



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，知道珍惜粮食。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	健康的蔬菜	5
第3课	营养的主食	10
第4课	悯农	14
	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：吃水果身体好，我们都爱吃水果；我喜欢吃 XX、XX 和 XX；XX 是主食，XX 也是主食。

（二）识字与写字：

1. 认读本单元常用词语：草莓、芒果、桃子、橙子、火龙果、白菜、菜心、苦瓜、冬瓜、西兰花、白萝卜、花卷、肠粉、炒饭、粽子、红薯、小米粥、锄禾、辛苦。
2. 独立描写或抄写 5 个常用字：心、西、花、日、下。

（三）阅读

1. 完成常见词语的图文配对：草莓、芒果、桃子、橙子、火龙果、白菜、菜心、苦瓜、冬瓜、西兰花、白萝卜、花卷、肠粉、炒饭、粽子、红薯、小米粥、锄禾、辛苦。
2. 朗读或背诵古诗《悯农》。



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：草莓、芒果、桃子、橙子、火龙果。
- ④ 仿说句子：吃水果身体好，我们都爱吃水果。
- ⑤ 完成5个词语的图文配对：草莓、芒果、桃子、橙子、火龙果。



草莓



芒果



桃子



橙子



火龙果

吃水果身体好，我们都爱吃水果。



练习园地



听一听，认一认

听老师读词语，指出听到的词语。

橙子

桃子

芒果

草莓

火龙果



听一听，读一读

听老师读词语和句子，跟着读一读。

吃水果身体好，我们都爱吃水果。



看一看，说一说

看图跟老师说一说。



一把蔬菜一点豆，
一个鸡蛋一点肉，
合理膳食很重要，
每样都要吃一点。



看一看，连一连
看图找对应的词语连一连。



橙子



桃子



草莓



芒果



火龙果



想一想，说一说
你知道这些水果的名称吗？



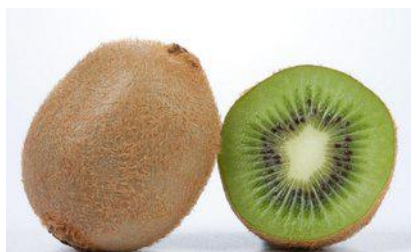
榴莲



龙眼



荔枝



猕猴桃



木瓜



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：吃水果身体好，我们都爱吃水果。	1	2	3	4	5
识字与写字	4. 看图认读词语：草莓、芒果、桃子、橙子、火龙果。	1	2	3	4	5
	5. 完成 5 个词语的图文配对：草莓、芒果、桃子、橙子、火龙果。	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 健康的蔬菜



学习要求

- ① 说出常见蔬菜的名称。
- ② 看图认读词语：白菜、菜心、苦瓜、冬瓜、西兰花、白萝卜。
- ③ 仿说句子：我喜欢吃XX、XX和XX。
- ④ 抄写或描写生字：西、心。
- ⑤ 完成6个词语的图文配对：白菜、菜心、苦瓜、冬瓜、西兰花、白萝卜。



白菜



菜心



苦瓜



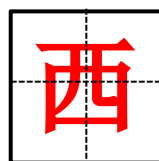
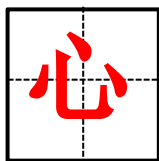
冬瓜



