



合理膳食



本单元通过对日常生活中常见的水果、蔬菜和主食的认识与学习，使学生能够辨别主食、副食，学会合理膳食，养成良好的卫生习惯。能够听从指令、跟读词语、看图说话，在倾听理解、语言表达等方面有所发展和提高。



主题：合理膳食

第 1 课	好吃的水果	1
第 2 课	多彩的蔬菜	5
第 3 课	营养的主食	9
第 4 课	均衡营养	13
	单元综合活动	18



简介

一. 教学内容

1. 认识常见的食物：水果、蔬菜和主食。
2. 认读常见的词语，仿说简单的句子。

二. 教学目标

（一）倾听与说话：

1. 能在同学回答问题时注意倾听。
2. 仿说句子：常吃水果好处多；...和...都是...；我们不挑食，这些食物我们都爱吃。

（二）识字与写字：

1. 认读本单元常用词语：苹果、香蕉、雪梨、葡萄、西瓜、玉米、土豆、胡萝卜、茄子、黄瓜、西红柿、米饭、面条、饺子、包子、馒头。
2. 独立描写或抄写2个常用字：土、米。

（三）阅读

1. 完成常见水果、蔬菜的图文配对：苹果、香蕉、雪梨、葡萄、西瓜、萝卜、玉米、白菜、西红柿、茄子。
2. 用普通话朗读课文《均衡营养》。



第1课 好吃的水果



学习要求

- ① 能在同学回答问题时注意倾听。
- ② 说出常见水果的名称。
- ③ 看图认读词语：苹果、香蕉、雪梨、葡萄、西瓜。
- ④ 仿说句子：常吃水果好处多。
- ⑤ 完成5个词语的图文配对：苹果、香蕉、雪梨、葡萄、西瓜。



苹果



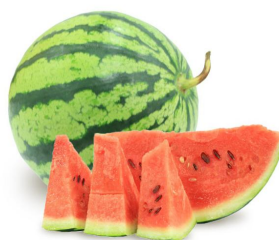
香蕉



雪梨



葡萄



西瓜

水果营养又健康，
常吃水果好处多。



练习园地



听一听，认一认

听老师读词语，指出听到的词语。

苹果

雪梨

香蕉

葡萄

西瓜



听一听，读一读

听老师读词语和句子，跟着读一读。

水果 常吃水果好处多。



看一看，说一说

看图跟老师说一说。



水果营养又健康，
常吃水果好处多。



看一看，连一连
看图找对应的词语连一连。



香蕉



苹果



葡萄



西瓜



雪梨



想一想，说一说
你知道这些水果的名称吗？



草莓



芒果



桃子



橙子



火龙果



课后测评

本课学习测评						
领域	内容	分值				
倾听与说话	1. 能在同学回答问题时注意倾听。	1	2	3	4	5
	2. 说出常见水果的名称。	1	2	3	4	5
	3. 仿说句子：常吃水果好处多。	1	2	3	4	5
识字与写字	4. 看图认读词语：苹果、香蕉、雪梨、葡萄、西瓜。	1	2	3	4	5
	5. 完成 5 个词语的图文配对：苹果、香蕉、雪梨、葡萄、西瓜。	1	2	3	4	5
1 分：在肢体协助下完成。2 分：在手势提示下完成。3 分：在眼神提示下完成。4 分：在语言提示下完成。5 分：独立完成。						



第2课 多彩的蔬菜



学习要求

- ① 说出常见蔬菜的名称。
- ② 看图认读词语：玉米、土豆、胡萝卜、茄子、黄瓜、西红柿。
- ③ 仿说句子：玉米和土豆都是蔬菜。
- ④ 抄写或描写生字：土。
- ⑤ 完成6个词语的图文配对：玉米、土豆、胡萝卜、茄子、黄瓜、西红柿。



