

* 香蕉班(中)

編輯紀錄：穆思潔老師、汪品潔老師

主題名稱：食物大集合

活動名稱：好吃的蔬菜

活動內容：

老師分享故事繪本【好想吃榴槤】，引導幼生討論~

你吃過榴槤嗎？如果吃過榴槤，你覺得吃起來是什麼味道？

家寧：榴槤很好吃，吃起來味道像草莓很好吃。

采妍：硬硬的，很好吃。

正心：吃起來像西瓜味道。

秉諺：吃起來像葡萄味道。

瑾翹：吃起來香香苦苦的。

老師展示洋蔥蔬菜圖卡，請小朋友想一想「洋蔥會出現在那些料理裡面？」

宥穎：番茄醬的料理裡面。

偉宸：學校的麵裡有加洋蔥。

允傑：湯裡面。

老師：你們平常喜歡吃的咖哩飯裡就有加洋蔥喔！

老師介紹苦瓜(圖片展示)，問問全班的孩子：「有人吃過苦瓜嗎？」

昱玟：我吃過，我覺得苦瓜不會苦苦的。

老師分享蔬菜圖片，介紹各種常見的蔬菜，例如：高麗菜、辣椒、茄子、青椒、花椰菜、花生…等，並帶領小朋友玩【蔬菜蹲】的遊戲。第二天，老師教小朋友將蔬菜的圖案塗上顏色，再用剪刀把圖案剪下貼在色紙上，每個人收集3-5種蔬菜類食物並進行作品分享。



主題名稱：食物大集合

活動名稱：營養的食物

活動內容：

老師：上次護士阿姨來衛教保健時，教我們飲食金字塔，那小朋友你們覺得什麼是營養的食物呢，為什麼呢？

偉宸：雞肉是營養的食物，它是動物性的蛋白質。晨祐：蘋果很營養，它有鐵質。

峻溥：高麗菜也很營養，它會讓病毒瓦解。昱苙：洋蔥很營養，可以把細菌趕走。

瑾翹：我喜歡吃橘子，因為有很多維他命C。玲嘉：橘子很營養，裡面有很多纖維。

秉諺：高麗菜很營養，因為它可以把細菌趕走，有維他命C。

聞毅：豬肉很營養，因為它可以讓身體健康，有蛋白質。

家寧：雞肉是營養的食物，因為它有蛋白質。采妍：雞肉很營養，它有蛋白質。

允傑：蔥很營養，因為它可以把病毒趕走。晴芬：蘋果很營養，他有維他命C。

正心：炒飯很營養，因為有很多營養的蔬菜。晨菲：堅果很營養，裡面有維他命E。

語希：我喜歡吃花椰菜，因為裡面有纖維。昱廷：橘子很營養，他有很多纖維。

馨緹：蔬菜有營養，它可以讓我們肚子的大便跑出來。

豐唯：玉米很營養，它是五穀根莖類。佳好：牛奶很營養，它有很多蛋白質。

翔煊：橘子是營養的食物，因為它有維他命C。峻宇：哈密瓜也很營養，它有維他命C。

宥穎：牛奶很營養，它有鈣質會讓我們長高。弘洺：吐司有蛋白質很營養。

浥軒：牛奶類很營養，因為它有蛋白質。品霏：牛奶很營養，它有蛋白質、B12 和 B2。

柔尹：我喜歡吃葡萄，因為可以讓大便變軟。

老師運用~影片欣賞「均衡飲食~金國王環遊旅程」，老師與幼生檢視食物哪些是營養與不營養的？，並介紹六大類食物有哪些？請小朋友拿食物模型幫忙分分看那些是六大類食物，並從廣告單中練習找出六大類食物，動手設計自己的營養餐點。





小朋友看過金國王的均衡飲食影片後會說出自己對飲食的營養概念想法，漸漸有吃食物會營養的觀念，也勇於發言，值得鼓勵，再從廣告單中找出自己喜歡吃的六大類食物的圖片用剪刀剪下，來設計自己餐點，孩子們均可貼對六大類飲食的位置，真得很棒。