西兰花



白萝卜



我喜欢吃菜心、冬瓜和西兰花。



练习园地



听一听，认一认

听老师读词语，指出听到的词语。

白菜

苦瓜

冬瓜

菜心

白萝卜

西兰花



听一听，读一读

听老师读句子，跟着读一读。

我喜欢吃菜心、冬瓜和西兰花。

我还喜欢吃苦瓜、白菜和白萝卜。



看一看，说一说

1. 看图跟老师说一说。



我喜欢吃白菜、冬瓜和苦瓜。



2. 看图跟同学说一说。



我还喜欢吃_____、_____和_____。



看一看，连一连。

1. 看图找对应的词语连一连。



苦瓜



西兰花



菜心



白萝卜



2. 抄写或描写本课生字。

西

西 西 西 西 西

心

心 心 心 心 心



想一想，说一说

1. 你知道这些蔬菜的名称吗？



豆角



节瓜



南瓜

2. 说一说你喜欢吃什么？



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：我喜欢吃 XX、XX 和 XX。	1	2	3	4	5
识字与写字	3. 看图认读词语：白菜、菜心、苦瓜、冬瓜、西兰花、白萝卜。	1	2	3	4	5
	4. 抄写或描写生字：心、西。	1	2	3	4	5
	5. 完成 6 个词语的图文配对：白菜、菜心、苦瓜、冬瓜、西兰花、白萝卜。	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：花卷、肠粉、炒饭、粽子、红薯、小米粥。
- ③ 仿说句子：XX是主食，XX也是主食。
- ④ 抄写或描写生字：花。
- ⑤ 完成6个词语的图文配对：花卷、肠粉、炒饭、粽子、红薯、小米粥。



花卷



肠粉



炒饭



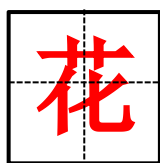
粽子



红薯



小米粥



花卷是主食，肠粉也是主食。



练习园地



听一听，认一认

听老师读，指出听到的词语读一读。

花卷

肠粉

红薯

粽子



听一听，读一读

听老师读句子，跟着读一读。

花卷是主食，肠粉也是主食。

我们不挑食，这些食物我们都爱吃。



看一看，说一说

1. 看图跟老师说一说。



炒饭是主食，粽子也是主食。



2. 看图跟同学说一说。



_____是主食，_____也是主食。



看一看，连一连。

1. 看图找对应的词语连一连。



粽子



炒饭



肠粉



小米粥



2. 抄写或描写本课生字。

花

花	花	花	花	花



想一想，说一说

你知道这些主食的名称吗？



汤圆



炒粉



糯米鸡



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：XX 是主食，XX 也是主食。	1	2	3	4	5
识字与写字	3. 看图认读词语：花卷、肠粉、炒饭、粽子、红薯、小米粥。	1	2	3	4	5
	4. 抄写或描写生字：花。	1	2	3	4	5
	5. 完成 6 个词语的图文配对：花卷、肠粉、炒饭、粽子、红薯、小米粥。	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 悯农



学习要求

- ① 认真听老师朗读古诗。
- ② 看图认读字词：日、下、锄禾、辛苦。
- ③ 抄写或描写生字：日、下。
- ④ 理解古诗内容，知道珍惜粮食。
- ⑤ 朗读或背诵古诗《悯农》。



悯农

锄禾日当午，汗滴禾下土。
谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

日

下



练习园地



听一听，认一认

听老师读，指出听到的词语读一读。

日

下

锄禾

辛苦



听一听，读一读

听老师读古诗，跟着读一读。





看一看，说一说

看图说一说你看到了什么？



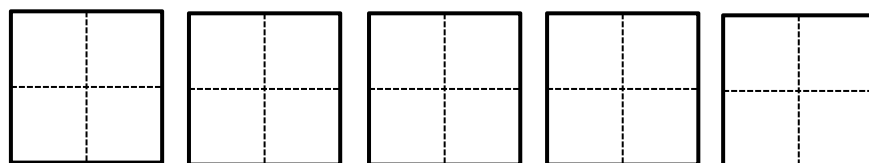
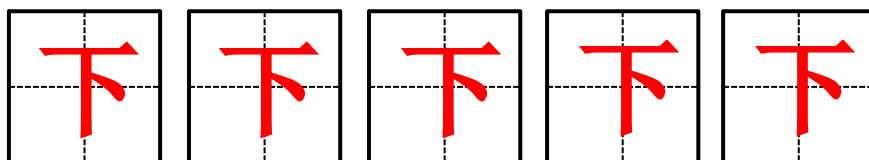
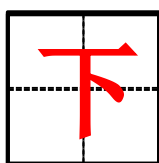
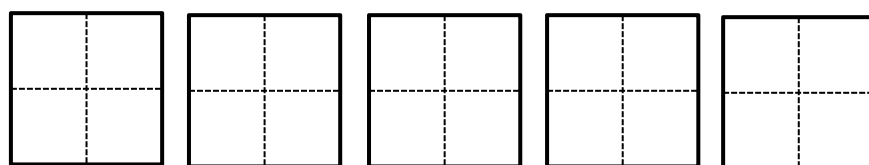
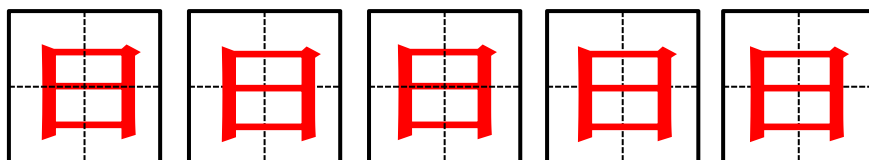
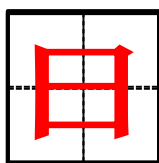
读一读，背一背





