



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

鄭堅固幼稚園  
KK Cheng Kindergarten

# 低班學習報告

主題教學：食物萬花筒

日期：2024年11月25日  
至  
2024年12月20日



# 主題目的

1. 認識早餐、午餐、晚餐
2. 認識一個及半個的概念
3. 認識不同種類的蔬菜和水果
4. 探索種植蔬菜的方法
5. 學習與人合作製作食物
6. 認識香港的特色食物
7. 勇於嚐試不同的食物
8. 建立健康及均衡飲食的習慣
9. 培養珍惜食物的態度



# 認識早餐、午餐及晚餐

幼兒透過閱讀不同餐廳的餐牌，學習早餐、午餐及晚餐的食物，並完成記錄工作紙，與其他人分享自己的早餐、午餐及晚餐。



# 認識一個、半個的概念

幼兒利用膠刀把蔬果切開一半，細心觀察一個及半個蔬果的分別，學習一個和半個的概念。



# 分享自己及家人的食物喜好

幼兒把自己喜歡的食物畫出來，並讓其他幼兒猜猜是甚麼食物，然後分享了家人的食物喜好。



## 訪問老師食物喜好

從繪本中幼兒了解飲食均衡的重要性，亦開始了解個人飲食習慣。幼兒向老師訪問對食物的喜好，並將結果用圖畫作記錄。



# 種植蔬菜

幼兒了解到農夫種植蔬菜是得來不易的，於是幼兒學習種植不同的蔬菜，例如：胡蘿蔔、紅菜頭、薯仔及蔥等等。除了學習種植的過程外，幼兒亦嘗試記錄蔬菜的成長過程。



# 探索水果的重量

透過觀察，幼兒認識到水果有著不同的特徵，嘗試利用天秤比較不同水果的重量，並運用記錄表將結果進行記錄。





# 學習閱讀食譜

老師準備了不同的食譜，請幼兒分組閱讀食譜，尋找食譜上的材料及烹調方法，最後配對正確的菜式圖片。



# 餐盒展板畫(一)

在主題故事中，加加和爸爸合作利用食物拼砌出動物園餐盒。幼兒亦嘗試利用不同的圖工物料進行創作，製作一個健康美麗的餐盒。



## 水果拼畫創作(二)



## 分享並探索不同的蔬菜

幼兒準備了不同種類的蔬菜回校分享，他們在過程中分享蔬菜的種類，探索蔬菜的外型和味道，並一起討論烹調蔬菜的方法。



# 清洗並烹調蔬菜

幼兒學習處理蔬菜：把蔬菜不能進食的部份摘除，然後用水仔細清洗菜葉，最後放在煲內徹底煮熟，幼兒對親自烹調的蔬菜吃得特別津津有味呢！

## 幼兒處理蔬菜



蔬菜真好味！

# 認識香港特色食物

香港作為美食之都，有很多不同的特色美食，幼兒進行小食嚐試，嚐試菠蘿包、蝦餃及魚蛋，並分享自己最喜歡的特色食物。



## 參觀陽光笑容小樂園

幼兒於12月9日到陽光笑容小樂園進行參觀，在活動中幼兒會扮演牙醫檢查牙齒，學習在合適時間吃茶點、喝水，並認識正確的刷牙方法。幼兒投入活動，享受進行外出學習。

### 扮演牙醫



### 學習刷牙



# 總結

- 幼兒從主題故事中，認識到不同食材的組合能煮出各式料理，例如：蕃茄炒蛋、蔬菜肉片湯等。幼兒對食材和料理的製作亦充滿好奇心，在探索蔬菜和水果時會主動利用五感學習，並會切開一半進行探索，認識一個和半個的概念。另外，幼兒懂得運用工具來比較水果的輕重，了解水果不同的特徵。
- 幼兒在活動中，會畫出自己喜歡的食物，並與他人分享，也會嘗試訪問身邊的人，了解他們的喜好，並把訪問內容記錄在記錄表上。
- 除此之外，幼兒也學習清洗及處理蔬菜，並親身烹調，樂於嚐試不同種類的蔬菜，值得欣賞。
- 透過以上的活動，幼兒明白食物得來不易，從而培養均衡飲食及珍惜食物的好習慣。



# 歌曲

## 1. 水果真有趣

蔬菜蔬菜好味道 餐餐都要食菜營養高  
數一數有好多款式味道當中總有你愛好!  
菠菜 (菠菜) 生菜 (生菜) 通菜 (通菜)  
油麥菜 (油麥菜) 菜芯 (菜芯) 白菜 (白菜)  
芥蘭 (芥蘭) 西洋菜 (西洋菜)  
蔬菜蔬菜好味道 餐餐都要食菜營養高  
幫助便便抵抗疾病 身體健康天天都起舞



## 2. 點心歌

蒸隻糯米雞 蒸隻糯米雞  
蝦角芋角 馬拉糕 煎堆仔  
你又來食佢 我又來食佢  
蟹肉瑤柱灌湯餃好美味  
我鍾意食點心 鍾意食點心  
邊處仲有阿姐推點心車?  
蝦餃燒賣又燒腸 遲來就賣晒!

## 英文歌曲

### 1. A Christmas Party

We Have a Great Party!  
I bring juice and you bring nuts.  
May brings candies and John bring cookies.  
Sam brings a cake and Ken brings a turkey.  
We have a great party.

## 3. 吃飯樂趣多

白飯配青瓜，捲一捲紫菜變壽司。  
白飯配雞絲，搓一搓可以變飯糰。  
還可加湯變泡飯，配搭真豐富。  
有益、好吃、樂趣多，  
米飯應該天天吃(才強壯!)



## 4. 每天都食水果

每天都食水果 每天都食水果  
維他命C營養多 每天兩份就沒有錯!  
蘋果 奇異果 有益可口你食過麼?  
望見香蕉西瓜多美麗  
各款水果怎選哦?  
每天都食水果 每天都食水果  
維他命C營養多 每天兩份就沒有錯!  
椰子 提子 有益可口你定要知!  
望見草莓柚子多美艷 每種水果都想試!  
每天都食水果 每天都食水果  
維他命C營養多 每天兩份就沒有錯!  
每天兩份就沒有錯! 定會醫生遠離我!