



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：2023年1月16日  
至  
2023年2月17日



# 主題目標

1. 認識不同種類的事物
2. 觀察蔬菜的特徵
3. 運用五感探索水果
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》，幼兒發現有不同的種類蔬菜，並學習蔬菜的名稱。

白蘿蔔

香菇

青椒



粟米

青瓜

蕃茄



幼兒進行扮演活動，鞏固對蔬菜的認識，他們扮演買賣蔬菜，又模擬到《蔬菜超人》餐廳進食蔬菜大餐。







# 我最喜歡的蔬菜



幼兒認識了不同類型的蔬菜，他們分享自己的生活經驗，介紹自己喜歡的蔬菜，並藉著投票找出最多小朋友喜歡的蔬菜。



課室二

課室四

課室七



# 探索水果的特徵

除了蔬菜，老師亦預備不同水果與幼兒進行活動，幼兒運用多感官探索切開了的的水果，認識水果的特徵，他們了解到水果有果皮、果肉及果核。



觀察水果的果核



幼兒發現：果核有大有小，有些可食用，例如火龍果和奇異果果核；有些則不會食用，例如牛油果和車厘子果核。



# 藝術創作-水果撕紙畫(一)

幼兒探索水果時，觀察到水果有不同的外型，他們發揮創意，製作水果撕紙畫，先用手撕出不同顏色的紙碎，然後拼貼出水果的造型。

創作過程

作品欣賞



# 藝術創作-水果撕紙畫(二)

創作過程

作品欣賞







# 食物色彩多



食物的顏色很豐富，有紅色的、橙色的、黃色的、綠色的，幼兒通過遊戲，把蔬菜和水果進行顏色分類，鞏固顏色的概念。



紅色：蘋果、蕃茄



紫色：葡萄、茄子



黃色：香蕉、檸檬



綠色：青椒、苦瓜



橙色：南瓜、橙



# 探索生和熟的食物

老師與幼兒一起烹調雞蛋，探索雞蛋由生變熟的過程。除了雞蛋外，幼兒又透過圖片觀察和分辨生、熟的肉類。



探索雞蛋



幼兒發現：生雞蛋是液體，有透明的蛋白和橙黃色的蛋黃；而雞蛋加熱烹煮後，雞蛋會由液體變成固體。

分辨生、熟的肉類





# 藝術創作-美味的 Pizza

幼兒認識了各式各樣的食物後，接著他們構思製作「美味的 Pizza」，運用圖工物料模擬不同的食材，例如運用紅色顏料當蕃茄醬；運用黃色毛球當粟米等，一起看看幼兒的作品吧！





# 認識食物金字塔

幼兒透過食物金字塔，認識食物的分類，包括「穀物類」、「水果類」、「蔬菜類」、「肉、魚、蛋及奶類」和「油、鹽及糖類」，並認識常吃的食物和少吃的食物，培養均衡飲食的習慣。

米飯及麵等穀物類的食物每天要吃最多！



蔬菜及水果也要吃多些！



肉、魚、蛋及奶類有豐富營養！



油、鹽及糖類的食物要少吃！



# 我會乖乖吃東西



在主題活動中，幼兒認識到用餐的禮儀，幼兒嘗試於茶點和午餐的時間實踐出來，學習自己進食，並在過程中保持個人與環境衛生。



進食前洗手，保持個人衛生



身體坐直，自己進食



清潔枱面，收拾餐具





# 認識新年的食物

中國農曆新年傳統會吃年糕、糖果、瓜子等，幼兒一起探索農曆新年的傳統食物，認識中華文化，又運用泥膠模擬搓湯圓，寓意在新的一年里大家團團圓圓。



新年的傳統食物真多！



一起來搓圓滾滾的湯圓！





# 參觀街市及超級市場(一)

為豐富幼兒的生活經驗，老師帶領幼兒參觀彩福邨街市及彩德邨的超級市場，從中觀察商店的環境和不同類型的食物，並購買新鮮的食材，帶回學校製作健康小食。



我們購買了...



牛奶



芝士



奇異果



## 參觀街市及超級市場(二)



我們購買了...



香蕉



橙



雞蛋



紅糖



蘋果



# 總結活動-健康小食(一)

從主題活動中，幼兒認識了很多有營養的食物，他們選取健康的食材，用心烹調出不同款式的小食。完成後，幼兒品嚐自己製作的食物，並表示食物真好吃！



課室四「紫菜麵包卷」



課室七「水果三文治」





# 總結活動-健康小食(二)



課室二「香蕉蘿蔔蛋糕」



小食嘗試



# 總結

- 幼兒在《蔬菜超人》故事中認識到不同種類的蔬菜，並透過活動進行有關蔬菜和水果的探索，他們十分投入，有助提升幼兒對吃蔬果的興趣。
- 透過食物金字塔，幼兒對食物的類別有初步認識，建立健康的飲食習慣，培養幼兒均衡飲食的態度。
- 幼兒認識用餐的禮儀，並嘗試在學校進食時實踐出來，學習保持個人與環境的衛生，建立良好生活習慣。
- 幼兒認識到健康和不健康的食物，接著以健康的食物製作小食，既能體驗當小廚師的樂趣，亦能鼓勵他們自行進食。



# 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) 食個橙

食個橙，齊齊食個橙，  
搵搵搵搵搵搵搵皮，  
食個橙，齊齊食個橙，um…  
食隻蕉，齊齊食隻蕉，  
搵搵搵搵搵搵搵皮，  
食隻蕉，齊齊食隻蕉，um…  
食個梨，齊齊食個梨，  
批批批批批批批皮，  
食個梨，齊齊食個梨，um…

## 英文歌曲

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