

## 2月號家長通訊

# 幼兒偏食怎麼辦？



不少家長為子女偏食問題感到苦惱，擔心幼兒因偏食引致營養不良，影響生長發育。家長可以嘗試以下方法，令幼兒減少偏食的情況，培養良好的飲食習慣。

### 1 增加食材配搭



- 增加蔬菜的種類及配搭，選擇色彩繽紛的蔬菜，可引起幼兒的好奇心。
- 設計多元化的菜式，加入配料，令幼兒更接受蔬菜的味道。例如：用蔬菜製作薄餅、蛋餅等。

### 3 專注於飯桌上



- 用餐前，先將會分散注意力的事物關掉及收起，例如：玩具、電話、電視、電腦等。
- 用餐時，跟幼兒分享食物的知識及來源，增加幼兒對食物的認識，提升幼兒對食物的興趣。

### 2 改變食物外形



- 從食物的賣相着手，在準備食物上花點心思，改變蔬菜及水果的形狀，吸引幼兒注意。
- 用餅乾模具將蔬菜及水果製成卡通圖形，配合其他蔬果拼成不同的圖案，以可愛的面貌吸引幼兒進食。

### 4 一起準備食物



- 讓幼兒參與製作過程，一起製作美食：番茄碎蛋三文治、包菜肉餃子等。
- 按幼兒的能力，分配簡單的任務讓幼兒從中獲得滿足感，樂在其中。
- 帶幼兒到超過市場或街市，參與購買食材過程，讓幼兒選擇午餐或晚餐的蔬菜。
- 由幼兒親自作出選擇，會比較樂意接受所選的食物。



# 新年周活動



農曆新年快到了，學校準備新年周活動，例如：認識新年的食物、年花、寫揮春、大掃除等，讓幼兒認識新年的傳統習俗。

## ★ 認識新年食物、年花



## ★ 大掃除、寫揮春



# 新年同樂日

藉著喜慶洋洋的新年，一同慶祝歡欣的日子，本校於1月13日舉行「新年同樂日」。當天幼兒進行新年表演、家長與幼兒一起製作親子圖工及進行不同的親子遊戲，充滿歡樂節日氣氛。



# 新年關愛行動

學校在本年度推行「正向教育」課程，鼓勵幼兒強化校園內的正向關係、建立正向情緒及品德培育。藉著農曆新年的大日子，全校幼兒共同規劃分工合作，籌備新年禮物送給區內長者，與他們分享新年喜慶。



# 1、2月份生日會



於2月23日舉行了一、二月份生日會。各班小朋友除了交換帶回校的水果，亦盡情參與有趣好玩的生日會遊戲，十分歡樂。



## ★HAPPY BIRTHDAY!



# 幼兒班參觀超市及街市

為了配合主題教學《好吃的食物》，老師於2月15日帶領幼兒班幼兒到超級市場及彩福街市進行參觀，認識商店的環境和學習購買食材。



彩福邨街市  
CHOI FOOK ESTATE MARKET

百佳超級市場 PARKINSHOP

彩福邨街市  
CHOI FOOK ESTATE MARKET



# 幼兒班製作健康小食

幼兒班在超市及街市購買食材後，在學校與老師和家長義工一起製作健康小食，看看他們的成品吧！



Yummy!