认一认，写一写

抄写或描写本课生字。



课后测评

本课学习测评						
领域	内容	分值				
倾听与说话	1. 认真听老师朗读古诗。	1	2	3	4	5
识字与写字	2. 看图认读字词：日、下、锄禾、辛苦。	1	2	3	4	5
	3. 抄写或描写生字：日、下。	1	2	3	4	5
阅读	4. 理解古诗内容，知道珍惜粮食。	1	2	3	4	5
	5. 朗读或背诵古诗《悯农》。	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。

草莓

芒果

桃子

橙子

白菜

菜心

苦瓜

冬瓜

花卷

肠粉

炒饭

粽子

红薯

辛苦

锄禾

悯农

西兰花

白萝卜

小米粥



听一听，读一读

听老师读古诗，自己背一背。

悯农

锄禾日当午，汗滴禾下土。
谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

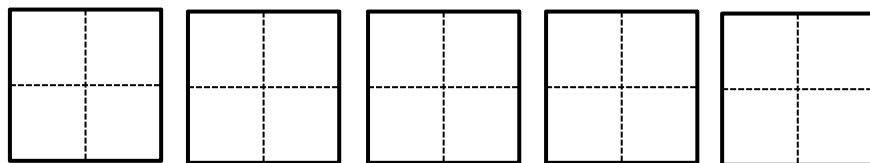


描一描，写一写。

抄写或描写本单元的生字。

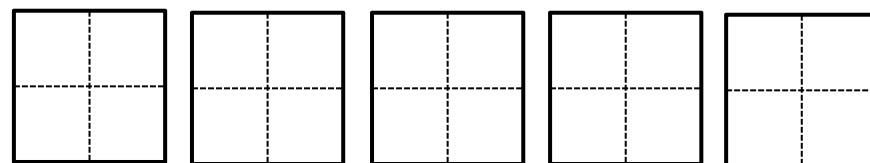
西

西 西 西 西 西



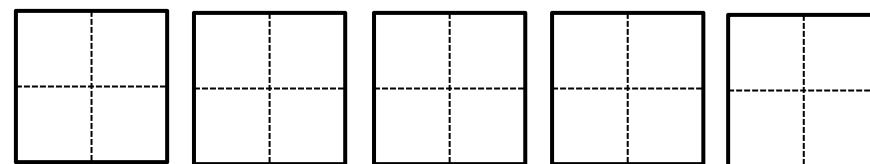
花

花 花 花 花 花



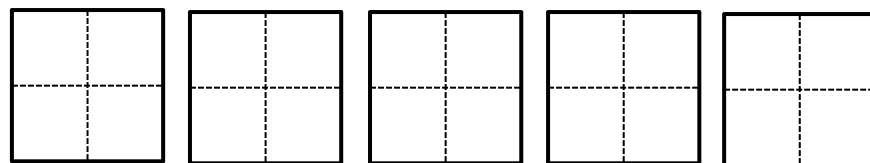
日

日 日 日 日 日



下

下 下 下 下 下





看一看，连一连。

看图找对应的词语连一连。



粽子



肠粉



菜心



炒饭



西兰花



白萝卜