

# 餐盒裏的秘密



## 引言

現今社會物質豐裕，幼兒因為飲食不均衡而出現的問題愈來愈普遍，因此培養幼兒建立良好的飲食習慣很重要。你的孩子有偏食習慣嗎？對於那些他們不愛吃的食物，你是否用盡千方百計孩子都不願嘗險吃一口？本主題故事「餐盒裏的秘密」中的主角小珠不喜歡吃紅蘿蔔，她用盡方法逃避進食，這情節正是很多幼兒的寫照。因此，我們以此主題引導幼兒探索食物的種類和營養，讓他們明白飲食均衡的重要，也讓幼兒學會珍惜和與人分享食物。研習準備：



## 研習準備

- 搜集各類有關「食物」的實物、圖片、及圖書。
- 剪輯報紙或雜誌上有關「營養食物」資料
- 張貼 3-6 歲兒童健康飲食金字塔海報
- 家庭角佈置成廚房的環境，讓兒童扮演小廚師。
- 請兒童帶不同的水果或水果製成品回校分享
- 鼓勵孩子與媽媽假日一起製作有營養的小食，例如：水果沙律、薄餅、三文治……



## 一起聽故事

小珠是一個很喜歡吃東西的小女孩，但她不愛吃紅蘿蔔。每當媽媽做菜裏有紅蘿蔔，她會把紅蘿蔔排出來。明天是學校旅行日，媽媽替小珠做了一個餐盒，當小珠打開餐盒發覺有她最喜歡吃的水果沙律和麩，也有她最不喜歡吃的紅蘿蔔，怎麼辦呢？我請兒童思考倘若他是小珠，如何解決這個問題呢？

- \*卓謙說：「我會吃掉紅蘿蔔，不會浪費。」
- \*朗天說：「我會留在餐盒裏給媽媽吃。」
- \*凱柔說：「我會扔掉紅蘿蔔。」
- \*展毅說：「我會留給小白兔吃。」
- \*穎晞說：「我會告訴媽媽，不喜歡吃紅蘿蔔。」





## 我們的選擇

兒童對「不喜歡吃紅蘿蔔」的處理方法都有自己的意見，我們用網絡圖記錄在紙上，並舉手投票選出哪個方法最多人選擇。原來大部份都覺得不應該扔掉紅蘿蔔而選擇「吃掉紅蘿蔔，不要浪費。」



## 有益的食物

兒童總會只留意食物的味道而忽略食物的營養。有見及此，老師請他們學習分辨有益的食物並運用句式「\_\_\_是有益的食物。」說出有益食物的名稱，如：士多啤梨、紅蘿蔔……我們還利用有益的食物圖卡設計棋盤遊戲，看！他們都聚精會神地下棋，甚麼時候才可走到終點？真的很緊張啊！



## 均衡飲食我知道



兒童看見老師出示健康飲食金字塔便雀躍地談論起來，「哪些是較有益的食物？」、「你喜歡吃的食物在哪層？」、「每天建議的食量又是多少呢？」他們都嚷著說出答案。然後兒童把食物磁貼放適當的位置，答案便一目了然。從中認識了食物的種類如：油、鹽、糖、奶品類、肉類、蔬菜類、水果類和五穀類。



我們還邀請了「雀巢牛牛大比併」的推廣大使與兒童一起玩健康飲食金字塔遊戲，讓兒童更了解均衡飲食的重要。



## 我喜歡吃的食物

每個人都自己喜歡的食物，老師鼓勵兒童帶一種喜歡吃的食物回校，並運用句子：「我喜歡吃\_\_\_。」介紹食物的名稱並說出它的味道和喜歡吃的原因。老師又請兒童在美勞角，用紙黏土製作自己喜愛吃的食物造型，盛在紙碟上，放置展覽區讓大家欣賞。