玉米



土豆



胡萝卜



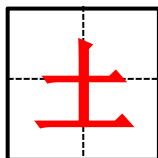
茄子



黄瓜



西红柿



玉米和土豆都是蔬菜。



练习园地



听一听，认一认

听老师读词语，指出听到的词语。

黄瓜

玉米

茄子

土豆

胡萝卜

西红柿



听一听，读一读

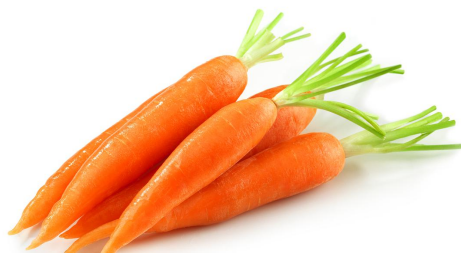
听老师读词语和句子，跟着读一读。

玉米 土豆 玉米和土豆都是蔬菜。



看一看，说一说

1. 看图跟老师说一说。



胡萝卜和玉米都是蔬菜。



2. 看图跟同学说一说。



茄子和土豆都是蔬菜。



看一看，连一连

1. 看图找对应的词语连一连。



玉米



黄瓜



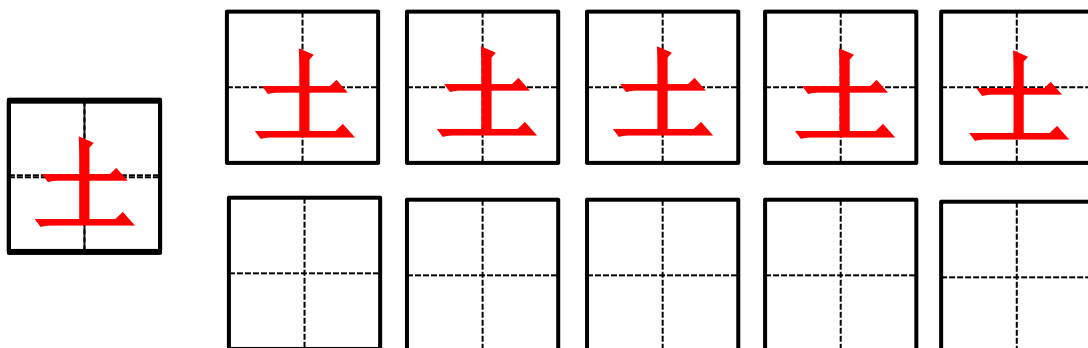
胡萝卜



西红柿



2. 抄写或描写本课生字。



想一想，说一说

你知道这些蔬菜的名称吗？



白菜



白萝卜



西兰花



课后测评

本课学习测评						
领域	内容	分值				
倾听与说话	1. 说出常见蔬菜的名称。	1	2	3	4	5
	2. 仿说句子：玉米和土豆都是蔬菜。	1	2	3	4	5
识字与写字	3. 看图认读词语：玉米、土豆、胡萝卜、黄瓜、茄子、西红柿。	1	2	3	4	5
	4. 抄写或描写生字：土。	1	2	3	4	5
	5. 完成6个词语的图文配对：、玉米、土豆、胡萝卜、黄瓜、茄子、西红柿。	1	2	3	4	5

1分：在肢体协助下完成。2分：在手势提示下完成。3分：在眼神提示下完成。4分：在语言提示下完成。5分：独立完成。

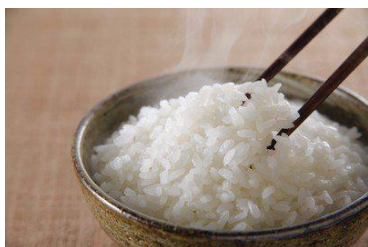


第3课 营养的主食



学习要求

- ① 说出常见主食的名称。
- ② 看图认读词语：米饭、面条、饺子、包子、馒头。
- ③ 仿说句子：我们不挑食，这些食物都爱吃。
- ④ 抄写或描写生字：米。
- ⑤ 完成5个词语的图文配对：米饭、面条、饺子、包子、馒头。



