



## 《提升健康觸覺》

全方位健康策略

### 第1步：開啟校門



美雅幼稚園（分校）為配合推行幼營活動，學校特別將逢周五的活動日主題，改為與均衡飲食和健康生活相關的教學活動系列，讓幼養成飲食定時、不偏食、多喝水和均衡飲食的習慣。

老師參加工作坊和講座之後，明白到健康食物不一定難吃，製作也十分簡單，而學校也可以用一些有趣的方法讓小朋友容易接受健康食物。幼兒透過遊戲及體能活動，學習及認識健康飲食金字塔，並明白恆常運動對身體的好處，讓健康生活的概念由小開始紮根。

校方亦鼓勵家長與幼兒保持恆常運動，逐步改善幼兒少做運動、多吃肥膩食物、睡眠不足等問題，從而建立健康的生活模式。同時，教職員也要以身作則，為幼兒樹立榜樣。





## 第2步：有營喜動



### 直擊報道：均衡飲食 1+2+3

目標：讓幼兒認識均衡飲食，並且認識健康飲食「1+2+3」的原則

時間：35分鐘

教材：餐盒大藤圈、音樂CD、貼紙、食物圖卡掛牌，包括：白菜、菜心、牛肉、雞肉、飯、意粉等



### 活動·起動

1. 老師展示食物圖卡掛牌，請幼兒說出食物的名稱。
2. 老師講解健康飲食「1+2+3」的原則，例如一份均衡營養的午餐，應吃最少肉類、吃充足的蔬菜和吃最多五穀類。如果以一個飯盒來表達，平均將飯盒分開六格：肉類佔一格、蔬菜佔兩格、五穀類則佔三格，再加一個水果。
3. 每位幼兒扮演一種食物，並在頸上掛上食物圖卡，而老師則扮演水果。
4. 播放音樂讓幼兒隨意走動，當音樂停止時，幼兒要按照健康飲食「1+2+3」的原則，組合一份均衡營養的午餐，並站在餐盒大藤圈內（即每個大藤圈內應有1個幼兒掛著肉類圖卡、2個幼兒掛著蔬菜圖卡和3個幼兒掛著五穀類的圖卡）。
5. 最快組合正確的兩組幼兒，老師會扮作水果，走到他們的大藤圈內，完成一份均衡營養的午餐，並以貼紙獎勵勝出的幼兒。



## 家校同心 健康滿分

老師讓高班學生與家長一起設計有營餐單，一起上網搜尋資料、買菜並動手煮，又讓學生訪問家長。最後由一班30位學生，加上半數學生家長，出席由小朋友主持的飲食講座，分享他們設計的營養餐單，把健康飲食的概念推廣到家庭。





### 第3步：心聲分享



#### 鍾老師

- 最讓老師們鼓舞的是，幼兒懂得分析每日午餐膳食的營養是否均衡，返校時也會向老師報告，前一晚與父母吃了甚麼健康的食物，放假時又做了那些運動等等。
- 有幼兒懂得拒絕老師的糖果獎勵，並說出每日不宜攝取過多糖類，進食過量會導致肥胖和蛀牙。
- 老師參加了衛生署的工作坊和講座，回校分享所學到的資料，幫助很大。第一，我們明白到健康食物不一定難吃，有方法令小朋友容易接受，而且烹調也方便。第二，健康資訊很豐富，例如高班學生進食的食物種類和分量有甚麼地方需要注意等等。

### 總結

幼兒的健康生活概念由小開始紮根，對於日後學習與成長有莫大的幫助，而老師透過這項計劃，也提升了個人健康生活知識。

