草莓班(中)

編輯紀錄：廖秋雯‧鄭秋蘭老師



主題活動：健康的食物

活動名稱：食物的營養

活動內容：※老師：詢問小朋友食物有什麼營養呢？

 喆嵃：兩種蛋白質，一種是健康的蛋白質，另一個是雞蛋裡的蛋白質。

 耀傑：蛋白質，全部的食物都有蛋白質。 沅絜：食物裡有健康食品。

 宸榤：白蘿蔔和胡蘿蔔有健康的蛋白質。 聿謙：蔬菜有維他命C。

 喬瑄：有蛋白質，水果有營養會健康。 唯楓：吃蛋很健康。

 羿淳:紅蘿蔔吃了會很健康。 昱荃：喝魚湯會健康變聰明。

 佩靜：蔬菜吃了會很健康。 哲睿：吃洋蔥很健康又營養。

※老師拿出掛圖「我的飲食新主張」讓幼生欣賞並試著說出看到什麼？

 從喻：看到很多的蔬菜、紅蘿蔔。 鎧耀：看到起士。 榕恩：香蕉。

 妍熙：圓圓的肉。 侑真：雞蛋。 喬瑄：玉米。 可璿：牛奶。

 久程：魚。 子琪：葡萄。 昱荃：葡萄。 宣樺：水果。 睿綸：洋蔥。

※老師：利用食物圖卡和海報團討介紹以及配對的活動找出食物的六大類？經過了

 熱絡的討論分享後小朋友都能勇於試著說說看ㄛ。

◎水果類~妍熙：找到葡萄。 鎧耀：找到鳳梨。 昱荃：找到櫻桃。

 思元：草莓、奇異果、芭樂。 庭瑜：找到哈密瓜和檸檬。

 善凱：找到奇異果和葡萄。 宣樺：找到木瓜和西瓜。

◎蔬菜類~侑真：找到白色的花椰菜和辣椒。 可璿：找到高麗菜和番茄。

 久程：找到花椰菜和紅蘿蔔。 依彤：找到蔬菜和小黃瓜。

 渝愷：找到小黃瓜和茄子。

◎奶類~喬瑄：找到懮格和鮮奶。 喆嵃：找到羊奶和奶粉。 可璿：優酪乳和牛奶。

◎蛋豆魚肉類~睿綸：找到魚。 意翔：找到豆腐和螃蟹。 耀傑：找到雞肉和蛋。

 依彤：找到豆漿。 宣樺：找到豬肉和荷包蛋。 佩靜：找到毛豆。

◎全榖根莖類~哲睿：找到冬粉。 羿淳：找到玉米。 尚宸：找到南瓜。

 耀傑、睿綸：找到麵條。 榕恩：找到麥片。

◎油脂類~聿謙：找到橄欖油。 意翔：找到沙拉。 唯楓說我想要拿這個字卡。





※分享時間~健康的食物有哪些？以及喜歡吃的食物，Why？

 宣樺：喜歡吃魚因為會變很聰明。 庭瑜：喜歡吃葡萄因為我喜歡紫色和綠色。

 久程：喜歡吃蘋果和牛奶因為太好吃了。

 可璿：喜歡吃紅蘿蔔因為吃紅羅撥會變漂亮。

 侑真：喜歡吃蘋果因為我長的像蘋果臉很可愛。

 昱荃：我喜歡吃很的食物因為會有很多的營養。

 意翔：喜歡吃飯配很多的食物因為我想長大和長高。

 鎧耀：喜歡吃荷包蛋加土司因為可以做成大披薩。

 善凱：喜歡吃很多種的青菜因為我想變聰明變帥哥。

 耀傑：喜歡竹筍因會長高高，還有麵裡面有很多營養的食物。

 喆嵃：喜歡吃地瓜葉和竹筍，因為地瓜葉裡面有很多的水份。

 佩靜：喜歡吃麥片加牛奶因為小朋友都喜歡吃，還有會長大長高。

※接著老師請幼兒選出自己喜歡的食物圖卡後利用夾子夾在胸前，進行遊戲時間~大

廚師來買菜的活動。大廚師買好菜後說說看想做菜給誰吃呢？小朋友對於大廚師

