



认识常见的食物

| | |
|------|-----|
| 常见水果 | /3 |
| 常见主食 | /8 |
| 常见瓜菜 | /12 |
| 常见肉类 | /17 |
| 常见零食 | /23 |
| 常见饮料 | /28 |
| 常见蛋类 | /32 |



食物的种类

简介

一、教学内容

- 1、常见水果的名称、外形特征和味道。
- 2、常见主食的名称、外形特征和味道。
- 3、常见瓜菜的名称和外形特征。
- 4、常见肉类的名称和特征。
- 5、常见零食的名称、外形特征和味道。
- 6、常见饮料的名称、外形特征和味道。
- 7、常见蛋类的名称和外形特征

二、教学目标

- 1、知道常见水果的名称、外形特征。
- 2、知道常见主食的名称、外形特征。
- 3、知道常见瓜菜的名称和外形特征。
- 4、知道常见肉类的名称和外形特征。
- 5、知道常见零食的名称、外形特征。
- 6、知道常见饮料的名称、外形特征。
- 7、知道常见蛋类的名称和外形特征。
- 8、能辨别不同的食物，有初步的食物分类概念。



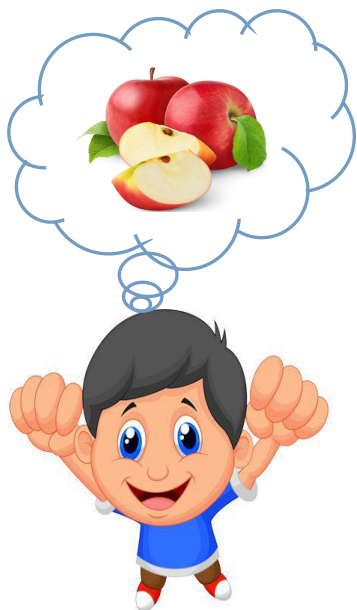
常见水果



学习要求

- ① 知道苹果、梨、橙子、西瓜、香蕉、葡萄、草莓、桃子、芒果、火龙果 10 种常见水果的名称
- ② 了解苹果、梨、橙子、西瓜、香蕉、葡萄、草莓、桃子、芒果、火龙果 10 种常见水果的颜色、外形特征
- ③ 知道常见水果的味道和吃水果的方法

一、学校将组织同学们去香甜果园摘水果，听听同学们都喜欢哪种水果？





二、观察认识。



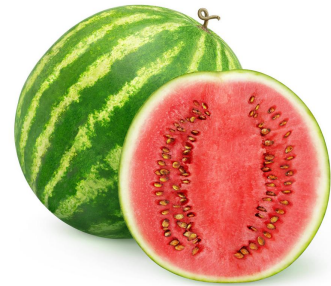
苹果



梨



橙子



西瓜



香蕉



葡萄



草莓



桃子



芒果



火龙果

三、蒙上眼睛用手摸水果，说说它们的外形特征。



四、品尝水果。





五、拓展。



不同水果的生长习性不同，所以喜欢生活在不同的地方，有的生在在树上，有的···



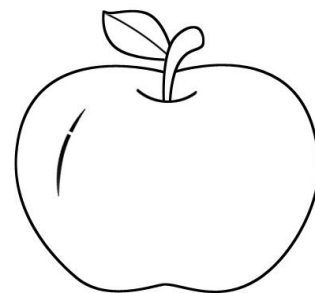
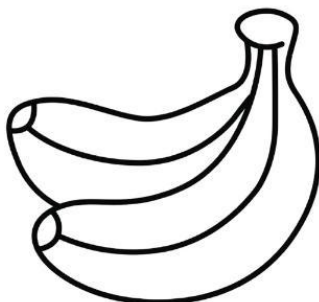
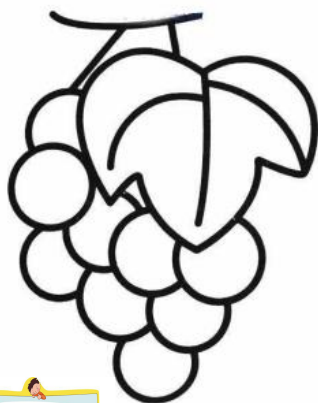