米饭



面条



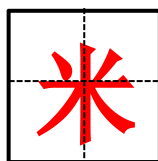
饺子



包子



馒头



我们不挑食，这些食物都爱吃。



练习园地



听一听，认一认

听老师读，指出听到的词语读一读。

米饭

饺子

包子

面条



听一听，读一读

听老师读句子，跟着读一读。

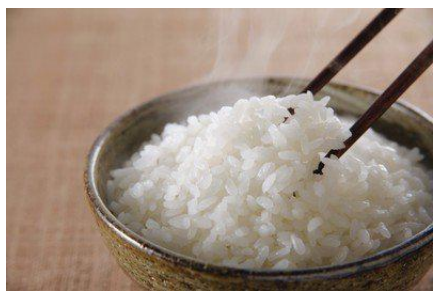
我爱吃馒头，也爱吃面条。

我们不挑食，这些食物都爱吃。



看一看，说一说

1. 看图跟老师说一说。



我喜欢吃米饭和面条。



2. 看图跟同学说一说。



我喜欢吃饺子和馒头。



看一看，连一连。

1. 看图找对应的词语连一连。



面条



米饭



包子



饺子



2. 抄写或描写本课生字。

米

米	米	米	米	米



想一想，说一说

你知道这些主食的名称吗？



花卷



小米粥



红薯



课后测评

本课学习测评						
领域	内容	分值				
倾听与说话	1. 说出常见主食的名称。	1	2	3	4	5
	2. 仿说句子：我们不挑食，这些食物都爱吃。	1	2	3	4	5
识字与写字	3. 看图认读词语：米饭、面条、饺子、包子、馒头。	1	2	3	4	5
	4. 抄写或描写生字：米。	1	2	3	4	5
	5. 完成 5 个词语的图文配对：米饭、面条、饺子、包子、馒头。	1	2	3	4	5
1 分：在肢体协助下完成。2 分：在手势提示下完成。3 分：在眼神提示下完成。4 分：在语言提示下完成。5 分：独立完成。						



第4课 均衡营养



学习要求

- ① 安静倾听教师朗读课文。
- ② 看图认读字词：蔬菜、水果、牛奶、肉。
- ③ 说出如何均衡营养。
- ④ 正确流利地朗读课文《均衡营养》。
- ⑤ 完成4个字词的图文配对：蔬菜、水果、牛奶、肉。



蔬菜



水果



牛奶



肉



均衡营养

米



面



让我有力气，



蔬菜让我更健康。



肉能帮我快长大，



牛奶



水果不可少。



均衡营养促成长！



练习园地



听一听，认一认

听老师读，指出听到的词语读一读。

牛奶

水果

蔬菜

肉



听一听，读一读

听老师读句子，跟着读一读。

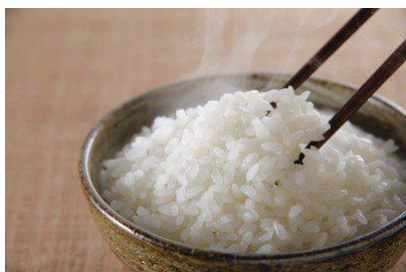
肉 肉能帮我快长大。

蔬菜 蔬菜让我更健康。



看一看，说一说

1. 看图跟老师说一说。



米面让我有力气。



蔬菜让我更健康， 肉能帮我快长大。



看一看，连一连。

看图找对应的词语连一连。



牛奶



肉



蔬菜



水果



课后测评

本课学习测评						
领域	内容	分值				
倾听与说话	1. 安静倾听教师朗读课文。	1	2	3	4	5
	2. 说出如何均衡营养。	1	2	3	4	5
识字与写字	3. 看图认读词语：蔬菜、水果、牛奶、肉。	1	2	3	4	5
	4. 完成 4 个字词的图文配对：蔬菜、水果、牛奶、肉。	1	2	3	4	5
阅读	5. 正确流利地朗读课文《均衡营养》。	1	2	3	4	5

1 分：在肢体协助下完成。2 分：在手势提示下完成。3 分：在眼神提示下完成。4 分：在语言提示下完成。5 分：独立完成。



单元综合活动



听一听，读一读

听老师读，指出听到的生字和词语。

肉

白

米

雪梨

西瓜

葡萄

米饭

饺子

香蕉

面条

馒头

包子

蔬菜

水果

牛奶

苹果



听一听，读一读

听老师读句子，跟着读一读。

米



面



让我有力气，



蔬菜让我更健康。



肉能帮我快长大，



牛奶



水果不可少。



均衡营养促成长！



描一描，写一写。

抄写或描写本单元的生字。