主題名稱：食物大集合

活動名稱：食物紅綠燈

活動內容：

老師運用上次孩子分享的最喜歡吃食物圖片，來與幼生討論檢視自己愛吃的食物是否健康？老師拿出紅、綠、黃燈圖卡，並介紹食物紅綠燈的概念，師生在共同討論哪些是營養的食物(綠燈食物)？哪些是不營養的食物(紅燈食物)？請小朋友分享他自己愛吃的食物是屬哪一燈？

柔尹：蛋糕是甜的要少吃，所以是紅燈食物。家寧：海帶是營養的，所以是綠燈食物。老師補充說明~海帶含有碘，對身體有幫助。

峻宇：薯條是黃燈食物，因為它是馬鈴薯。語希：我覺得薯條是紅燈食物，因為它是用炸的，吃多了對身體是不好的。允傑：牛排是紅燈的食物，因為裡面有加鹽，吃太多會變胖。聞毅：漢堡是綠燈食物，因為不甜。正心：我也覺得漢堡是綠燈，因為裡面有菜。晴芬：我覺得漢堡是紅燈食物，因為裡面有很多熱量。秉諺：義大利麵是紅燈食物，因為它很鹹。馨緹：我覺得荷包蛋是紅燈食物。晨祐：荷包蛋是綠燈食物，因為沒有油。翔煊：荷包蛋應該是綠燈食物，因為它有蛋白質。采妍：玉米濃湯是綠燈食物，因為它很健康。晨菲：香蕉是綠燈食物，因為它很營養。昱廷：橘子是綠燈食物，因為它有維他命C。晨祐：葡萄是綠燈食物，因為有維他命。玲嘉：冰淇淋是紅燈食物，因為它有很多糖。品霏：壽司是綠燈食物，因為有海苔。昱苙：菠蘿麵包是紅燈食物，因為它很甜。正心：炒飯是綠燈食物，因為很營養。瑾翹：哈密瓜是綠燈食物，因為它有維他命C。浥軒：炸雞是紅燈食物，因為是油炸的。語希：豆腐是綠燈食物，因為有蛋白質。翔煊：鬆餅是黃燈食物，因為它有一點點的蜂蜜。

佳好：豆皮壽司是綠燈食物，因為它有營養。予果：炸雞塊是紅燈食物，因為它有很多油。宥穎：炒飯是黃燈食物，因為要用油去炒。晴芬：蘋果是綠燈食物，因為它有維他命C。豐唯：蘋果蛋糕是紅燈食物，因為它加了很多糖。峻溥：蛤蠣是綠燈食物，因為它很營養。偉宸：柳丁是綠燈食物，因為它有維他命C。弘洺：玉米是綠燈食物，因為它很營養。

老師聽完孩子說的後，利用食物圖卡請小朋友玩食物紅綠燈遊戲，請小朋友分分看圖卡上的食物是什麼燈？把圖卡貼上白板上的紅綠燈格子裡，看孩子對食物的健康了解有多少。



小朋友在表達及檢視自己的最愛吃的食物是否健康，經過討論後漸漸清楚自己的食物是屬於紅黃綠燈的哪一種？並透過遊戲後會分分看食物，孩子都可以明確把食物圖卡放在屬於它們燈號上，也可以分辨食物是否有健康？說出他們的看法及原因。

