＊彩虹班(中)＊

 編輯紀錄：曾雅萍老師、蔡欣倚老師

主題名稱：美味的食物

活動名稱：營養的食物

活動內容：

 師與幼生分享兩本繪本，分別為瘦皇后、胖國王，繪本分享完後請幼生說說兩本繪本自己喜歡哪一本?以及想要分享自己印象深刻的部分。

伊菱:我喜歡胖國王，胖國王一直做運動，後來變瘦。

伯樂:我喜歡胖國王，胖國王要吃少一點，才不會肚子痛。

可晴:我喜歡瘦皇后，瘦皇后要唱歌才可以放鬆。

若絜:我喜歡胖國王，胖國王要吃少一點，才不會肚子痛。

芝妤:我喜歡胖國王，胖國王要吃多一點水果，才會健康。

宇宸:我喜歡胖國王，胖國王要吃少一點才會變瘦。

科均:我喜歡胖國王，胖國王要多運動才會變瘦。

宥竹:我喜歡瘦皇后，瘦皇后她太瘦了，她就昏倒了，她只吃一點點。

宥芸:我喜歡瘦皇后，瘦皇后只吃她喜歡的東西，所以越來越瘦。

羽蕎:我喜歡瘦皇后，瘦皇后要多吃一點，才不會暈倒。

云翔:我喜歡胖國王，胖國王他吃太多了變胖，醫生叫他去運動。

宛育:我喜歡胖國王，瘦皇后把食物藏起來，這樣胖國王才不會一直吃。

品文:我喜歡瘦皇后，瘦皇后要多吃一點東西才會健康。

沛穎:我喜歡胖國王，胖國王他太胖了要多吃青菜。

奕彤:我喜歡胖國王，胖國王要吃少一點才會變瘦。

冠霖:我喜歡胖國王，胖國王要吃少一點零食，才不會肚子痛。

品翔:我喜歡瘦皇后，瘦皇后要多吃一點東西，還要唱歌身體才會健康。

威棣:我喜歡瘦皇后，瘦皇后要吃多一點她太瘦了。

齊均:我喜歡胖國王，胖國王吃少一點才不會變胖。

鈞任:我喜歡胖國王，胖國王不能吃太多，肚子會受不了，不舒服要叫醫生。

立宇:我喜歡胖國王，胖國王要吃營養的食物才會變瘦。

昱仲:我喜歡胖國王，胖國王要多運動吃少一點。

林聖:我喜歡胖國王，胖國王要吃少一點點，才會瘦一點點。

劭哲:我喜歡胖國王，胖國王要吃一點點，才不會肚子痛。

亮萱:我喜歡胖國王，胖國王後來就變瘦了。

善允:我喜歡瘦皇后，瘦皇后沒吃東西就變瘦了。

承侒:我喜歡瘦皇后，瘦皇后太瘦了要多吃一點。

 師:小朋友都講得很不錯喔!如果像瘦皇后只吃自己喜歡吃的東西、胖國王吃太多又不運動，身體就會容易生病。那要怎麼樣吃才會有營養又健康的身體呢？今天要來跟大家分享食物金字塔，大家一起來看一看怎麼吃才是營養又健康的喔！

　　老師接著分享食物金字塔，每天要吃2-3碗的五穀根莖類；2份蔬菜類；2份水果類；蛋豆魚肉類2-3份，奶類2份，油糖鹽要少量。

　　師：請問小朋友為什麼要吃五穀根莖類？

宇宸：讓你長肌肉，會強壯健康。

　　師：請問為什麼要喝牛奶？

芝妤：會長高，保護你的骨頭。

伊菱：保護你的眼睛。

　　師：那為什麼要吃蔬菜呢？

羽蕎：才不會被蚊子叮。

科均：這樣才會健康。

宇宸：吃菜大便才會大出來。

　　師：為什麼要吃水果？

可晴：才不會感冒。

　　師：為什麼要吃蛋豆魚肉類？

品文：才會有力氣。

　　師：那油糖鹽呢？我們剛剛沒有提到，可以回去問問爸爸媽媽喔！

 孩子們在這次的故事分享跟團討後，了解每天要吃的營養食物有哪些？也知道食物的功能都好棒呢！孩子們也答應老師各種不同的食物都要吃，才會健康！

  

  

  

活動名稱：米的成長

活動內容：

老師利用繪本介紹米的成長及農夫種稻的過程，利用圖片請幼生排序種稻的順序，展示白米、紫米、糙米、糯米，並探討四種米有何不同？討論常見的米製品有哪些。

老師：請問白米、紫米、糙米、糯米哪裏不一樣？

品文：糯米比較大顆，圓圓的。 奕彤：紫米長長的，是黑色的。

冠霖：糙米灰灰的，白米白白的。 品翔：白米是透明的，紫米是紫色的。

詩涵：我們在外面有買過紫米飯。 可晴：紫米有點黑黑的，長長的。

若絜：白米很像水滴的感覺。 芝妤：糯米圓圓的很可愛。

云翔：白米有一點點橢圓的形狀。 林聖：紫米看起來紫紫的很漂亮。

伊菱：四種米的形狀都不一樣，紫米很特別，因為是紫色的。

宛育：四種米的顏色都不一樣，糯米圓圓的很可愛。

鈞任：白米和糙米不木樣，糙米細細長長的，白米短短的。

劭哲：白米飯是白色的，紫米是紫色，糙米是黃色的。

承侒：顏色不一樣，白米是白色的，有一點圓形的。

老師：自己製作海苔壽司，感覺如何？

品文：白飯咬起來軟軟的。 林聖：吃起來鹹鹹的很好吃。

劭哲：要把海苔捲捲捲才能吃。 宛育：覺得海苔包飯很好吃。

伯樂：海苔鹹鹹的配飯吃剛剛好。 羽蕎：自己做的海苔壽司特別好吃。

詩涵：自己包海苔壽司，感覺很好玩。 若絜：覺得包的時候，海苔快要破掉了。

伊菱：在包的時候，海苔好像要破掉了。

云翔：我把白飯放在海苔上，再包起來吃。

品翔：在包的時候，覺得很香，很想趕快吃它。

透過這次活動，小朋友認識米的成長過程及米的種類，也希望孩子能了解農夫種稻的辛苦，而不要隨便浪費食物，應該要懂得珍惜食物喔！





 