## 三餐吃什麼？



為了幫助兒童知道不偏食的重要，老師給兒童講述《明明和紅蘿蔔》的故事—內容講述明明三餐都只吃紅蘿蔔，結果生病了。

讓兒童理解即使吃有益的食物，也要注意營養均衡。討論時大家都向明明提出建議，要多吃種類的事物，又說不會學明明只吃喜歡的食物。老師讓他們回家與爸媽記錄及討論一天吃過的食物；把記錄帶回校向其他小朋友介紹，然後一起檢視餐單的內容。結果發現大家也曾經吃過一些不健康的食或吃得太多肉類食物，便提出要減少吃肉類和多吃蔬菜。還提供了不少改善建議呢！接著老師又請兒童為自己設計一份三餐營養豐富又均衡的餐單，看過他們的餐單後發現，雖然每個兒童的選擇都不同，但都能掌握均衡營養的原則。

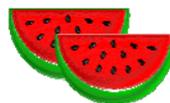


## 水果大發現

在探究水果構造的活動中，試把水果切開觀察，發現有些水果有果核，如蘋果、橙及西瓜等；有些果核是可以吃的，如奇異果及火龍果等、有些是不可以吃的，如木瓜及橙等。但在觀察香蕉時，所有幼兒都說香蕉像青提子一樣是沒有果核的，於是老師便把香蕉切開，與幼兒一起進行觀察。

●宗義看到便說：「香蕉有核的，只是因為它太細小了，一不小心會把它連肉一起吃掉。」

●卓嵐發現自己帶回校的香蕉長出斑點，我們從網上的資料得知，是香蕉被氧化了所致，但有少少梅花點更香甜，更好吃；還有，香蕉存放太久就會變壞不可吃。





## 水果益處知多少？

幼兒從欣賞光碟《水果不偏食》中，知道水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，水果不但水份含量高，還有大量的纖維質，可以促進健康、增強免疫力，達到預防疾病的效果。透過食物金字塔，幼兒也知道他們每日都需要吃水果，栢榮更說：「我不喜歡吃橙，但我也會嘗試，之後再吃其他水果。」幼兒更從健康飲食金字塔中，知道水果是每日所需的食物，啟順說：「我每日也會吃一個水果，保持身體健康。」



## 我是「小廚師」

大家提議扮演「小廚師」烹調食物，並計劃製作果醬牛油三文治及火腿雞蛋三文治。

我們依照計劃分工合作去到超級市場購物。大家非常認真地選購材料。分別買了蔬菜類：西蘭花、生菜、薯仔、粟米；水果類：菠蘿、蘋果、士多啤梨、梨子；肉類：火腿、腸仔、魚旦、還有沙律醬、牛油、雞蛋及麪包等。

老師扮演大廚師作烹飪示範，請兒童描述處理和烹調食物的過程並用程序圖片排列出來。例如：清洗材料、把材料切成小塊、把材料煮透放在碟上。然後，大家扮演小廚師把購買回來的食物，開始依計劃動手烹製美食。

食物製作好了，兒童一起品嚐親手泡製的豐富又營養的沙律、三文治及炒蛋，感到驕傲又滿足。大家都很享受活動的過程。例如：敬耀自信地說：「我已懂得製作果醬、牛油三文治啦！」

晉彥說：「我會用刀切火腿及雞蛋呢！」

子健說：「炒蛋時，我懂得要很小心放雞蛋！」

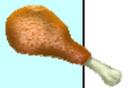
### 小廚師餐單

#### (一) 營養沙律：

肉類：火腿、腸仔、魚旦

水果類：菠蘿、蘋果、梨子

蔬菜類：西蘭花、薯仔、粟米



#### (二) 自製三文治：

果醬、牛油、麪包



#### (三) 美味的蛋：

火腿炒蛋、烩蛋、煎蛋、蒸蛋



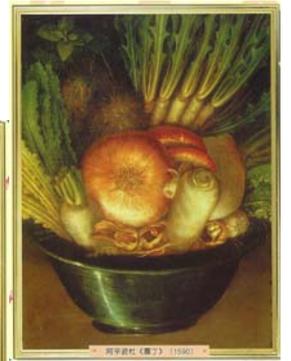


## 藝術欣賞~園丁

我們一起欣賞意大利畫家阿辛波杜的作品《園丁》時，兒童在畫中發現作品裏有許多蔬果，於是滔滔不絕地說出自己看到的蔬果名稱。俊希說：「我見到菜。」、躍晴說：「我見到蘿蔔。」、菁蕪：「有洋蔥。」……