# 低班參觀彩德邨籃球場

為了配合低班進行「球」的設計活動，老師於2月6日帶領低班幼兒到彩德邨籃球場進行體驗活動及認識籃球場的設備。





# 高班參觀科學館

高班幼兒於1月11日參觀香港科學館。透過是次戶外學習活動，培養幼兒對科學的興趣，增加幼兒的戶外學習經驗。



# 高班參觀藝術館

為配合高班主題活動，老師於2月8日帶領高班幼兒參觀香港藝術館，認識不同種類藝術作品，認識藝術館的展覽設置，豐富幼兒對欣賞藝術作品的經驗。



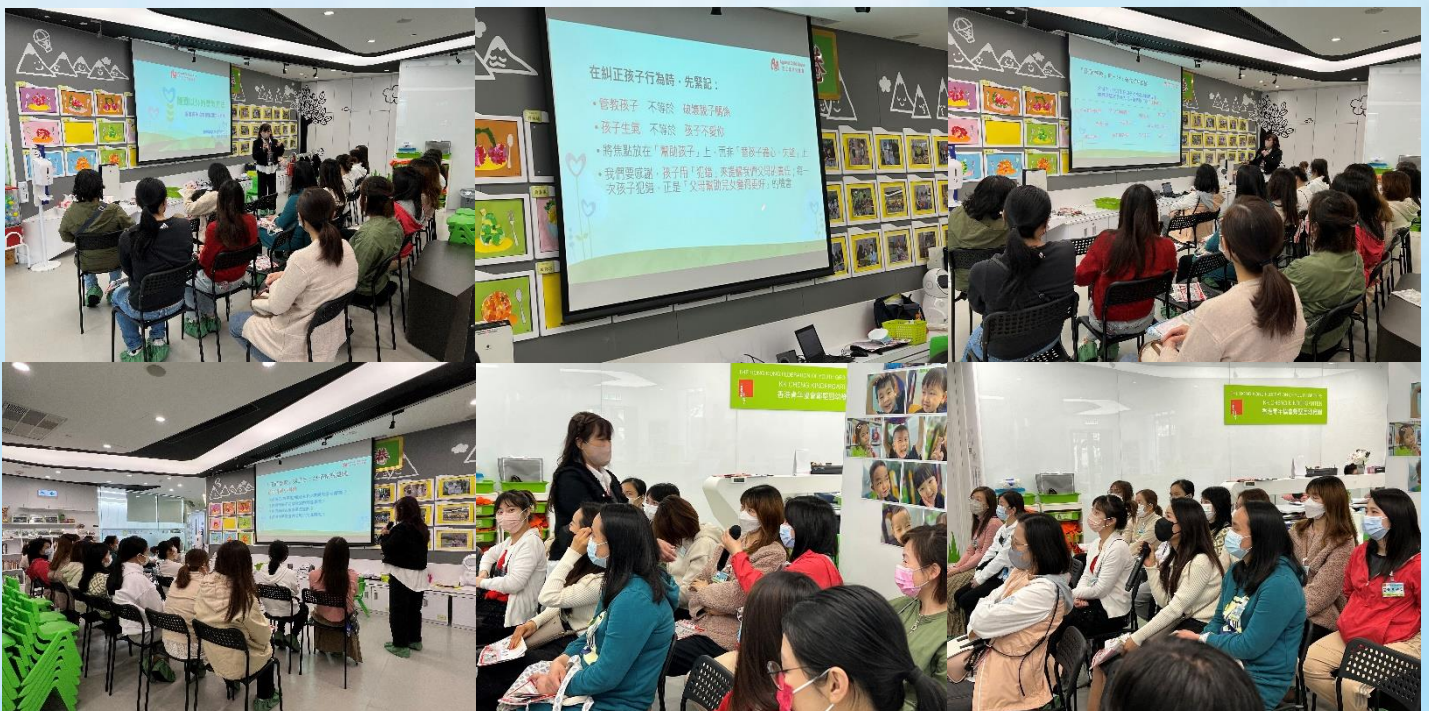
## 「孩子情緒怎樣搞」家長講座

本校社工邀請了防止虐待兒童會舉辦一連二場有關育兒的家長講座，第一場於於2月7日舉行，與家長分享孩子情緒背後的訊息及需要，從中掌握協助家長調節個人情緒及提升與幼兒溝通的技巧。



## 「不動手也能教出好孩子」家長講座

第二場家長講座於2月21日進行，透過講者的理論講解和個案分享，讓家長了解幼兒的發展需要和正面管教的方法，最後一場家長講座將於3月14日舉行。

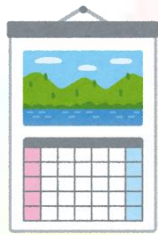




## 學校活動預告

2023年3月31日(五) 兒童節及復活節慶祝會

2023年4月27日(四) 3、4月份生日會



## 學校假期

2023年3月24日(五) 聯校教師發展日(II)

2023年4月5日(日)  
至  
清明節及復活節假期

2023年4月11日(二)

