

## 《多吃蔬菜身体棒》试讲稿

小朋友们，大家好~小小脚、并并齐，小小手，放后边。小朋友们坐好了，活动开始了。

首先，请小朋友们跟老师一起唱儿歌：“蔬菜好吃有营养，多吃蔬菜身体棒。小朋友们快快来，你一口来我一口，尝尝蔬菜多美味，健康茁壮长高个。”

大家唱的真好，鼓励一下自己，左边小红花，右边小红花，奖给小朋友们顶呱呱。今天呢，老师要带大家去菜园看看。

老师先来考考大家，这个红红的圆圆的蔬菜是什么啊？哦，你说是西红柿啊，没错，你真聪明。

那这个穿紫色衣服的是什么蔬菜？恩，穿紫色衣服的是茄子，老师很喜欢吃茄子呢，大家爱吃茄子吗？恩，真好！

再来看看这个，瘦瘦长长绿色蔬菜叫什么啊？恩，是黄瓜，我们的妈妈会把黄瓜切成薄薄的小片，贴在脸上，可以美容。

大家知道了这么多的蔬菜，真棒！小朋友们，每天都要吃蔬菜。

请小朋友们跟自己的小伙伴交流一下，你最爱吃的蔬菜，并且说一说吃这个蔬菜有什么好处？

恩，小朋友们讨论得很激烈，有没有小朋友给大家说一说。

吃胡萝卜可以让我们的眼睛明亮。吃大蒜可以帮我们消除炎症。吃白菜、莲藕可以让我们身体健壮。小朋友们都很聪明，小脑袋里都是健康小百科呢，连老师都很佩服。

下面，请大家看这样一段小视频。视频里告诉我们蔬菜中含有大量的营养元素。维生素、胡萝卜素等营养元素可以增强免疫力，让小朋友们个子长高高，身体长壮壮。蔬菜有这么多的好处，以后呢，不爱吃蔬菜的小朋友要向爱吃蔬菜的小朋友学习，我们都要争当爱吃蔬菜的健康宝宝。

老师还有个疑问呢？这么多的蔬菜有的是可以生吃的，有的是不可以生吃的，你们知道哪些是可以生吃的，哪些是不可以生吃的吗？恩，小朋友都很聪明，可以生吃的有西红柿、黄瓜、胡萝卜。土豆、茄子、白菜、豆角、蘑菇这些蔬菜都是不可以生吃的。

下面我们来做一个游戏，老师给大家分发各种蔬菜形象，小朋友们要记清楚自己头上戴的是什么蔬菜，然后找伙伴，找到跟自己一样可以生吃的，或者不可以生吃的蔬菜宝宝。看

谁找得又快又好!恩,这个小土豆宝宝怎么跟西红柿宝宝站到一起了,西红柿是可以生吃的,土豆是不可以生吃的。小朋友们一定要找对朋友哦。

恩,小朋友们学得真快,现在都找对了自己的好伙伴。

很好,下面请小朋友们回到自己的座位上,画出自己的最喜欢的蔬菜,我们来看看谁画的棒。小朋友们都画好了,有没有小朋友上来说说你画的是什么蔬菜。

哦,这个小朋友画了她最喜欢吃的茄子,茄子穿了紫色的衣服,带了漂亮的帽子。她画得真好,我们一起来鼓励一下她,小河流水哗啦啦,我们表扬你顶呱呱。

小朋友们,画好之后请大家把自己的画送给自己的小伙伴或者爸爸妈妈。

大家都累了,我们去吃点点心休息一下吧。



华图教师  
HTEACHER.NET