

最新大班健康营养师教案反思(汇总8篇)

教案模板可以提供一种标准的教学框架，有助于教师提高教学效果。参考以下小学教案，可以帮助教师更好地制定自己的教学计划。

大班健康营养师教案反思篇一

1. 初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。
2. 尝试自己设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。
3. 主动和同伴交流，并能对自己和同伴的设计进行恰当的评价。
4. 了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。
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。

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志。

1. 导入。以营养师的角色将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，这里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。（请你取一个盘子去挑选事物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物）
4. 和身边的伙伴交流所选的食物。

5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。

6. 营养师针对幼儿挑选食物的情况进行小结。

1. 营养师介绍“健康饮食金字塔”：（分五层）

小结：谷类食物能为我们提供人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮助我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

教师归纳儿歌：“蔬菜水果第二层，两类食物不能少”

c□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？

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”

d□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）这是什么？豆腐是用什么做的？你还吃过哪些豆制品）

小结：奶类和豆类都含有丰富的蛋白质，所以“每天都要吃一点”。

归纳儿歌：“牛奶豆类第四层，每天记着吃一点”

集体讨论猜测（出示答案：油炸、烧烤类食品）说说油炸、烧烤类食品的种类和危害。

小结：油炸、烧烤类食品不仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，

所以我们应该尽量少吃。

归纳儿歌：“油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢”

2. 刚才我们一起学习了“健康饮食金字塔”，营养师还给金字塔编了首好听的儿歌呢！（完整讲述一遍儿歌，幼儿跟说）宝塔底层最重要，谷类食品营养好；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，每天记着吃一点；油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢。

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。

大班健康营养师教案反思篇二

一、 幼儿尝试第一次挑选自助餐。

1. 导入。以营养师的角色将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，这里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。

2. 谈吃自助餐的经验：挑选食物的注意点。（教师加以总结）

3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。（把食物图片贴在盘子里）

4. 和身边的伙伴交流所选的食物。

5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。

6. 营养师针对幼儿挑选食物的情况进行小结。

二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

营养师介绍“健康饮食金字塔”：（分五层）

介绍第一层

小结：谷类食物能为我们提供人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

教案设计频道小编推荐： 幼儿园大班教案 | 幼儿园大班教学计划

大班健康营养师教案反思篇三

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. 积极的参与教学，大胆的说出自己的想法。

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

(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

(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

(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。

(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

(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

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。

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

教学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。

大班健康营养师教案反思篇四

情绪是一种微弱持久的状态，通俗的讲就是我们的心情。幼儿期是情绪发展的重要时期，新《纲要》中指出：幼儿心理健康和身心健康是密切相关的，幼儿的心理健康以情绪快乐，适应集体生活为主要特征。鉴于此，我借助绘本《甲壳虫的工具箱》，根据大班幼儿的年龄特点以及认知发展水平，以甲壳虫的情绪变化为主要线索，突出人物心理、情绪的描述，通过体验、迁移等方式引导幼儿表达出来，促进幼儿情绪和人际能力的提升。