主題名稱：食物大集合

活動名稱：豆豆王國

活動內容：

老師與小朋友分享故事繪本「小蠶豆和好長好長的豆子」，請小朋友說說看：自己最喜歡吃什麼豆子？為什麼？

瑾翹：我喜歡吃四季豆。

峻宇：我喜歡吃四季豆。

翔煊：我喜歡吃毛豆。

正心：我喜歡吃臭豆腐。

家寧：我喜歡吃毛豆。

昱苙：我喜歡吃黑豆。

采妍：我喜歡吃豌豆。

允傑：我喜歡吃紅豆湯，也喜歡吃黃豆。

語希：我喜歡吃豌豆。

晴芬：我喜歡吃綠豆湯。

秉諺：我喜歡吃豆漿。

宥穎：我喜歡吃白色豆子。

峻溥：我喜歡吃綠色的豆，裡面有很多豆。

老師播放影片，讓小朋友觀賞豆子變成豆漿、豆腐的製作過程。

接著與孩子們討論~想一想，你吃過什麼豆子料理呢？

偉宸：我有吃過家裡的阿姨煮青菜炒豆腐。

予果：我喜歡吃豆腐，豆腐軟軟的，很好吃。

昱苙：我喜歡吃豆腐，很好吃。

采妍：我喜歡吃豆腐，豆腐軟軟的，很好吃。

老師請拿出綠豆和玉米粒與小朋友分享，引導小朋友想想~玉米可以做成什麼料理？

晴芬：爆米花。

晨祐：玉米排骨湯。

昱苙：玉米脆片。

弘洺：玉米炒飯。

寶唯：玉米蛋餅。

語希：玉米濃湯。

采妍：玉米披薩。

翔煊：玉米脆片加牛奶。

瑾翹：玉米稀飯。

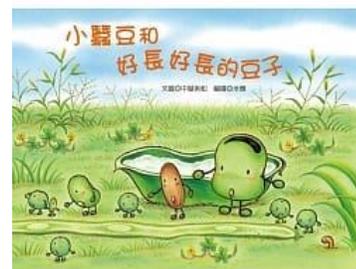
正心：爆米花。

秉諺：玉米三明治。

偉宸：玉米排骨湯。

品霏：玉米排骨湯。 浥軒：玉米鬆餅。

老師將準備好的爆米花放進微波爐裡加熱，孩子們用眼睛觀察玉米粒在微波爐裡慢慢膨脹的變化，最後全班幼生一起品嚐好吃的爆米花。



隔天，小朋友帶來布丁杯，老師教孩子們用布丁杯種植綠豆，並觀察綠豆每天的成長變化。



自從種下綠豆後，每天早上孩子們來上學就會主動去幫綠豆澆水，綠豆也在孩子們的細心呵護下長出嫩芽，看著綠豆發芽，小朋友都相當開心，對於自己種植的綠豆發芽長高長大這件事感到很有成就感呢！

主題名稱：食物大集合

活動名稱：麵食料理

活動內容：



老師請小朋友分享自己看過或吃過那些麵食料理？

秉諺：我有吃過意大利麵和烏龍麵和乾麵。采妍：我有吃過義大利麵和拉麵。聞毅：我吃過烏龍麵和拉麵，還有麵線。昱苙：我有吃過乾麵和烏龍麵。昱玚：我吃過涼麵和烏龍麵和陽春麵。語希：我有吃過牛肉麵和義大利麵、涼麵。品霏：我最喜歡吃蛋糕。翔煊：我喜歡吃饅頭和義大利麵。玲嘉：我喜歡吃冬粉、蛋糕和牛肉麵。晨祐：我有吃過牛肉麵、義大利麵和泡麵。晨菲：我喜歡吃義大利麵和牛肉麵、麵粉。予果：我吃過泡麵和吐司。宥穎：我有吃過烏龍麵和筆管麵、義大利麵。晴芬：我喜歡吃饅頭、蛋糕。瑾翹：我喜歡吃速食麵、蛋糕和饅頭。浥軒：我喜歡吃烏龍麵、包子和蛋糕。豐唯：我喜歡吃牛肉麵和蛋糕。偉宸：我喜歡吃泡麵和烏龍麵、涼麵。峻溥：我喜歡吃義大利麵和筆管麵、饅頭。峻宇：我喜歡吃麵包、蛋糕和義大利麵。家寧：我最喜歡吃番茄炒麵。馨緹：我喜歡吃炒麵。

老師問：麵是怎麼做出來的？

豐唯：麵粉。秉諺：再加水。品霏：麵粉做的。

老師藉由麵食料理圖片認識更多的食物，並也分享小麥磨成麵粉的過程影片，讓孩子了解製作過程，小朋友動手從模擬搓麵→麵片切成麵條→製作麵→用蘆葦、吸管、色紙設計完成自己麵食美勞作品，大家都認真設計，家寧分享她做的是涼麵、峻溥用很多珍珠板方塊當火腿，吸管當青菜完成炒麵作品、小朋友用輕質土製作荷包蛋完成美勞麵食創作，大家都很有創意，都有自己獨特風味。

