大班饮食与营养教育活动案例《营养金字塔》

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **基本信息** | | | | | | | |
| 活动名称 | | | 营养金字塔 | | 活动班级 | | 中二班 |
| 执教老师 | | | 卢嘉琪 | | 主要领域 | | 健康、科学 |
| **活动设计背景** | | | | | | | |
| 随着家庭生活条件的提升，很多家长反映孩子在家很挑食，遇见自己喜欢吃的东西，不管有没有营养使劲吃，可是遇到自己不喜欢吃的东西，不管家长怎样劝说，绝不会张嘴。教师根据这种情况设计了本次活动，以吃自助餐为主线，让幼儿在游戏操作中学习营养的合理搭配。 | | | | | | | |
| **活动目标** | | | | | | | |
| 1.通过了解金字塔的内容，了解合理的饮食结构。  2.尝试自己搭配一份营养餐，对食物搭配感兴趣。  3.培养科学进餐的好习惯。 | | | | | | | |
| **活动重点、难点** | | | | | | | |
| 重点 | 了解金字塔的内容，了解合理的饮食结构。 | | | | | | |
| 难点 | 根据营养搭配的要求，尝试设计一份营养餐。 | | | | | | |
| **活动准备** | | | | | | | |
| 1.物质准备：各种食物图片、盘子，健康金字塔教学挂图。  2.经验准备：幼儿已有吃自助餐的经验。 | | | | | | | |
| **活动过程** | | | | | | | |
| 活动环节 | | 教师活动 | | 幼儿活动 | | 设计意图 | |
| 一、幼儿尝试第一次挑选自助餐 | | 1.导入：教师以“营养师”的角色将幼儿带入游戏情境（“哈哈餐厅”）。  2.集体讨论吃自助餐的经验：挑选食物的注意点。  3.组织幼儿第一次挑选自助餐食物。  4.挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿介绍自己挑的食物。 | | 1.回忆并讨论吃自助餐的经验。  2.幼儿为自己挑选一份自助餐。  3.交流所选的食物。 | | 通过“自助餐厅”的游戏情境创设，激发幼儿的学习兴趣。 | |
| 二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔” | | 1.教师逐层介绍“健康饮食金字塔”。  2.小结：我们的饮食中首先必须要有谷类食品，其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水果都吃全。然后，再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃；另外每天牛奶和豆制品也要补充些。而刚刚提到的油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。 | | 1.学习“健康饮食金字塔”。  2.讨论：怎么吃才是科学合理的？ | | 用营养金字塔等手段生动形象地让孩子掌握了解营养知识。 | |
| 三、调整已选自助餐，自主设计一份营养餐 | | 1.提问：学习了营养知识后，你觉得你挑选的自助餐合理吗？  2．引导幼儿根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物，并提出操作要求。 | | 1.将食物分类放在金字塔上，回忆“健康饮食金字塔”，查找已选自助餐的不合理之处。  2.幼儿调整已选食物，自主设计营养餐。  3.幼儿互相进行交流评价。 | | 通过比较，形成认知冲突，在调整自助餐营养搭配的操作和评价中，进一步内化健康饮食搭配的知识。 | |
| 四、整理拓展 | | 师：今天在哈哈餐厅，你们不仅学到了营养知识，为自己设计了搭配合理的营养餐，真为你们高兴！希望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯。 | | 互相说说一日三餐该如何搭配。 | | 在总结中启发幼儿合理规划自己的一日饮食搭配。 | |
| 活动延伸 | | 根据合理搭配的要求，将每天的饮食登记在营养金字塔中，对自己的膳食进行调整搭配。 | | | | | |