＊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。

一張含有 文字 的圖片

自動產生的描述昱仲: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！

一張含有 文字, 年輕 的圖片

自動產生的描述 一張含有 文字, 個人, 年輕, 小男孩 的圖片

自動產生的描述 一張含有 文字, 年輕, 小孩, 小男孩 的圖片

自動產生的描述

一張含有 文字, 小孩, 小男孩, 年輕 的圖片

自動產生的描述 一張含有 文字 的圖片

自動產生的描述 一張含有 文字, 年輕 的圖片

自動產生的描述

一張含有 文字, 室內, 地板, 牆 的圖片

自動產生的描述 一張含有 地板, 室內, 個人, 小孩 的圖片

自動產生的描述 一張含有 小孩, 地板, 室內, 小 的圖片

自動產生的描述

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！

一張含有 文字, 個人, 室內 的圖片

自動產生的描述一張含有 小孩, 個人, 小男孩, 臥室 的圖片

自動產生的描述

一張含有 文字, 室內, 個人 的圖片

自動產生的描述

一張含有 個人, 小孩, 室內, 小 的圖片

自動產生的描述一張含有 個人, 小孩, 室內, 小男孩 的圖片

自動產生的描述