# 营养搭配健康教案5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-09

*通过教案，教师可以更好地组织教学内容和教学方法，提前准备好详细的教案，我们才能有时间关注学生的状态，职场范文网小编今天就为您带来了营养搭配健康教案5篇，相信一定会对你有所帮助。营养搭配健康教案篇1【活动目标】1、观察营养宝塔，初步了解合理的*

通过教案，教师可以更好地组织教学内容和教学方法，提前准备好详细的教案，我们才能有时间关注学生的状态，职场范文网小编今天就为您带来了营养搭配健康教案5篇，相信一定会对你有所帮助。

营养搭配健康教案篇1

【活动目标】

1、观察营养宝塔，初步了解合理的饮食结构。

2、通过谈话和交流，知道不能偏食，要少吃甜食和油炸食品。

3、乐意向同伴介绍自己的营养餐。

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。

【活动过程】

一、游戏导入：

1、教师与幼儿互动谈话，导入游戏。

师：小朋友，今天早晨你们吃了什么早餐？你们最喜欢吃什么？……现在，老师这里有许多好吃的东西，都画在了纸上，你喜欢什么就可以到老师这里随便拿。

2、幼儿自由上台拿小纸片。

3、教师引导幼儿说说自己都拿了哪些食物。

4、教师小结，提出疑惑。

小朋友们喜欢吃的东西真多，有的也是老师喜欢吃的，那你们知道这些东西吃了合适吗？哪些东西应该多吃？哪些东西又应该少吃呢？

二、营养大学堂。

1、观察营养宝塔。

（出示挂图）引导幼儿看营养结构图。

2、互动交流：

谁能告诉大家我们每天吃的最多的应该是什么？（米饭、馒头、面包和面条，还有玉米等）

的确，这些粮食做的`食物可以让我们长力气。那么，吃的第二多的是什么？（蔬菜、水果）

比蔬菜、水果吃得少一些的是什么？（牛奶、鸡蛋、鱼、肉……）

吃得最少的又应该是什么？（巧克力这样的甜食和一些油炸的食品。）

老师还要告诉大家我们每天吃东西也要讲规律。也就是“早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少”。

三、我的营养食谱。

1、设计一张营养食谱，向同伴介绍。

2、选择几份典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计得是否合理，是否有利于健康。经讨论合格的食谱教师盖上“健康印章”。

【活动反思】

一、如何理解蛋白质是构成人体细胞的基本成分：

在以往的教学中，学生很难理解蛋白质是构成人体细胞的基本成分，这节课我首先给学生讲一个实例：安徽省阜阳市劣质婴儿，长期以劣质婴儿奶粉为食的婴儿出现头大，发育不良，皮肤溃烂，不易愈合等症状。经过调查这种奶粉只是含有少量的淀粉，不含有婴儿生长发育所必需的蛋白质，从这儿可以看出人体的生长发育离不开蛋白质。接着，通过复习什么叫血红蛋白，红细胞里红色含铁的蛋白质，缺少蛋白质会引起贫血。以及人体内的酶、抗体等都是蛋白质。最后进一步总结：如果人体内蛋白质长期不足，就会形成蛋白质缺乏症。患者体重减轻，抵抗力降低，创伤修复缓慢，出现水肿和贫血等现象，婴儿发育迟缓。经过这样的处理，学生很容易理解：蛋白质是构成人体细胞的基本成分。