的遊戲都很感興趣，可以體驗戴廚師帽當個大廚師ㄛ。





※學習單設計一天三餐的菜單利用DM廣告單來進行。

※經過了一連串的團討介紹分享和玩遊戲的方式呈現，小朋友對於營養的食物六大

 類都更加認識，表現很棒ㄛ。





活動名稱：好吃的食物

活動內容：

※請小朋友想一想好吃的食物都從哪裡來？

 耀傑：從泥土長出來的。 宸榤：用買的。 久程：煮的。

 聿謙：超市買的。 子棋：菜市場買的。 侑真：家樂福。

 意翔：costco。 唯楓：泥土種出來的。 依彤：農夫種出來的。

 哲睿：從菜市場買來的。

※小朋友的回答真的都很棒！我們吃的食物是從農夫辛苦種植、灌溉、收割在送到

 市場或賣場…等，爸爸、媽媽在買回來煮。經過爸爸、媽媽烹調煮出香香的菜。請小朋友尋找最喜歡吃及不喜歡吃的食物圖片與我們分享～

※請小朋友想一想農夫種植蔬菜，需要用水灌溉，照顧植物讓它成長，那水從哪裡

 來的介紹。老師播放水循環的影片提供孩子欣賞，利用保溫瓶裝水讓小朋友看一

 看水蒸氣，在白板上畫上水循環讓幼生知道。

※請小朋友分享我們為什麼要喝水？

依彤：喝水才會健康。 意翔：對身體健康。

耀傑：太陽曬很熱身體會暈倒，因為沒有喝水，所以我們要喝水。

佩靜：喝水會變健康。 子琪：喝水身體會補充水份。

鎧耀：太陽照射身體、頭都會很熱，要喝水。 榕恩：喝水才不會中暑。

宸榤：外面有細菌和新冠肺炎，多喝水才會趕走。

睿綸：會健康所以要多喝水。 可璿:喝水才會健康。

沅絜：沒有喝水會生病。 從喻：喝水才會健康。

羿淳：沒有喝水會熱死，很嚴重會去當小天使。

尚宸：水有維生素。 唯楓：喝水會健康。

聿謙：起床要喝水補充水份，身體才會健康。

昱荃：喝水會變漂亮。 喆嵃：喝水才不會中暑。

渝愷：喝水對身體會有營養。 庭瑜：吃完飯後要喝水，身體才會健康。

思元：不喝水會喉嚨乾乾的。 宣樺：不喝水會尿不出來。

喬瑄：喝水會健康。

老師：喝水真的很重要，我們身體的水份佔百分之70，如果身體缺水就很容易生病，所以我們要多喝水。



※進行自由創作繪畫發揮想像水循環的圖，再利用廣告顏料塗上藍色的海，小朋友

 開心完成了圖畫。

※透過活動讓孩子認識自己喜歡或不喜歡的食物，並瞭解除了食物外還有水也是對我們身體的健康也很重要，進一步瞭解水的循環。

活動名稱：食品安全小高手

活動內容：※老師詢問為什麼食品安全很重要，Why？

 思元：要吃蔬菜才不會生病。 哲睿：因為吃蔬菜水果是最重要。

 沅絜：吃了才不會生病。 子琪：安全食物吃了才會健康。

 宸榤：吃很食物會長高。 宣樺：要吃很健康的食物才不會生病。

 意翔：要吃才不會中暑。 羿淳：吃紅蘿蔔才會跟小白兔看得很遠。

※老師~如果吃了不安全的食物對身體會有何影響呢？

 可璿：巧克力會蛀牙。 妍熙：吃棒棒糖會蛀牙。

 久程：吃糖果太多會住牙。 睿綸：掉到地板上的食物吃下去會肚子痛。

 喆嵃：吃巧克力會蛀牙。 喬瑄：會生病，很嚴重要住院。

