



香港青年協會鄭堅固幼稚園

幼兒班學習報告

主題教學：好吃的食物

日期：2022 年 1 月 10 日
至
2021 年 2 月 11 日



主題目標

1. 認識不同種類的事物
2. 運用五感探索蔬菜
3. 觀察水果的特徵
4. 認識食物金字塔
5. 探索生和熟的食物
6. 培養均衡飲食的生活習慣
7. 培養飲食的禮儀
8. 培養珍惜食物和與人分享的態度



認識蔬菜



透過主題故事《蔬菜超人》，幼兒發現蔬菜有不同種類的，並學習蔬菜的名稱。



譚思燕：「這是粟米。」



唐羽菲：「這是青椒。」



馬憬諾：「這是椰菜。」



潘子蕊：「這是何蘭豆。」



譚梓熙：「這是蕃茄。」



幼兒在家中嘗試找出蔬菜或蔬菜模型，在課堂上分享和介紹。



楊梓熹：「這是紅椒。」



胡蕊嫻：「這是胡蘿蔔。」



盧家馳：「這是洋蔥。」



羅子晴：「這是椰菜花。」

探索菜芯

在「探索菜芯」活動中，幼兒透過眼睛觀察，用手觸摸及用鼻子聞菜芯，幼兒發現菜芯中間有黃色小花，菜葉上有些紋理和軟軟的，而葉莖是硬的。



探索水果的特徵

除了蔬菜，幼兒也認識不同的水果，嘗試認識和探索水果的特徵，老師預備不同水果與幼兒進行活動，他們知道水果有果皮、果肉及果核。



觀察水果的內部



幼兒發現 ➡ 奇異果的果皮有毛，果肉是綠色的，聞到酸味。



幼兒發現 ➡ 火龍果有很多黑色的果核，果肉是白色的。



幼兒發現 ➡ 水果的果肉有不同的顏色，水果的果核大小不一，聞到甜和酸的氣味。



多吃蔬果對身體有益，家長和幼兒可以一同將蔬果放在碟子上進行創作，讓幼兒認識蔬果的特徵外，更可以鼓勵幼兒嚐試不同的蔬果。以下連結資料是老師的教學影片，利用不同蔬果製成蔬果面譜，請家長和幼兒一起欣賞。



材 料：自選蔬果

教學影片連結：<https://youtu.be/bL5TAB7btr8>



飲食的禮儀



通過影片觀察，讓幼兒認識進食時應有的禮儀，從而培養良好的飲食態度。



吃飯前，應該清潔雙手。



吃飯前，應先叫家人吃飯。



要吃不同種類食物！



吃飯時，我們要坐好，慢慢嚼，自己進食。



吃飯時，我們要保持乾淨，不要浪費食物。

食物的分類

通過遊戲，老師和幼兒把各種食物進行分類，包括：五穀類、水果類、蔬菜類、魚、肉、蛋類及奶類。



雞蛋、魚、牛肉及雞脾是屬於蛋及肉類。



通粉、麵包、飯及麵是屬於穀物類。



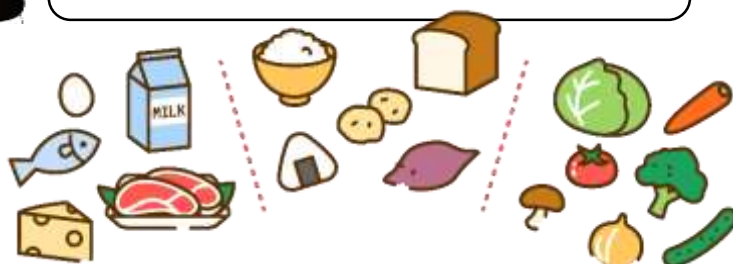
牛奶、乳酪及芝士是屬於奶類。



蕃茄、西蘭花、蘿蔔及節瓜是屬於蔬菜類。



蘋果、香蕉及橙是屬於水果類。



認識食物金字塔

培養均衡飲食的習慣，老師利用食物金字塔，教導幼兒常吃的食物和少吃的食物。



米飯及麵等穀物類的食物每天要多吃!



水果及蔬菜等食物也要記謹每天進食!



肉、魚、蛋及奶類的食物為我們提供營養，我們也要進食!