练一练

一、说出下图有哪些水果？



二、请给下面的图片图上颜色。



学习测评

| | 自我评价 | 教师评价 | 家长评价 | 佐证资料 | 得分 |
|--|------|------|------|------|----|
| 1、能够说出常见水果的名称 | | | | | |
| 2、能够说出常见水果的特征 | | | | | |
| 3、能够正确食用水果 | | | | | |
| <p>评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。</p> | | | | | |



常见主食



学习要求

- ① 知道米饭、包子、面条、饺子、粥 5 种常见主食的名称
- ② 了解米饭、包子、面条、饺子、粥 5 种常见主食外形特征
- ③ 知道常见主食的制作原料以及营养价值

一、班级开展了“最爱主食”调查的活动，同学们正在讨论哪种主食最受欢迎。





二、观察认识下面的主食。



包子



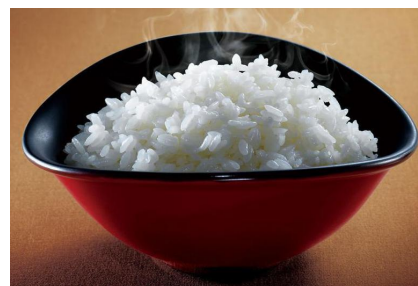
面条



粥



饺子

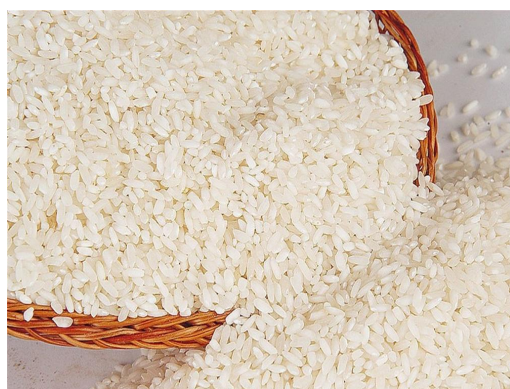


米饭

三、说一说这些主食是由什么制作而成。



面粉



大米



四、拓展。



我们吃的很多食物都是面粉做成的，那么面粉是怎么来的呢？



馒头



月饼



饼干

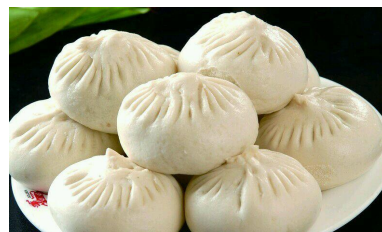


烙饼



练一练

一、下列食物哪些是主食，请找出来。



二、勾选出你喜欢的主食，并提问一个同学，完成下面的调查表。

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 姓名 |  |  |  |  |  |
| | | | | | |
| | | | | | |



学习测评

| | 自我评价 | 教师评价 | 家长评价 | 佐证资料 | 得分 |
|---|------|------|------|------|----|
| 1、能够说出常见主食的名称 | | | | | |
| 2、能够说出常见主食的特征 | | | | | |
| 3、能够知道主食的营养价值 | | | | | |
| 评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。 | | | | | |



常见瓜菜



学习要求

- ① 知道黄瓜、冬瓜、南瓜、西红柿、土豆、茄子、胡萝卜、玉米、白菜、生菜 10 种常见瓜菜的名称
- ② 了解黄瓜、冬瓜、南瓜、西红柿、土豆、茄子、胡萝卜、玉米、白菜、生菜 10 种常见瓜菜的外形特征
- ③ 知道常见瓜菜的食用方法及营养价值