二、教给学生巧记法：

学生学习了几种维生素，但往往容易混淆，我教给学生巧记的方法，效果教好。如：

1、维生素a可以维持人的正常视觉，缺乏引起夜盲症，维生素a与眼睛有关，把a变成眼睛，形象直观。

2、维生素b1缺乏，会得脚气病，就把b1演变成脚指头，上面还长着脚趾甲，，学生在哈哈大笑中，不知不觉中加以区别记忆。

3、缺乏维生素c引起坏血症，皮下、牙龈的血管出血，学生通过前两种巧计法，找出维生素c与血管有关，把它变成血管，自己就可以找出窍门。

通过学习，学生不仅学会了巧记的方法，而且引导学生把这种方法用于学习中，势必会事半功倍。

三、结合实际生活，学以致用：

如，讲到维生素时，提出问题：

家里吃的菜，先洗再切，还是先切再洗？学生讨论，引出维生素的种类，即脂溶性维生素和水溶性维生素。

吃标准粉好，还是精粉好？

你得过口腔溃疡吗？你是怎样处理的？

牙龈经常出血怎么办？

为强调钙的重要性，以日本年轻人的平均身高增长的原因，“日本人每人一天一袋奶，强大一个民族”。

提倡高蛋白，低脂肪的饮食观点，等等。

这节课，学生不仅爱学，老师更愿意教，教学效果非常好。

营养搭配健康教案篇2

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a，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，平时我们吃的时侯一般都是把叶摘掉，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吧!

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。

营养搭配健康教案篇3

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建康成长。

5.初步了解健康的小常识。

活动准备：人体图片、各种食物图片、食谱设计表

活动过程：

1.食物喜好调查表。

(1)师：小朋友今天我们一起去逛一逛美食一条街。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?

小结：第五层是糖和油炸食品，我们一定要少吃，这些食物多吃会让人肥胖，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。

营养搭配健康教案篇4

设计意图：

挑食是很多幼儿都有的习惯，家长对此也头痛不已，如何才能做到合理搭配，营养均衡，让孩子改掉挑食偏食的毛病，因此我设计了《合理搭配身体棒》这节健康活动。希望通过本次活动让幼儿对此能有更充分的认识。

活动目标：

1、了解营养宝塔的结构及每一层的食物组成。

2、能够逐步养成平衡膳食的习惯。

3、懂得营养全面、合理的重要性。

4、初步了解健康的小常识。

5、知道人体需要各种不同的营养。

活动准备：

食物宝塔图片、各种食物照片等

活动重点：

学习合理搭配饮食，养成不挑食偏食的好习惯。

活动难点：

幼儿自己设计营养餐

活动过程：

一、开始部分

1、设置情境，激发幼儿兴趣。

小朋友们，欢迎光临甜甜餐厅，餐厅为大家准备了丰盛的午餐，我们一起来看看吧!

2、教师介绍餐厅里的各种食物。

二、基本部分：

1、师幼共同认识主食、蔬菜、荤菜里的不同食物。

餐厅里准备了主食、荤菜、蔬菜三大类食物，主食里有什么呢?我们一起来看看吧!(对了，有包子、烧饼、馒头、饺子、面条、米饭);蔬菜里有西兰花、西红柿、卷心菜、茄子、南瓜、黄瓜;荤菜里有猪肉、鱼肉、大虾、螃蟹、牛肉、羊肉等等。

2、幼儿分享自己喜欢的食物，相互交流。

3、幼儿如何合理搭配一份营养均衡的膳食，营养师给予好的建议?(小朋友们你们好!配餐前请小朋友先看看图片上的小朋友，咦?他们有什么不一样呢?同一年龄的孩子为什么会有的胖，有的瘦;有的高，有的矮呢?这与我们平时的饮食习惯有一定的关系，有些小朋友喜欢挑食，不喜欢吃蔬菜;有的小朋友喜欢吃甜食，不喜欢吃肉;还有的小朋友喜欢吃太多的零食，这样长期以来会影响小朋友的身体发育，导致各种不良结果，以此会造成这样的后果。

4、师幼一起认识营养宝塔，并听一听宝塔告诉的答案。

5、教师给幼儿一些好的饮食参考。

三、结束部分：

幼儿自己合理设计营养餐(请小朋友为自己或者爸爸妈妈搭配一份营养均衡的午餐，搭配完之后说一说你是如何搭配的?他们有什么特点?对我们的身体又有什么帮助?)

