



《和布偶唱歌吃水果》

讓小朋友的腦筋和身體動起來

第1步：開啟校門



平日讓幼兒多接觸音樂，可增強他們的感官能力和節奏感。若學校選擇一些有關健康生活的兒歌，再配以有趣的動作，定能更有效向幼兒灌輸健康生活的觀念。

基督教佈道中心樂富幼稚園的老師透過布偶故事劇場及水果兒歌，讓幼兒認識水果的名稱、顏色和外形特徵，輔以討論不同切水果的方法，讓幼兒對水果的構造有更深入的了解，並從中體驗水果的天然味道（如甜與酸）和不同的口感（如軟與硬）。老師亦會透過其他的教學活動，例如帶幼兒往超級市場參觀等，重複帶出水果有「營」的信息，好使他們不易忘記。

另外，校方向幼兒派發衛生署印製的「水果記錄卡」作為家課，幼兒攜帶記錄卡回家，以貼貼紙的方式作為與家人一起進食水果的記錄。這習作對鼓勵幼兒每天吃水果發揮了很大的推動力，同時亦把「吃水果對身體有益」及「培養幼兒喜愛吃水果的興趣」等信息，從學校延伸至家庭。



第2步：有營喜動



直擊報道：布偶水果劇場

目標：使幼兒能說出各種常見水果的名稱、描述水果的顏色和內外特徵，並讓幼兒知道水果對身體有益，培養喜愛吃水果的習慣。

時間：20分鐘

教材：新鮮水果、布偶

活動·起動

1. 布偶主角以前不喜歡吃水果，但想起醫生說過，水果含豐富的維他命、礦物質和膳食纖維。每天吃充足的水果，便有助增強抵抗力、預防疾病。因此，布偶現在每天都吃水果。
2. 布偶準備了一些常見的水果，想與小朋友一同分享。
3. 布偶拿出蘋果、橙、香蕉，提問幼兒這些水果的顏色、形狀、氣味等外在特徵。
4. 提問幼兒平日怎樣吃這些水果。
5. 把水果剝皮或切開一半，請幼兒觀察並說出其顏色、形狀和內在特徵，然後嘗試水果的味道，鼓勵幼兒說出水果的味道和口感（甜、酸、軟、硬）。
6. 請幼兒討論於翌日帶甚麼水果回校與大家一同分享。
7. 老師與幼兒一起朗讀兒歌《水果真好吃》，配合以下的動作：

歌詞	動作
蘋果紅	拿着蘋果的幼兒舉起蘋果
香蕉黃	拿着香蕉的幼兒舉起香蕉
水果香又甜 大家喜歡吃	拿着其他水果的幼兒 把水果放在鼻子前

8. 老師教幼兒認讀「水果」一詞。



塑造健康幼兒的五大要點

1. 目標宜長遠：
除了教導幼兒營養知識外，長遠而言更重要的是引領他們建立良好的飲食態度和習慣，令他們健康成長。
2. 兒歌添趣味：
老師透過故事及兒歌，吸引幼兒認識和分辨水果的外形特徵，知道水果對身體有益。
3. 感受多方面：
請幼兒帶水果回校和同學一起吃，分辨並說出不同水果的味道和口感。然後，老師把幼兒的描述以圖畫和文字記錄在「水果味道記錄表」上。
4. 每天作記錄：
學校派發「水果記錄卡」給幼兒，讓他們回家與家人一起進食水果後作記錄（貼上水果貼紙），而協助家人預備水果的幼兒，更會在記錄卡裡的水果葉子填上顏色，以茲識別。
5. 鼓勵應持續：
一個月後，幼兒需要把「水果記錄卡」交回學校，老師再進行獎勵，強化幼兒持續愛吃水果的習慣。





第3步：心聲分享



李玉儀校長

- 學校參與這個幼營喜動校園先導計劃，並非為了提供進一步的知識教授，而是為了幼兒健康所採取一系列的全方位措施。
- 參與計劃後，我們有檢視膳食餐單和按小朋友對食物的喜好每天供應不同種類食物，以達致均衡飲食的要求。



總結

學校是健康飲食教育的典範場所，透過參與「幼營喜動校園先導計劃」，在教學上成功地深化了幼兒對水果的認識，還以潛移默化的手法幫助他們建立愛吃水果的習慣。