一、同学们认真观察下面三幅图片，说说图中的小朋友发生了什么事情？

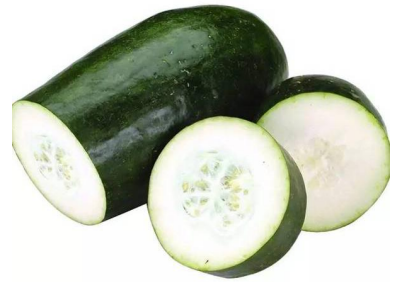




二、观察认识下面的瓜菜。



黄瓜



冬瓜



南瓜



西红柿



土豆



茄子



胡萝卜



玉米



白菜



生菜

三、说一说下面的菜肴是由哪些瓜菜制作的？





四、介绍一种你喜欢的瓜菜，说一说它的外形特征。



五、拓展。



瓜菜是人们生活必不可缺少的食物,这是因为瓜菜中含有多种营养素,如胡萝卜.....



胡萝卜含维生素 A, 保护视力

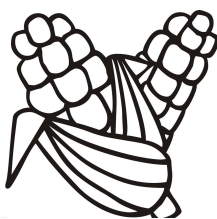
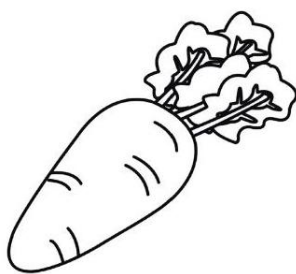


西红柿富含番茄红素, 能保护心血管



练一练

一、给下面的瓜菜涂上颜色。



二、找出下列图片中有哪些瓜菜。



学习测评

| | 自我评价 | 教师评价 | 家长评价 | 佐证资料 | 得分 |
|---------------|------|------|------|------|----|
| 1、能够说出常见瓜菜的名称 | | | | | |
| 2、能够说出常见瓜菜的特征 | | | | | |
| 3、能够知道瓜菜的营养价值 | | | | | |

评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。

依此类推，得4、3、2、1分。

佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。



常见肉类



学习要求

- ① 知道猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉 5 种肉类的名称
- ② 了解猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉 5 种肉类外形特征
- ③ 知道常见肉类的食用方法及营养价值

一、班级开展了“我是小厨师”比赛，每个同学都展示了自己最喜欢的一道菜。





二、同学们，你们认识这些动物吗？



三、观察认识。



猪肉



牛肉



鸡肉



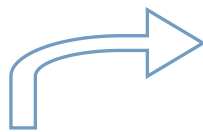
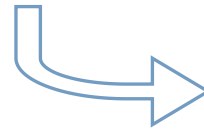
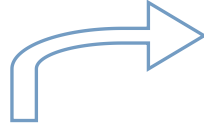
鱼肉

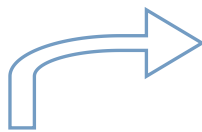
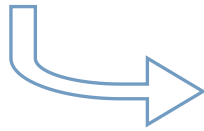
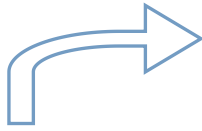


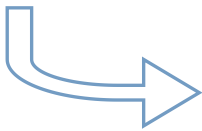
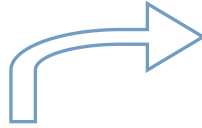
鸭肉



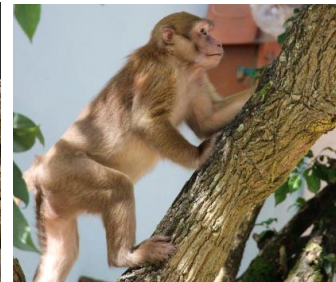
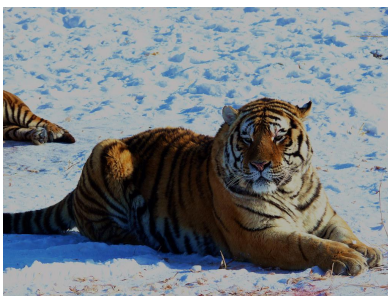
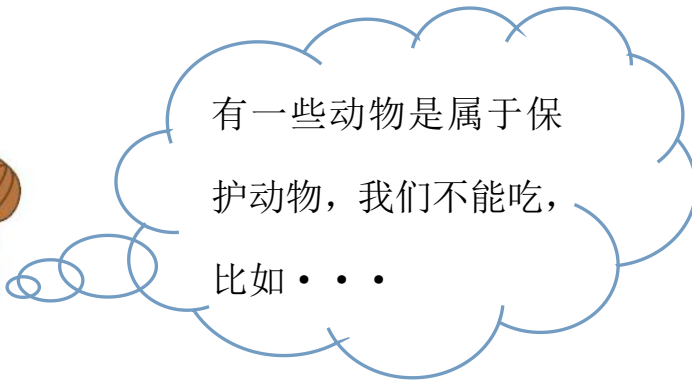
四、同学们，你能想到把这些动物做成什么美食？