老師把圖片倒轉給大家看，兒童很驚訝地發現原來有個臉孔藏在畫中，哈哈大笑說：「是人呀！」。他們覺得這幅畫很有趣，畫家十分聰明、用簡單的蔬菜都可拼出一個神秘臉譜。

大家都很想學習畫家用食物來創作人像圖。看看孩子的作品，他們的創意也不少啊！



# 經驗的提升

兒童透過不同的探索活動，引領兒童深入了解哪些才是營養豐富的食物，藉此幫助他們建立良好的飲食習慣及培養兒童探求知識的態度。



## 語文



### 聽

- 聆聽及理解故事：「餐盒裏的秘密」、「蘋果樹」、「當奴先生的農場」、「小熊學烹調」。
- 專注地聆聽別人分享有關「食物」的資料





## 講

- 表達對故事內容的感受和意見
- 說出各種「食物」的名稱及味道
- 說出自己喜歡和不喜歡的食物
- 介紹自己帶回校的水果名稱
- 在製作「三文治」、「沙律」及「雞蛋食譜」過程中，能說出材料及步驟。



## 讀

- 認讀字詞：「吃、食物、紅蘿蔔、超級市場、水果、農夫、菜、蛋、肉、魚、奶」
- 能依節奏快慢朗讀兒歌：「喝水」、「美味的水果」、「小廚師」
- 朗讀句式，如：「我喜歡吃蘋果。」、「魚肉是有益的食物。」、「白菜是由農夫栽種出來的。」
- 朗讀故事「餐盒裏的秘密」



## 寫

- 繪畫水果的形狀
- 記錄三餐所吃的食物



## 早期數學

- 透過收集及賣買食物遊戲，溫習「5和6」及學習「7和8」的數與量。
- 從故事「餐盒裏的秘密」-我的選擇活動中，學習統計的概念。
- 從認識飲食健康金字塔中的各層食物中學習分類
- 從設計一天餐單中，認識早午晚概念
- 從探索水果的構造中，認識一個和半個的概念。
- 從應用「紙黏土」製作食物的過程中，探索乾與濕。



## 體能與健康

- 知道多喝水對身體有益
- 掌握雙腳跳的技巧
- 用身體各部份運送物件
- 在製作食物過程中，認識飲食的衛生。
- 透過探索食物的製成品活動，認識不可進食、過期或腐爛的食物。





## 科學與科技

- 🥕 探索不同食物的來源
- 🥕 透過搜集《鳳梨》的資料，認識水果的生長過程。
- 🥕 嘗試種植，探索哪些食物是栽種出來的
- 🥕 透過觀察和觸摸水果實物，了解它們成熟及變壞的情況。
- 🥕 透過榨果汁的活動，探索水果的構造。
- 🥕 在烹調食物的活動中，認識生、熟食物的分別。



## 個人與群體

- 🥕 欣賞別人的作品，如麵粉糰創作及水果圖片拼貼等。
- 🥕 樂於聆聽別人的分享，如資料搜集及生活經驗分享等。
- 🥕 在討論的過程中，學習尊重及接納別人的意見。
- 🥕 樂於與同學分享食物
- 🥕 學習與別人分工合作及分享烹調食物的樂趣和成果。
- 🥕 互相想出處理不愛吃食物的方法，培養兒童健康飲食的習慣。



## 藝術

- 🥕 繪畫水果的造型
- 🥕 利用麵粉糰創作有關水果的食品，學習捲、搓、壓的技巧。
- 🥕 培養欣賞各款「食物造型」、「環保袋設計」及「藝術作品一園丁」。依旋律及節奏唱
- 🥕 出歌曲「水果船」、「去街市」，並創作出配合內容的肢體動作。