- 1、借助绘本，感受理解甲壳虫心理的情绪变化。
- 2、知道好的心情有益身体健康，能积极思考解决不良情绪的方法。

3、乐于参与活动，能大胆在集体面前表现自己。

1、工具箱（榔头、锯子、刷子、尺子等）

2、立体书《甲壳虫的工具箱》一本

3、甲壳虫情绪变化的5张图片

4、黑板，磁铁。

5、5张和图书相同的独立图片（图上没有文字）

1、律动《小木匠》。

2、出示工具箱，介绍工具，请幼儿说出工具的名称及主要用途。

小结：这是修理工人用到的一些工具，今天，有一个修理工甲壳虫，在他身上发生了一件奇怪的事情，是什么事情呢？我们一起听听。

1、教师讲故事，幼儿欣赏。

师：朋友们特别的礼物，带给甲壳虫什么样的感受？（出示惊喜的图片）

师：什么是惊喜？你得到过惊喜吗？什么情况下让你感到惊喜？

2、小结：意外的、突然的，让我们心情特别激动、兴奋的情绪，就是惊喜。

1、出示甲壳虫的情绪变化（惊讶、郁闷、无奈、愤怒）。

师：得到惊喜之前，甲壳虫的心情是怎样变化的？

（1）惊讶

师：当工具不见了的时候，是什么心情？他觉得怎么样？

惊喜和惊讶一样吗？惊喜带来的是什么心情？惊讶呢？

你喜欢得到惊喜还是惊讶？

小结：如果你心爱的东西莫名奇妙的不见了，你会怎么办？甲壳虫呢？（默默的去寻找）

接下来它的心情有什么变化？

（2）郁闷、无奈、愤怒。

师：甲壳虫的心情变化从惊讶-郁闷-无奈-愤怒，为什么会愤

怒呢？

（朋友们拿他的工具都没有经过他同意，而且也没有告诉他原因）

师：你又没有愤怒过？当你愤怒的时候会怎么做？甲壳虫呢？
（一忍再忍）

师：你现在找到甲壳虫朋友多的原因了吗？（对朋友好，会控制自己的情绪，不随意向朋友发火，不用伤害别人的方法来解决问题，所以他的朋友很多。）

2、讨论：甲壳虫一忍再忍对自己有什么影响？

小结：这样不好的情绪会影响我们的身体，会让我们的心情变得不好，长期这样会影响我们身体、心理的健康，甚至连长相都会变的奥。

师：你会让不好的心情一直伤害我们的身体吗？

师：你有什么方法能改变不好的心情？

小结：大家说了很多让心情好起来的方法，不开心的时候要把自己的想法说出了，可以和好朋友做游戏，还可以自己安静待一会儿，听听音乐，平复心情等。办法真多，用适合自己的方法让自己变开心，当然也得尊重别人，这样在不伤害别人的情况下，让自己开心，就像甲壳虫一样，有更多的朋友。所以，好心情会让我们的身体更健康，我们要一直保持开心快乐的心情，让我们跟着欢快的音乐，让心情变得更开心，也把好心情传递给更多的人。

大班健康营养师教案反思篇五

人教版义务教育课程标准实验教科书四年级下册第三单元

第45页的例5，练习八的4~8题及思考题。

1. 能根据需要灵活运用口算、估算的方法进行计算。
2. 培养学生从繁杂的数据中获取所需要信息的能力。
3. 了解健康常识，知道吃好午餐的重要性？会用专家的建议正确地分析午餐菜肴中营养成分？能设计调配科学、合理的午餐食谱。
4. 指导学生学以致用，养成良好的饮食习惯，学会健康的生活方式。

1. 教学重点：合理搭配营养午餐

2. 教学难点：理解“不低于”、“不超过”的含义。

菜谱

一、创设情境？

1. 谈话引入：

同学们，平时你们喜欢吃什么菜？（有的喜欢吃荤菜，有的喜欢吃素菜，有的混吃素菜都喜欢吃）

2. 学习旁边新开了一家餐馆，里面的大厨做了许多拿手菜，大家一起来看看

欣赏各种菜肴

3. 大家想吃吗？如果请你点三个菜，你会吗？写上所点三道菜的编号

4. 说说为什么要点这些菜？

5. 我们现在正是长身体的时候，但哪一种配菜符合人体需要的‘营

养标准呢？这就是我们今天要研究的内容（板书：营养午餐）

二、新授

1. 听听专家的讲话

（1）听了营养专家的话你知道10岁左右儿童每餐午饭的营养标准是多少？

（2）“热量不低于2926千焦”“不低于”是什么意思？“脂肪不超过50克”“不超过”又是什么意思？（板书不低于就是大于或等于，不超过就是小于或等于）

举例说说什么是不低于，什么是不超过？

（3）热量低于2926会怎样？脂肪超过50克会有什么后果？

2. 出示菜谱中各种成分表

从表格中你能得到哪些信息？

3. 分析自己所点的菜，看看是否符合营养标准？

（1）先指名一名同学说说怎样检验，在各自检验自己点的菜是否符合营养标准

（2）展示几名同学的检验过程，不符合营养标准的说说理由。

4. 刚才有很多同学所点的菜不符合营养标准，现在大家都会点了吗？

小组合作：帮餐馆大厨配套餐，一份套餐点三个菜，比一比

哪个小组点的套餐符合营养标准，份数最多。

5. 小组汇报，展示，并说说理由

6你最喜欢哪种套餐？为什么？

三、给特殊人配菜

1. 出示胖子小朋友照片，这个小朋友为什么这么胖？给他搭配午餐要注意什么？

2. 出示瘦子小朋友照片，这个小朋友为什么这么瘦？给他搭配午餐要注意什么？

3. 看看老师，你觉得老师身材怎样？我的午餐搭配需要注意什么？

4. 你想对我班的哪位同学的饮食提什么建议？

四、全课小结

这节课你有什么收获？

大班健康营养师教案反思篇六

现在的独生子女偏食、挑食现象非常严重，让幼儿明白合理的膳食对自己身体的好处，知道严重的挑食、偏食有害健康。懂得人体需要的各种食物和合理的营养结构。因此我设计了这节活动，通过让幼儿尝试营养配餐初步了解如何科学地食物搭配更有利于健康成长。