五、拓展。





练一练

一、连连看，动物变美食。



学习测评

| | 自我评价 | 教师评价 | 家长评价 | 佐证资料 | 得分 |
|---|------|------|------|------|----|
| 1、能够说出常见肉类的名称 | | | | | |
| 2、能够说出常见肉类的特征 | | | | | |
| 3、能够知道肉类的营养价值 | | | | | |
| 评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。 | | | | | |



常见零食



学习要求

- ① 知道饼干、糖果、薯片、山楂片、紫菜 5 种零食的名称
- ② 了解饼干、糖果、薯片、果冻、紫菜 5 种零食外形特征
- ③ 知道常见零食的味道

一、六一儿童节马上到了，一（1）班举行了零食大会，看看同学们都带了什么零食？





二、观察认识。



饼干



糖果



薯片



山楂片



紫菜

三、蒙上眼睛品尝，说出零食的名称。





四、拓展



零食种类很多，好吃是因为加入
了很多添加剂，适量吃零食补充
体力，但是吃多了危害很大。





练一练

一、说出下图有哪些零食？



二、请同学们介绍一种你最喜欢的零食。



学习测评

| | 自我评价 | 教师评价 | 家长评价 | 佐证资料 | 得分 |
|---|------|------|------|------|----|
| 1、能够说出常见零食的名称 | | | | | |
| 2、能够说出常见零食的特征 | | | | | |
| 3、能够知道常见零食的味道 | | | | | |
| 评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。 | | | | | |



常见饮料



学习要求

- ① 知道可乐、雪碧、橙汁、王老吉、苹果醋 5 种饮料的名称
- ② 了解可乐、雪碧、橙汁、王老吉、苹果醋 5 种饮料的颜色及包装外形特征
- ③ 知道常见饮料的味道

一、班级开展了关于“最喜欢的饮料”的调查，同学们展开了讨论，选出最受欢迎的饮料。





二、观察认识下面的饮料。



可乐



雪碧



橙汁



王老吉



苹果醋

三、品尝饮料，说一说这些饮料是什么味道。





四、拓展。



碳酸饮料中有些成分不利于人体健康，多喝碳酸饮料是对人体有害。



损害牙齿



造成肥胖





练一练

一、连一连，找出饮料的家。



二、勾选出你喜欢的饮料，并提问一个同学，完成下面的调查表。

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 姓名 |  |  |  |  |  |
| | | | | | |
| | | | | | |



学习测评

| | 自我评价 | 教师评价 | 家长评价 | 佐证资料 | 得分 |
|---------------|------|------|------|------|----|
| 1、能够说出常见饮料的名称 | | | | | |
| 2、能够说出常见饮料的特征 | | | | | |
| 3、能够知道常见饮料的味道 | | | | | |

评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。

依此类推，得4、3、2、1分。

佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。



常见蛋类



学习要求

- ① 知道鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、皮蛋 5 种蛋类的名称
- ② 了解鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、皮蛋 5 种蛋类的外形特征
- ③ 知道知道常见蛋类的食用方法及营养价值

