



幼營喜動
★校園先導學校★

基督教聖約教會
小天使(天盛)幼稚園



《穿越飲食時光隧道》

飲食定時別過量

第1步：開啟校門



幼兒新陳代謝較快，但胃容量小，每餐未能吃太多食物，再加上在上課期間會有熱量和水分流失，很容易會感到肚餓。可是，頻頻進餐則有機會導致進食過量，故早、午、晚的正餐必須要吃及要吃得適量。如有需要，幼兒亦可進食少量的小食，但宜與正餐相隔最少1.5至2小時，不要因為吃了小食或只顧玩耍而省卻正餐。

基督教聖約教會小天使(天盛)幼稚園就「飲食定時」這個主題，特別設計了「食物時光隧道」活動：以「跨欄」和越過「隧道」代表早、午、晚餐，再配合舉起簡單物件的動作，向幼兒傳達飲食需定時定量的信息。

學校一直擔任教導和照顧者的角色，需適時為幼兒補充足夠的能量和營養，一個有規律的進餐時間表，對他們尤為重要。在編訂餐單時，學校亦參考了「幼營喜動校園先導計劃」提供的指引和建議，安排適當的食物種類及分量，以滿足幼兒整日的營養需要。



第2步：有營喜動

直擊報道：食物時光隧道

目標：讓幼兒認識何謂飲食定時，正餐（早、午、晚餐）必須要吃及分量要相宜。

時間：30分鐘

教材：玩具箱、正餐食物圖片、無益零食的實物、水樽、毛巾、地墊、隧道、矮欄、白板。

活動·起動

1. 在玩具箱中有正餐食物圖片及無益零食的實物，請幼兒在箱中找出正餐食物分量圖。
2. 幼兒帶著食物圖片跨過早餐矮欄（代表吃過早餐），到達地墊後舉起水樽5次（代表餐與餐之間要相隔4至6小時），然後穿過午餐隧道，舉起毛巾5次（代表餐與餐之間相隔4至6小時），接著穿過晚餐隧道。
3. 最後把食物圖片貼在白板上。



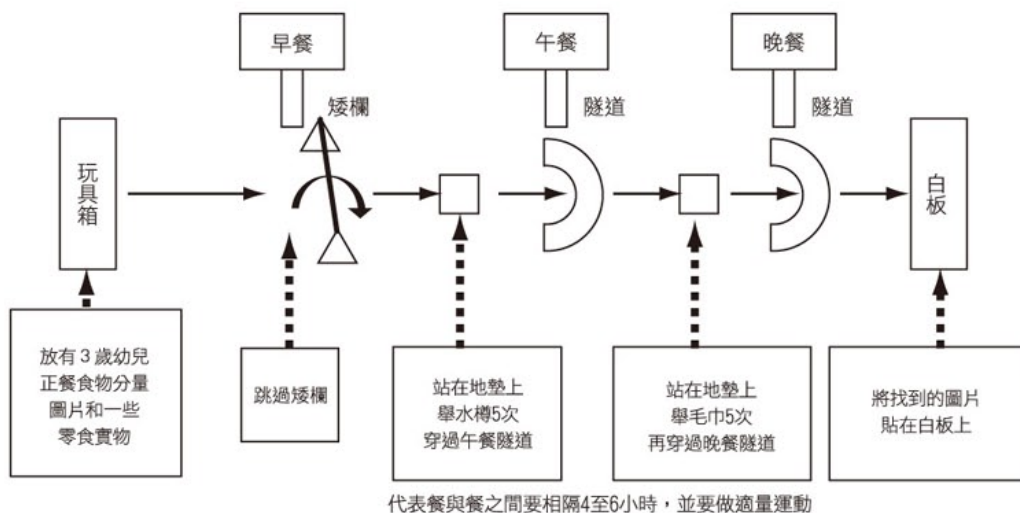
飲食有時 運動有序

1. 每天須做運動：
 參加這個計劃後，學校除關注幼兒飲食健康，也加強了運動的鍛鍊。每天早午時段，老師會與幼兒跳舞，盡量安排共25分鐘的大肌肉活動時間。

2. 運動延展家中：
 學校的活動要求幼兒要做平衡、彎曲和伸展等動作，以發展大小肌肉的運動技能和身體柔軟度。老師也會鼓勵幼兒在家中做舉水樽或毛巾等簡單動作。

3. 家校協調合作：
 幼兒在家中的飲食分量，一般由家長控制，但有些父母會過於側重喝奶，而忽略多元化的飲食。因此，在教導幼兒飲食定時定量的觀念的同時，學校也向家長灌輸健康飲食的信息，令家長能在家予以配合。

4. 健康飲食烹飪：
 舉辦健康飲食烹飪班，把健康飲食推行至幼兒家中，讓家人也受益。





第3步：心聲分享



鄧寶珠校長

- 要讓小朋友真正了解飲食定時的概念比較困難。因此，我們透過遊戲，讓小朋友知道餐與餐之間需要隔一段時間，以及均衡飲食的重要性。在整個活動過程中，他們表現非常投入。
- 除了飲食要定時，分量也很重要。衛生署的《二至六歲幼兒營養指引》說明不同年齡組別幼兒所需的進食分量，例如2至4歲的幼兒吃大約半碗飯已足夠，但家長往往會在每餐給幼兒一大碗飯再加餸菜，因為傳統中國家庭認為吃得少是不健康的，因此向家長灌輸飲食定量的概念也很重要。



總結

學校設計的「食物時光隧道」活動，能讓幼兒透過遊戲對飲食定時有初步認知。學校亦定時與家長分享健康信息，讓家長一同學習和參與活動，培養小朋友的健康飲食習慣。

