脏好，可以减肥，还对失眠的人有好处。你能帮我找一找绿色的蔬菜吗？(菠菜、生菜、白菜、芥菜、芹菜、香菜、

绿萝卜、绿辣椒、黄瓜、瓠子、甘蓝、西兰花……)红色对心脏好，能增强抵抗力。防感冒。最近很多宝宝感冒了，请你找一找预防感冒的红色蔬菜!(西红柿、红辣椒、)黄色对胃好，对骨头好，还能延缓衰老(金针菜、胡萝卜、南瓜、韭黄、姜黄……)白色对肺好，(花菜、蘑菇、藕、冬瓜、)紫色对肾脏有好处。(洋葱、茄子、紫菜……)

(4)、小结：孩子们，这些菜的形状、颜色、营养成分一样吗?吃的部分一样吗?但它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，所以不挑食的孩子才会更健康的。

(5)、分类：这么多蔬菜乱七八糟的放在一起，客人们来参观好看吗?我们帮它们分分类!

(6)、幼儿分类

第一组：根 第二组：茎 第三组：叶 第四组：花 第五组：果实 第六组：食用菌 第七组：芽类

师：现在好多了，客人来参观就非常清楚了，一看就知道哪些蔬菜是吃根的，哪些蔬菜是吃果实的……

## 5、蔬菜餐厅

(1)、师：参观完蔬菜超市，我们最后到生态餐厅去看看。

蔬菜娃娃，它们是用什么做成的?(凤凰)这是什么?它象什么?用什么做出来的?

出示蔬菜制品——引导孩子观察

蔬菜拼盘：这里面有什么?一定很好吃!

果蔬片：它是用什么做成的?为什么要这么做?待会尝尝看。

果蔬汁：这是用什么做出来的？猜一猜会是什么味道？有营养吗？

(2)、师：这么多好吃的，都是用什么做出来的？蔬菜的吃法还真多！你想吃吗？那我们买下来。到活动室里和小朋友一起分享。

### 活动延伸

再想一想蔬菜还能做成什么？

### 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。

### 活动设计背景

因本班幼儿出现挑食偏食以及有模仿挑食的现象；为了让孩子们认识和了解挑食、偏食是一种不好的习惯，所以设计了本次活动 帮助孩

子们克服这些不良习惯。

### 活动目标

- 1、初步了解食物与健康的关系。
- 2、养成良好的饮食习惯，做到不挑食、不偏食。
- 3、知道人体需要各种不同的营养。
- 4、了解生病的症状，知道生病后身体不舒服要及时告诉家长和老师。
- 5、初步了解健康的小常识。

### 教学重点、难点

结合本班幼儿的不良饮食习惯，引出活动的内容，知道挑食的危害。

### 活动准备

小狗和狗妈妈(大狗)的手偶

### 活动过程

一、请幼儿欣赏故事《好宝宝不挑食》，知道挑食的危害。

1、教师带上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食对自己的身体有危害。

2、提问：小灰狗有一个不好的习惯是什么？为什么被大风吹跑了？

引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越瘦，身体也越来越差，所以差点被风吹跑。

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/956243004001011005>