一、认真观察下面的图片，说说图片中都有哪些动物，它们在干什么？





二、观察认识。



鸡蛋



鸭蛋



鹅蛋



鹌鹑蛋



皮蛋



三、说一说下面的美食是由什么蛋制作的？



西红柿炒蛋



蛋黄酥



水煮鸭蛋



红烧鹌鹑蛋



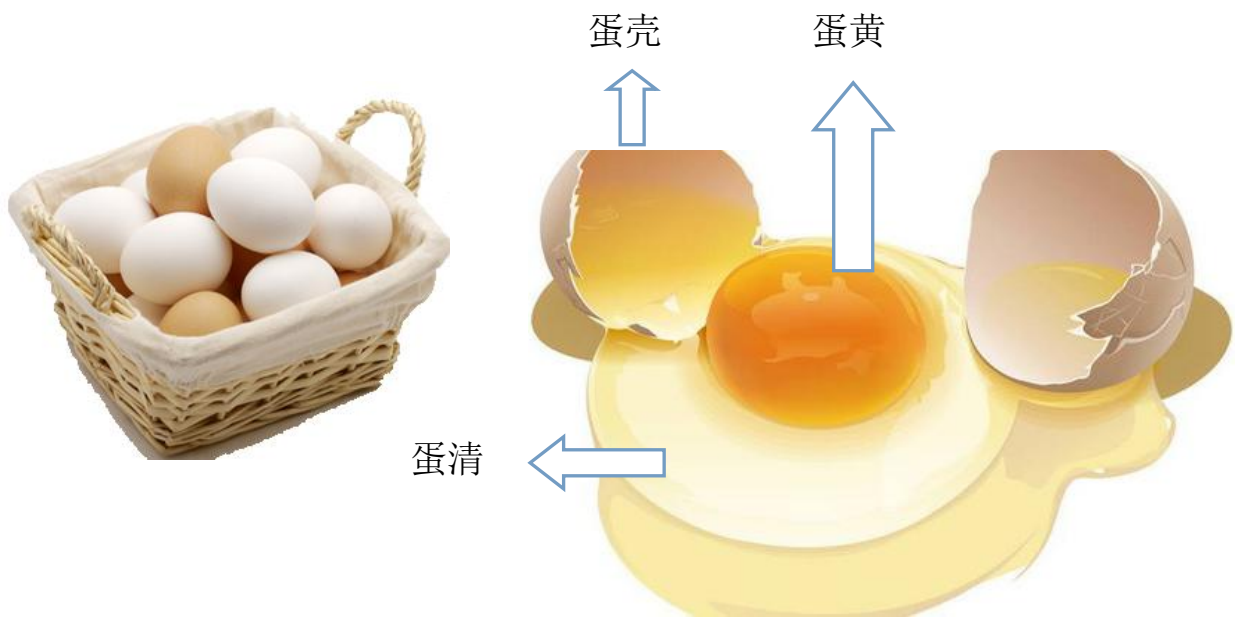
皮蛋瘦肉粥



蛋糕



四、认识蛋的结构。



五、拓展。



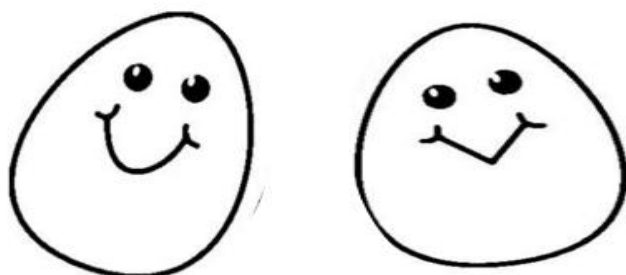
鸡的孵化分为人工孵化和母鸡孵化,从孵化到小鸡出壳正常需要 21 天时间





练一练

一、给下面的蛋涂上喜欢的颜色。



二、比一比蛋的大小。



学习测评

| | 自我评价 | 教师评价 | 家长评价 | 佐证资料 | 得分 |
|--|------|------|------|------|----|
| 1、能够说出常见蛋类的名称 | | | | | |
| 2、能够说出常见蛋类的特征 | | | | | |
| 3、能够知道常见蛋类的营养价值 | | | | | |
| <p>评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。</p> | | | | | |