活动延伸：美工区《小小配餐师》

幼儿用画笔描绘出一份自己设计的营养餐，并与同伴交流分享。

教学反思：

教学过程中，幼儿积极配合，认真尝试，在自主练习里获取了经验，又在集体练习里感受到了快乐和喜悦，达到寓教于乐的目的，教学目标也得到了圆满的完成。

营养搭配健康教案篇5

活动目标

1.了解营养宝塔的结构及其每层食物的组成。

2.学习合理搭配饮食，可以尝试为自己设计营养食谱。

3.培养幼儿不偏食、挑食的好习惯。

4.激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

活动重点难点

重点:了解营养宝塔的及其每层食物的组成。

难点:学习合理搭配饮食，可以尝试为自己设计营养食谱。

活动准备

1.《营养宝塔》多媒体课件

2.画纸，画笔

3.带有金字塔的画纸，各种食物贴纸

活动过程

一、开始部分

(一)设置情境，引起幼儿兴趣。

教师;老师昨天碰到了小兔子，它说他有一个难题想让小朋友们帮它解决，你们想帮它吗?(想)小兔子呀想开一家营养餐厅，但是它不知道餐厅里应该做些什么食物，小朋友们帮它想一想营养餐厅可以放些什么食物?

幼儿;薯片，可乐，炸鸡……

教师;刚才小朋友们说了很多食物，这些都是你们最喜欢吃的。但是小兔子想开的是营养餐厅，你们说的这些食物是富含营养的吗?

幼儿思考……

教师;小兔子说要送给小朋友们一座宝塔，小朋友们可以根据这座宝塔来帮助小兔子设计食谱，我们一起来看一下这座宝塔吧!

二、基本部分

(一)了解营养宝塔图

1.教师播放课件，让幼儿观察营养宝塔结构图。

教师;营养宝塔一共有几层?

幼儿;五层。

教师;对，营养宝塔一共有五层，小朋友们看一下哪一层最大，哪一层最小。

幼儿;第一层最大，第五层最小。

教师;对，在营养宝塔中，第一层是谷类和薯类，比如米饭，馒头，玉米，小米等，它占的面积最大，说明我们每天要多吃米饭，馒头，玉米等粗粮;第二层是蔬菜水果类，比如我们常吃的苹果，草莓，西红柿，土豆等，只比第一层小一点，说明蔬菜水果中含有很多营养，我们也要多吃;第三层是鱼，蛋，肉，也占了较大的空间，说明鱼肉类食品为我们身体提供了很重要的营养成分，但是我们要适量的吃，不能吃的太多;第四层的是水和牛奶，说明我们每天都要喝适量的水和牛奶;第五层是烧菜用的油和调味品，它们占的空间是最小的，所以小朋友们不要吃太多的油炸食品。

(二)知识经验迁移

1.教师提问幼儿常吃的食物。

2.让幼儿把喜欢吃的食物对应的放进营养宝塔中。

(三)游戏:拼搭营养宝塔

1.教师讲解游戏规则。

教师:我们看完了小兔子带给我们的营养宝塔，现在我们一起来拼搭自己的营养宝塔吧!

2.幼儿自己动手将各种食物贴纸贴到金字塔上。

3.教师与幼儿共同验证。

(四)自己设计营养食谱。

1.教师:小朋友们都认识了营养宝塔，那我们来试试为小兔子的营养餐厅设计食谱吧，看看哪个小朋友设计的食谱又好吃又有营养。

2.教师发放图纸和画笔。

3.幼儿设计完营养食谱后与同伴交流。

三、结束部分

1.教师:小兔子收到了小朋友们设计的营养食谱，它说这些食谱看起来又有营养又好吃，一定会有很多人来我的餐厅吃饭的。现在小兔子的难题解决了，咱们的手工区也准备好了，小朋友们可以去手工区把你设计的食谱做成真的食物，小朋友们快去试试吧!

教学反思：

到活动结束时，幼儿们的差距还是很明显的，有得幼儿能够折七到九层，多数幼儿能够折三到五层，慢的幼儿也能折完整两层宝塔，基本上人人都会折了，就是速度与熟练性的不同，我想这样的不同存在也有好处，能够增加表现棒的幼儿的自信心，同时也能鞭策速度慢的幼儿进行再学习、练习。正好我班开设了手工区，这样的活动还能延伸到区域活动中去，让幼儿将活动带入课程。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com