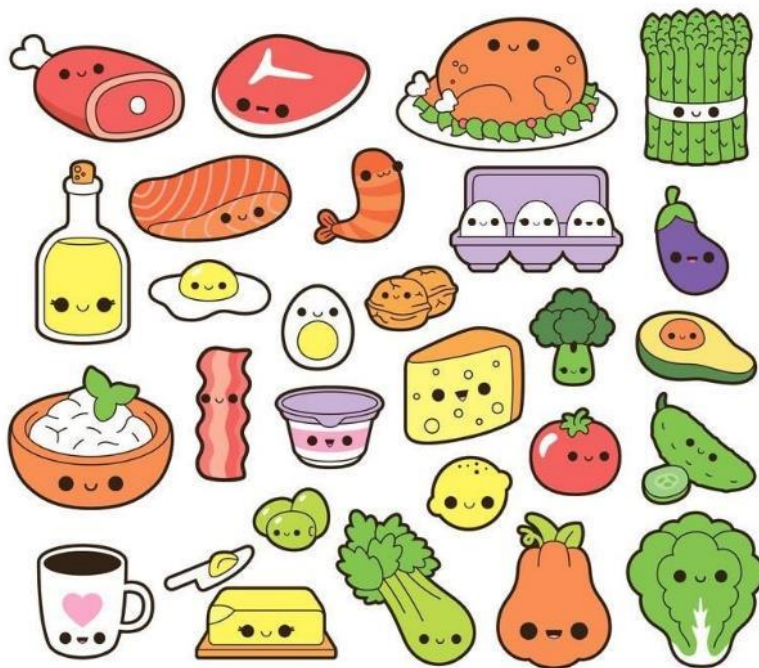
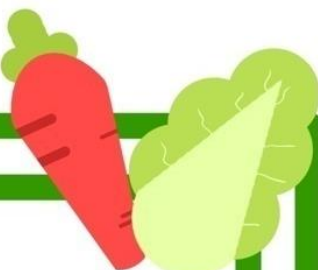


# 幼兒班學習報告

主題教學：好吃的食物

日期：2024 年 1 月 8 日  
至  
2024 年 2 月 2 日





# 主題目標

1. 認識不同種類的事物
2. 觀察蔬菜和水果的特徵
3. 運用五感探索食物
4. 探索生和熟的食物
5. 培養均衡飲食的生活習慣
6. 培養飲食的禮儀
7. 培養珍惜食物的態度





## 美味的晚餐



幼兒和家人運用相片和圖畫的方式，記錄了一頓美味的晚餐，幼兒向同學分享生活經驗，一起討論晚餐時會進食的食物。



我於晚餐吃了牛角飯、金菇和燒肉。



我於晚餐吃了豆角、冬瓜和雞翼。



我於晚餐吃了魚、雞脾和西蘭花。



我於晚餐吃了雞脾、菜和白飯。



我於晚餐吃了飯、咸蛋蒸肉餅和青菜。



我於晚餐吃了魚、叉燒和西蘭花。





# 認識蔬菜



透過主題故事《蔬菜超人》，幼兒發現有各式各樣的蔬菜，他們在家搜集一種蔬菜，帶回學校分享，齊齊認識蔬菜的名稱，並運用不同感官探索蔬菜。

白蘿蔔



紅蘿蔔



蕃茄



椰菜



西芹



蕃茄





# 健康蔬菜湯



幼兒運用搜集回來的蔬菜製作蔬菜湯。他們學習處理不同類型的蔬菜，包括生菜、芹菜、荷蘭豆、蘿蔔、節瓜等…又學習安全使用膠刀的方法，嘗試把菜和瓜切粒。

## 1. 清洗菜葉



## 2. 荷蘭豆去絲



## 3. 菜和瓜切粒



## 4. 加水烹煮





# 探索水果的特徵

幼兒運用多感官探索不同水果，認識水果的特徵，他們通過遊戲把水果進行顏色分類，鞏固顏色的概念，又把水果切開一同進食，幼兒了解到水果有果皮、果肉及果核。



## 探索水果的特徵



## 水果顏色分類



## 小食嘗試



幼兒發現：

- 果核有大有小，牛油果果核又圓又大，檸檬的果核很小。
- 有些水果的果皮和果肉不同顏色，例如：蘋果、奇異果。

# 藝術創作-食物撕紙畫(一)

幼兒探索水果和蔬菜時，觀察到它們有不同的外型，幼兒發揮創意，製作食物撕紙畫，先用手撕出不同顏色的紙碎，然後拼貼出蔬果的造型。

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





# 米和飯

飯是我們在生活中經常進食的食物，幼兒從米粒開始進行探索，學習量米、倒水和洗米，最後把米煮成香噴噴的白飯，個個都喜愛！



## 探索米粒



## 洗米煮飯



## 小食嘗試



幼兒發現：生的米很硬，而米煮熟後會變成飯，飯則是軟綿綿的。





## 探索生和熟的食物

老師與幼兒一起烹調肉片，探索肉片由生變熟的過程。除了肉片外，幼兒又透過圖片觀察和分辨生、熟的肉類。

觀察生肉片和生雞蛋



觀察烹調中的肉片



進食煮熟的肉片



分辨生、熟的肉類



幼兒發現：生豬肉是紅色的，煮熟後的豬肉變了白色。



# 均衡飲食

幼兒學習了蔬菜類、水果類和肉類的食物，他們把認識的食物進行分類。此外，幼兒了解到要進食不同種類食物，他們嘗試運用食物模型設計一頓飯餐，培養均衡飲食的意識。

## 食物分類



## 設計均衡的一餐



# 我會乖乖吃東西



在主題活動中，幼兒認識到用餐的禮儀和衛生習慣，鼓勵幼兒在生活中實踐出來，做個乾淨衛生、珍惜食物的小朋友。

進食前洗手



與家人一起用餐



身體坐直，自己進食



吃飯後，抹抹嘴



吃乾淨，不浪費





# 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，從中觀察街市的環境和不同類型的食物，並購買食材帶回學校製作健康小食。



我們購買了...



燈籠椒



橙



雞蛋



芝麻



蕃薯



南瓜



# 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！



課室一「南瓜蕃薯餅」



品嚐小食





## 總結活動-健康小食(二)



課室七「麵包披薩」



品嚐小食



# 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。
- 幼兒進一步認識肉類的食物和探索米飯，學習不同食物的營養，培養均衡飲食及珍惜食物的習慣。
- 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) 美味的水果

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。

### (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) PIZZA 歌

肚子咕咕叫，想吃什麼了，  
用十隻手指，開始整餅了，  
麪粉多多，水要少少，  
酵母油鹽都需要。  
我攪呀攪呀攪呀，耐心等，  
等麪團麪團長大，再碌一陣，  
鋪呀鋪呀鋪上，蕃茄肉碎，  
嘩！焗完 Pizza 又香又脆。

## 英文歌曲

### I Love my family

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