1、知道人们需要吃各种食物，才能营养全面，有利健康。

2、初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道健康的食谱要有荤有

素，有配菜有主食等。

3、激发幼儿尊重并珍惜他人劳动成果的情感，养成不挑食、不浪费的习惯。

了解用餐的合理搭配。

：知道尊重并珍惜他人劳动,养成不挑食、不浪费的习惯。

营养结构图、简单食谱、各种食物图片、课件

一、开始部分：

教师以营养师的身份出来，介绍餐厅，引起幼儿兴趣。

“丹丹餐厅今天开张了，我是餐厅的.营养师想从小朋友当中挑选几位当小助手，愿意吗？只有通过了层层考验，才能成为合格的小小营养师哟，你们敢接受挑战吗？”

二、基本部分：

1. 第一关：“疯狂大采购”

作为一位营养师首先要认识和了解各种食物，会采购新鲜健康的食物材料，逐一认识“营养大家庭”中的各类成员，分类介绍各种食物：谷类，蔬菜类、水果类、鱼虾肉类等。

2.. 第一关：食物金字塔

营养师还要会合理搭配一日三餐的饭菜。有一个食物金字塔会给大家帮助。

(1)教师出示食物金字塔大图，幼儿观察。

每个人应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃越

往上面的东西越应该少吃。

(2) 最底层是些什么？

(3) 从下往上数第二层是什么？

(4) 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？

(5) 吃的最少的应该是什么？

小结：看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，每种食物都得吃，只有不挑食，才能保持身体健康成长。

3. 第三关：食物搭配秘诀

一个营养师还要懂得如何配餐才能让客人吃得有营养，更健康，更科学，对于食物搭配我还有自己的一套秘诀哟：

主餐配菜要搭配，

有荤有素更美味；

蔬菜水果不能少，

营养全面才健康。

4. 第四关“科学搭配营养好”

(2) 反复强调秘诀，老师随机提出合理建议。

(3) 幼儿搭配完毕请“用餐”老师帮大家点评一下。

5. 第五关“黄金招牌菜”

每位营养师还有自己拿手的黄金招牌菜呢，我做的肉糕可是

远近闻名，本店还有当地有名的特色菜，一起瞧瞧这些色香味俱全的美餐吧！

白河肉糕金满堂

杂粮丰收五谷香

凉皮扣肉菜豆腐

腊肉竹笋红薯粉

河虾小鱼鱼腥草

酸菜魔芋香椿好

八大件、三点水

陕南特色我最美

恭喜以上小朋友顺利通过考验，面向全体给幼儿颁发营养证

哇，我们的餐厅多受欢迎啊，感谢各位小营养师们。

6. 营养医师告诉我们不仅要了解科学的配餐方法，还要吃各种食物，尤其是蔬菜，不挑食营养才能均衡，身体长得更快，更结实，更健康。

7. 看！幼儿园也为小朋友们精心准备了一周的菜谱，你们喜欢吗？

三、课后延伸。

1. 知道了白河的特色，我们大中国每个城市都有自己的具有代表性美食以及其他国家也有好多你们知道的也非常爱吃的美食。

如：北京油条、山东煎饼、云南米线、四川火锅

韩国泡菜、美国汉堡、法国蛋糕、意大利比萨、日本三文鱼

2. 请大家来排队取餐，挑选食品，给家人搭配一份今天的晚餐吧。

大班健康营养师教案反思篇七

1. 初步了解营养与成长的关系。
2. 帮助幼儿建立一个健康的营养概念。
3. 让幼儿学习关注自己的健康，逐渐养成不挑食，不偏食的良好习惯。

活动准备

食物的图片膳食金字塔图食物粘图纸笔

活动过程

1. 观察食物图片，让幼儿一个一个说出图片上的食物。
2. 问幼儿最爱吃什么，吃自己喜欢的东西会吃多少。
3. 让幼儿说什么东西是该多吃，什么东西是应该少吃的。
4. 让幼儿将发的图片按自己的理解贴上膳食金字塔。
5. 老师解释膳食金字塔，再让幼儿重新放这些之前摆放的食物，期间问幼儿问题。
6. 让幼儿自己设计一张健康的晚餐膳食。

活动自然结束

大班健康营养师教案反思篇八

- 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。