

图书在版编目(CIP)数据

食育从儿童抓起：让食育走进教育的视野/宋媛，
贺永琴主编. —上海：上海社会科学院出版社，2015
ISBN 978-7-5520-1051-0

I. ①食… II. ①宋… ②贺… III. ①儿童少年卫生—
营养卫生 IV. ①R153.2
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第261205号

食育从儿童抓起 ——让食育走进教育视野

主 编：宋 媛 贺永琴
责任编辑：杨 国
封面设计：黄婧昉
版式设计：徐小写
出版发行：上海社会科学院出版社
上海淮海中路622弄7号 电话 63875741 邮编 200020
<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn
排 版：南京展望文化发展有限公司
印 刷：上海丽佳制版印刷有限公司
开 本：787×1092毫米 1/16开
印 张：11.5
插 页：1
字 数：186千字
版 次：2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-1051-0/R • 028 定价：59.80元

版权所有 翻印必究



目录

前言	1
----	---

第一章 儿童消化器官构造和功能	1
-----------------	---

第二章 儿童营养知识	6
------------	---

第三章 托幼机构“食育”教案	15
----------------	----

小班食育教案(36—48个月)

1. 小毛巾,我会用	17	8. 小手爱干净	26
2. 开饭啦	18	9. 独立吃饭我最棒	27
3. 饭前饭后做什么	20	10. 豆类食品我爱吃	29
4. 咕噜咕噜漱漱口	21	11. 动物餐厅	31
5. 多吃冷饮害处多	22	12. 早餐你喜欢吃什么	32
6. 多多的零食	23	13. 今天我们吃什么	33
7. 不挑食的乖宝宝	25		

中班食育教案(49—61个月)

1. 食品分分类	34	8. 蔬菜宝宝来聚会	45
2. 用餐礼仪	36	9. 有用的食品标志	47
3. 多喝饮料害处多	38	10. 膳食金字塔	48
4. 粗粮、细粮	39	11. 米制品和面制品	51
5. 多吃蔬菜身体棒	41	12. 餐具大家庭	52
6. 给小兔喂食物	42	13. 富含蛋白质的食物有哪些	53
7. 我的小手好干净	43	14. 不可缺少的豆制品	54

大班食育教案(62—74个月)

1. 再识餐桌礼仪	56	2. 均衡饮食最重要	58
-----------------	----	------------------	----



3. 你身边的“三无”产品	59	9. 水果从哪里来	69
4. 文明进餐我最棒	61	10. 香香的饭菜从哪里来	70
5. 菜谱配配乐	63	11. 营养美味的肉	72
6. 牙齿“咔咔咔”	64	12. 各地蔬菜水果运过来	73
7. 粮食从哪里来	66	13. 好吃的紫甘蓝	74
8. 牛奶从哪里来	67		

第四章 “培养幼儿良好的饮食习惯”主题活动

78

主题一：农艺园

小班主题活动(36—48个月)

1. 种土豆	78	3. 种四季豆	81
2. 收土豆	79		

中班主题活动(49—61个月)

1. 开开心心种玉米	82	3. 种植黄瓜	87
2. 收获马兰头	84	4. 收获黄瓜	88

大班主题活动(62—74个月)

1. 种植青椒	89	3. 种毛豆	93
2. 收青菜	91	4. 收韭菜	95

主题二：快乐的厨房

小班主题活动(36—48个月)

1. 做糖蒜	97	6. 煮蚕豆	103
2. 水果沙拉	98	7. 糖番茄	104
3. 榨果汁	99	8. 自制酸奶	105
4. 蒸紫薯	100	9. 葱香蚕豆	106
5. 卤鸡蛋	101		

中班主题活动(49—61个月)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 糖醋排骨····· 107 | 6. 荠菜豆腐羹····· 112 |
| 2. 干果剥一剥····· 108 | 7. 蒸荸荠····· 114 |
| 3. 南瓜粥····· 109 | 8. 豆豆加工坊····· 116 |
| 4. 做饼干····· 110 | 9. 凉拌黄瓜····· 117 |
| 5. 鸡蛋饼····· 111 | 10. 做百合绿豆汤····· 118 |

大班主题活动(62—74个月)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 做寿司····· 120 | 6. 包饺子····· 126 |
| 2. 做肉月饼····· 121 | 7. 炒茭菰····· 127 |
| 3. 做重阳糕····· 122 | 8. 做糖藕····· 129 |
| 4. 做蛋糕····· 124 | 9. 包粽子····· 131 |
| 5. 做披萨····· 125 | |

主题三：身体的自我保护

小班主题活动(36—48个月)

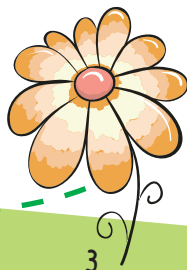
- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. 《胖国王》和《瘦皇后》····· 134 | 3. 好朋友生病了····· 137 |
| 2. 他怎么了····· 135 | |

中班主题活动(49—61个月)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 小胖胖变瘦了····· 139 | 5. 人体的支架····· 144 |
| 2. 当鼻子出血了····· 140 | 6. 便便····· 145 |
| 3. 咳嗽了怎么办····· 141 | 7. 哎呀,肚子疼····· 147 |
| 4. 爱护眼睛····· 142 | 8. 预防龋齿····· 148 |

大班主题活动(62—74个月)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 要结实不要胖····· 150 | 4. 舌头本领大····· 155 |
| 2. 保护牙齿····· 151 | 5. 神奇的消化器官····· 157 |
| 3. 放屁好臭····· 153 | |





主题四：绘本介绍

幼儿饮食教育绘本活动参考·····	160
-------------------	-----

小班主题活动(36—48个月)

好饿的小蛇 ·····	163
-------------	-----

中班主题活动(49—61个月)

汉堡男孩 ·····	164
------------	-----

第五章 托幼机构开展食育的条件

166

附件 表格

167

小班幼儿食育测评表 ·····	167
中班幼儿食育测评表 ·····	168
大班幼儿食育测评表 ·····	169
幼儿食育个案观察记录表 ·····	170
家庭饮食行为调查表 ·····	171