



项目日程表

项目名称：《一桌年夜饭》

入项时间：2025.12.31

班级：大1班

项目第1周

(1月4日—1月9日)

项目目标	1. 了解年夜饭的传统意义，认识常见年夜菜的名称、食材及寓意，知道不同地区年夜饭的特色习俗，感受团圆的文化内涵。 2. 能积极参与年夜菜讨论，大胆表达自己喜欢的菜品及理由，学会与同伴分工合作，共同完成班级年夜菜的制作。 3. 了解饮食的健康搭配原则，养成细嚼慢咽的好习惯。 4. 能遵守活动秩序，主动整理餐具、清理桌面，养成乐于承担力所能及劳动的习惯。												
	星期 内容												
晨间游戏	一	二	三	四	五								
晨间活动	1. 签到： 知道自己的名字怎么写，能找到自己的姓，补全名字进行签到。 2. 重点区域： 建构区：提供积木、纸盒、瓶盖、管道玩具等材料，引导幼儿合作搭建年夜饭餐桌，能规划搭建布局，合理分配材料；益智区：提供年夜饭主题拼图等材料，引导幼儿独立完成拼图、配对、排序游戏，能根据食物特征、数量关系进行分类与对应。 3. 晨间谈话： 过年啦、我家的年夜饭、年夜菜里的吉祥寓意等。												
户外锻炼	1. 队列练习：按学号排队，行进中可以紧靠旁边的小朋友。 2. 律动、早操：能跟随音乐自由律动，学会新早操并能随音乐变换队形。 <table border="1"><tr><td>集体游戏：闯关 (跑酷区) 能注意安全跑蹬</td><td rowspan="2">阳光大运动</td><td>集体游戏：抱团 (综合2) 能按口令反应</td><td rowspan="2">阳光大运动</td><td>集体游戏：走一走 (平衡区) 翻、爬、走过障碍</td></tr><tr><td>分散活动：重点指导安全攀爬、跳蹬</td><td>分散活动：重点指导钻爬的要点</td><td>分散活动：重点指导穿越障碍</td></tr></table>					集体游戏：闯关 (跑酷区) 能注意安全跑蹬	阳光大运动	集体游戏：抱团 (综合2) 能按口令反应	阳光大运动	集体游戏：走一走 (平衡区) 翻、爬、走过障碍	分散活动：重点指导安全攀爬、跳蹬	分散活动：重点指导钻爬的要点	分散活动：重点指导穿越障碍
集体游戏：闯关 (跑酷区) 能注意安全跑蹬	阳光大运动	集体游戏：抱团 (综合2) 能按口令反应	阳光大运动	集体游戏：走一走 (平衡区) 翻、爬、走过障碍									
分散活动：重点指导安全攀爬、跳蹬		分散活动：重点指导钻爬的要点		分散活动：重点指导穿越障碍									
集体活动	综合：适合幼儿园的菜 <small>了解年夜饭习俗</small>	综合：这道菜怎么做 <small>了解制作过程</small>	综合：菜单交流会 <small>合作分享</small>	美术：设计菜单 <small>小组合作</small>	综合：材料需多少 <small>了解菜品所需材料</small>								
上午游戏	过家家	星光小舞台	沙池	户外建构	花点时间								
下午活动	投票：我们组做什么菜	游戏活动	游戏活动	图书室	游戏活动								
日常渗透	1. 引导幼儿定时喝水、操作后洗手涂霜护皮肤，养健康习惯助参与。 2. 鼓励幼儿认肉类蛋坚果等高热食材，学择洗备料增体质添年味。												
家长工作	1. 引导家长与孩子共探年夜饭菜谱寓意，收集家庭老照片分享故事，助其悟饮食文化根脉。 2. 鼓励家长与孩子讨论班级年夜菜分工，协商选菜备料角色及食材，培合作规划意识。												
环境资源	1. 创设迷你年夜饭小景，用黏土制仿真菜、红布铺桌布，引幼儿观景创想添场景感。 2. 开设年夜饭菜单设计角，供幼儿画创意菜单、标吉祥话，展个性构思激创作欲。												
本周反思													



表扬认真倾听的小朋友

刘知韵 疏羿杰 杨晏舒 王瑾瑜
苏宇航 刘涵悦 马泽希 周筠晴
周筠溪 何言初 范崇安 赖伊一



用餐习惯与礼仪教育

用餐是幼儿生活中重要的日常活动，良好的用餐习惯不仅关系到孩子的营养吸收和身体健康，规范的用餐礼仪更能帮助孩子建立规则意识、培养尊重他人的品质。以下是针对幼儿用餐习惯和礼仪的教育建议，希望能为您提供帮助：

一、养成良好用餐习惯，筑牢健康基础

1. 固定用餐时间与地点：为孩子建立规律的用餐作息，每日三餐时间相对固定，避免因玩耍、看电视等耽误用餐。准备专属的儿童餐椅和餐具，让孩子知道“到点、到地就要吃饭”，形成条件反射。
2. 自主用餐，拒绝喂饭：从2岁左右开始，鼓励孩子自己用勺子、筷子（可先使用训练筷）吃饭，即使初期吃得不整齐、弄脏衣物也没关系。自主用餐能锻炼孩子的手部精细动作，同时让孩子更有参与感和成就感，减少挑食、拒食的情况。
3. 专注用餐，远离干扰：用餐时关闭电视、手机等电子设备，家长也不要边用餐边看手机或聊天。引导孩子专注于吃饭，感受食物的味道，同时避免因分心导致呛咳、消化不良。
4. 控制用餐时长与食量：幼儿用餐时长建议控制在20-30分钟内，避免拖沓。遵循“少量多餐”原则，不强迫孩子吃完碗里的所有食物，尊重孩子的饱腹感，不养成暴饮暴食或过度节食的习惯。
5. 饭前饭后有规矩：饭前提醒孩子洗手、擦干净小手；饭后引导孩子帮忙收拾自己的餐具（如将碗放进水槽），或擦干净自己座位的桌面污渍，培养责任意识。

二、培养文明用餐礼仪，涵养良好品格

1. 餐前礼仪：主动问候，有序入座：开饭前，引导孩子主动向家人说“我开动啦”“谢谢爸爸妈妈做饭”；入座时要轻轻拉动椅子，不吵闹、不奔跑，按顺序入座，不随意抢占座位。
2. 餐中礼仪：规范行为，尊重他人：
 - 不用手直接抓菜（除了馒头、水果等特殊食物），用勺子/筷子取菜时，只取自己面前的部分，不跨越他人碗碟，不挑挑拣拣、翻搅盘中食物；
 - 吃饭时不发出“吧唧嘴”的声响，喝汤时用勺子小口喝，不端起碗直接灌；
 - 嘴里有食物时不说话、不大笑，避免食物呛咳或喷出；若需要说话，先咽下食物再开口。