



## 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

一

二

三

四

五

晨间  
活动晨间  
游戏

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。
- | 集体游戏：闯关<br>(跑酷区)<br>能注意安全跑蹬 | 阳光大运动 | 集体游戏：抱团<br>(综合2)<br>能按口令反应 | 阳光大运动 | 集体游戏：走一走<br>(平衡区)<br>翻、爬、走过障碍 |
|-----------------------------|-------|----------------------------|-------|-------------------------------|
| 分散活动：重点指<br>导安全攀爬、跳蹬        |       | 分散活动：重点指导<br>钻爬的要点         |       | 分散活动：重点指导<br>穿越障碍             |

集体  
活动

- | 综合：适合幼儿<br>园的菜<br>了解年夜饭习俗 | 综合：这道菜怎<br>么做<br>了解制作过程 | 综合：菜单交流<br>会<br>合作分享 | 美术：设计菜单<br>小组合作 | 综合：材料需多少<br>了解菜品所需材料 |
|---------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
|---------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|

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<br>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。