油、鹽及糖類的食物，我們要少吃，還要記得進食後要多飲水!

探索生和熟的食物

幼兒認識蔬果後，對不同類別的食物充滿好奇，老師利用豬扒和蛋與幼兒進行探索，並觀察兩種食物生和熟的不同。



豬扒



在鑊放少量油，將生的豬扒放入鑊中加熱烹調。



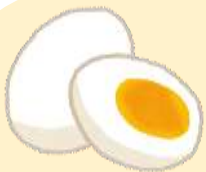
在烹調的過程中，肉的顏色由粉紅色變成白色。



豬扒煮熟後，肉已變成深啡色。



我們發現生的豬扒肉質的顏色是紅色的，而油脂是白色的；而豬扒經加熱煮熟後，肉質和油脂會變成深啡色。



雞蛋



生的雞蛋是液體，有黃色的蛋黃和透明的蛋液。



經加熱烹調後，蛋白會由透明變成白色。



雞蛋煮熟後，原本是液體的蛋液和蛋黃都變成了固體。



我們發現生雞蛋是液體，有透明的蛋白和黃色的蛋黃；而雞蛋加熱煮熟後，雞蛋會由液體變成固體。



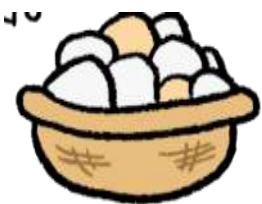
親子圖工~有益的餐盒

幼兒認識了不同的食物，家長和幼兒一起用輕黏土設計「有益的餐盒」，一起看看幼兒的作品！



雞蛋體操

要保持身體健康，除了進食有益的食物，還要多做運動，在課堂上，幼兒運用身體模仿雞蛋滾動，做出不同的體操動作。



總結活動

在主題中，幼兒認識到不同的有「營」食物，家長用了很多心思烹調出不同款式的食物，讓幼兒自己進食，一起看看他們的相片。





新年大掃除



農曆新年的傳統習俗，其中會進行大掃除，喻意去舊迎新，幼兒一起在課室及學校的不同地方進行大掃除，一同準備迎接新年！



新年慶祝會(一)

農曆新年將至，老師和各位家長及幼兒一起進行網上新年慶祝會，一同唱歌、玩遊戲、欣賞學校新年佈置，感受節日的喜悅氣氛呢！



祝各位家長和小朋友
身體健康！虎年大吉！



認識新年的來源和習俗





新年慶祝會(二)



新年舞蹈



進行新年遊戲



進行大抽獎



總結

《好吃的食物》主題中，幼兒在《蔬菜超人》中認識到不同種類的蔬菜，透過活動，幼兒進行有關蔬菜和水果的探索，幼兒十分投入活動，提升他們對吃蔬菜的習慣。

另外，透過教學影片-食物的種類及食物金字塔，幼兒對食物的類別有初步認識，建立了幼兒的健康飲食習慣，認識到健康和不健康的食物，培養幼兒均衡飲食的態度。

除此之外，老師拍攝了不同的影片，與幼兒認識主題內容，例如：生和熟食物的烹煮過程，小食製作等。透過探索水果和蔬菜的特徵、形狀和顏色等，進行有「營」餐盒創作，以培養幼兒均衡飲食的生活習慣。

歌曲

中文歌曲

(1) 蔬菜真好吃

冬瓜芋頭跟蕃茄，
新鮮南瓜真好吃。
青瓜豆苗和白菜，
愛吃蔬菜身體壯。

(2) 蔬菜小超人

變變變，身體變得好，
愛吃菜，價值營養高，
變變變，身體變得高，
愛吃菜，健康又健壯。

(3) 健康飲食 321

3 2 1 啦啦啦……，
3 2 1 啦啦啦……，
三格五穀兩格菜，
加多格肉最可愛！
同埋鮮魚雞肉配青瓜，
生菜蘿蔔西蘭花，
粉麵米飯配搭多，
人人均衡飲食笑呵呵！
(人人均衡飲食最健康！)

(4) 有益的水果

我愛吃水果，芒果木瓜雪梨，
大量美味水果，每日也享用。
我愛吃水果，芒果木瓜雪梨，
人人愛吃，有益處。

英文歌曲

I Love my family
I love my father.
I love my mother.
I love my family.
I love my family.