# **中班《不贪吃冷饮》教案**

**活动目标：**

  1、幼儿了解夏天吃冷饮的卫生常识，让幼儿知道贪吃冷饮的危害。

  2、幼儿懂得天热应多喝白开水，少吃冷饮。

**活动过程**

**一、谈话导入：**

**教师：夏天来了，天天这么炎热，小朋友们到了夏天最喜欢吃什么呢?(冷饮)**

**根据幼儿回答，教师引出冷饮。**

**教师：我知道小朋友都喜欢吃冷饮，你们都吃过哪些冷饮?你最喜欢吃哪些冷饮。(幼儿自由讨论)**

**教师：既然小朋友们这么喜欢吃冷饮，那么我们现在来看看有一个故事是和冷饮有关**

**系的，看看是发生了什么?**

**2、组织幼儿听教师讲述故事《贪吃冷饮的胖丁》**

  内容：夏天的街边冷饮摊，小朋友每人只买一种冷饮，而胖丁一人买了多种冷饮。过一会儿，大家都觉得凉爽，舒服，只有胖丁说肚子疼得厉害，被送医院看急诊。

  1、组织幼儿讨论：为什么一次不能吃很多冷饮?

  教师小结：夏天，适当地吃点冷饮可帮助人体降温。但是，我们的胃是热的，冷饮是冰的，一次吃得太多，就会刺激、伤害胃，发生肚子疼等毛病。 组织幼儿讨论：夏天降温最好的常用饮料是什么?

  小结：冷饮好吃但也会对人体产生一些危害。夏天最好的饮料是白天水、绿豆汤，因为它们能迅速补充人体流失的水分，帮助人散发热量，又不含任何有害物质。

  2、引导幼儿说出夏天应少吃冷饮，多喝白开水、绿豆汤。

**三、了解冷饮中的成分和营养量。**

  教师：你们吃过许多冷饮，你知道冷饮有哪些口味的?冷饮里面有哪些原料吗?你知道制作冷饮需要哪些原料吗?

  教师向幼儿介绍冷饮包装上介绍的成分，每说一种成分便让幼儿了解其中的营养成分的数量。这样可以让幼儿更清楚地认识冷饮的营养成分并不多。

  教师小结：不同口味，不同名称的冷饮所需要的原料也不一样，而且冷饮的营养并不高。

  教师小结：夏天，适合地吃点冷饮可以帮助人体降温。但是，我们的胃是热的。冷饮是冰的，一次吃得太多，就会刺激、伤害胃，发生肚子疼等毛病，所以我们不能一次性吃很多。

**四、组织幼儿讨论：**

  教师：在夏天降温最好的常用饮料是什么?

  教师先请幼儿进行讨论，看看幼儿的想法。然后进行分析小结。

  教师：当你口渴的时候，你喝过什么?你觉得选择什么样的水最解渴?(让幼儿知道喝白开水是一种很好的选择)

  教师小结：冷饮好吃但也会对人体产生一些危害。夏天最好的冷饮就是白开水、绿豆汤，因为它们能够迅速的补充人体流失的水分，帮助人散发热量，又不含任何有害物质。