 榕恩：因為可能是別人咬過，吃了會肚子痛。

 沅絜：我們吃東西之前要洗手，不然吃了會肚子痛。

※老師提供蔬果的食材讓幼生來觀察新鮮與不新鮮？發現小朋友觀察都非常的仔細

 敏銳呢！ 榕恩：西洋芹看起來新鮮。 侑真：百香果有洞不新鮮。

 久程：橘子有小洞看起來不新鮮。 宣樺：橘子有小洞不新鮮。

 昱荃：看起來百香果很新鮮。 尚宸：小白菜葉子有洞不新鮮。

 佩靜：青菜看起來綠綠的很新鮮。 沅絜：紅鳳菜（台語）有洞不新鮮。

 聿謙：絲瓜看起來有點黑黑的不新鮮。 思元：地瓜葉不新鮮有洞是被蟲咬。

 耀傑：小白菜葉子黃黃的有破洞不新鮮。

 子琪：蔥看起來綠綠長長的很新鮮，摸起來很舒服。

 羿淳：葉子有洞只有小葉子不新鮮，大葉子是新鮮。

 瑜愷：有一點點被蟲咬一個小洞，摸起來粗粗的。

 子琪：這顆蘋果太黑和黃，因為放太久了不能吃。

 庭瑜：看到橘子上面有一點黑黑的不可吃。

 老師：覺得是可以吃，把皮剝掉是可以吃。

 鎧耀：柚子有黃黃的和黑黑看起來很醜，不可以吃不健康。

 老師：柚子有一點皺皺的，放久一點會更甜更好吃。

 依彤：絲瓜看起來有一顆一棵看起來不新鮮。

 渝愷：甜桃看起來是新鮮，沒有黑黑的外表。

 哲睿：辣椒看起來新鮮，紅紅的、亮亮的是新鮮。

 唯楓：地瓜葉有洞被蟲咬有5個大破洞是不新鮮。

 意翔：甜柿外表有黑黑的削掉就可以吃了，是新鮮的。

 喆嵃：芭樂有洞且黑黑的黃黃的不新鮮，皮醜醜的可以削掉就可以吃了。

 宸榤：葉子有洞新鮮，最大的葉子最多洞不新鮮，小葉子沒有洞很新鮮。





※老師利用圖片來食品安全標誌和製造日期以及保存日期，老師提供了相關食品的

 包裝和罐子以及盒子讓小朋友來找找看並指認出來，經過了團討尋找後小朋友都

 於標誌和日期都更加認識了，以及食品安全標誌的學習單圈起來。





※進行分享說說看紅黃綠燈的食物有哪些呢？

＊紅燈的食物~意翔：蕃茄。 依彤：熱狗。 宸榤：辣椒。 聿謙：糖果。

 喆嵃：火腿。 久程：棒棒糖。 耀傑：糖果乾巧克力。

＊黃燈的食物~唯楓：糖果。 思元：西瓜。 宸榤：檸檬。 尚宸：鹹酥雞。

 睿綸：沙拉油。 沅絜：乖乖餅乾。 妍熙：月亮是黃黃的。

＊綠燈的食物~羿淳：蔬菜。 庭瑜：芭樂。 侑真：香瓜。 昱荃：葡萄。

 善凱：不知道。 喬瑄：花椰菜。 從喻：芭樂、香蕉。

 意翔：高麗菜。 妍熙：奇異果。 榕恩：青菜、花椰菜。

 玄恩：沒回答。 渝愷：青江菜。 可璿：。

 佩靜：檸檬皮是綠色。 子琪：蔬菜水果可以每天吃。

※接著老師利用海報「飲料看燈行和飲食紅綠燈」來團討分享幼生都可以清楚的分

 享並指認說出食物的紅黃綠燈，哪些要多吃、偶爾吃、少吃的食物，最後利用臉部

 表情圖讓小朋友將食物圖卡和模型投入紅黃綠燈的表情洞洞裡。經過了一連串團

 討分享後小朋友都知道在我們日常生活中最好的飲料就是白開水；而綠燈的食物

 要每天吃、黃燈的食物要偶爾吃、紅燈的食物要少吃喔！





