



幼營喜動  
★校園先導學校★

深培中英文  
幼稚園

## 《四星期飲水大作戰》

幼兒變得喜歡喝水



### 第1步：開啟校門



水是生命之源。它不含糖分和脂肪，飲用時不用怕攝取過多的卡路里而致肥。但由於清水無色無味，要吸引幼兒多喝水、培養恆常的飲水習慣、並避免喝糖分高的飲料，需要在日常生活中花點心思。幸好小朋友就像一張白紙般，認同性很高，只要能在學校培養良好的習慣，回家後還可能會反過來教育家長。

深培中英文幼稚園參加了「幼營喜動校園先導計劃」後，向學生派發飲水記錄卡，鼓勵幼兒每天多喝水，並連續四個星期把喝水的情況記錄下來。在家長的積極響應下，原本抗拒喝水或要在家長催促下才喝水的幼兒，明白喝水的益處後也變得主動起來。

除關注幼兒要「多喝水」外，學校也會留意其他的健康飲食範疇，例如跟膳食供應商協商減少餸菜醬汁和增加蔬菜的比例，以及藉活動提升師生及家長對均衡營養的意識，共同促進幼兒的健康。



## 第2步：有營喜動



### 直擊報道：飲水健康大行動

目標：鼓勵幼兒每天喝6至8杯清水。

時間：4星期

教材：喝水記錄卡

### 活動・起動

1. 老師向幼兒解釋喝水對健康的重要性。
2. 每位幼兒獲派發一張飲水記錄卡，請家長協助幼兒，將每天喝水的數量記錄下來。
3. 幼兒每飲一杯水，便可以把記錄卡上的一隻杯填上顏色。
4. 吃茶點時，全體學生會自行倒一杯水給自己，並於喝水後在記錄卡上填上顏色。
5. 老師每天會按學生的填色情況，給予印章作為獎勵。
6. 只要每天在記錄卡上填上最少6隻杯的顏色，便視為完成該天的活動。



## 多喝水，為生活添上色彩

1. 提升健康：  
幼兒明白喝水的益處便不再抗拒喝水，在家中或學校也主動喝水。
2. 學習數學：  
幼兒在活動中，能掌握健康以外的學習範疇，在喝水時數算自己今天喝了多少杯水，學習早期數學。
3. 表現主動：  
幼兒喝水後立即在喝水記錄卡填上顏色，變得主動起來。



## 第3步：心聲分享



### 黃月麗校長

- 有些K1班的小朋友從未喝過水，只喝嬰兒飲品。活動令他們漸漸培養主動喝水的習慣。
- 參加了衛生署的工作坊和講座後，我們懂得分辨水和其他飲品的分別。以前以為飲湯很健康—特別是傳統中國家庭喜歡煲的老火湯。經導師講解後，我們明白到有時會選用含較高脂肪的湯料，增添湯水內的脂肪含量，小朋友多喝便有機會致肥。



## 家長部落

**葉宇欣家長**：水沒有味道，對小朋友沒甚麼吸引力，要他們多飲其實很難，但透過這活動可鼓勵小朋友樂於參與，培養健康生活習慣，因此我希望這活動可以繼續推行。

**吳東嫻家長**：自從女兒參加了學校的「飲水健康大行動」，明顯比以前多喝了水，因她明白到水對人體是不可缺少的。現在飲水計劃完了，她仍堅持每天喝六至八杯水。

**李映彤家長**：女兒以前不會主動喝水，每次都要父母要求才喝。經過今次的活動，她每天都會主動拿水喝，並減少喝汽水。

**莫宇軒家長**：此計劃讓我的孩子能主動飲水，還讓他知道飲水的重要與健康，孩子更會提醒媽媽：「媽媽，你要多飲水啊！要補充身體的水分，最好就是每天喝八杯。」

**林鳴一家長**：這活動讓兒子更深刻地認識水在日常生活中的用處，平日飲水的次數和分量都有所增加。最重要是小朋友學懂「愛護地球、珍惜環境、節約用水、循環再用」這重要的環保意識。

## 總結

「飲水健康大行動」成功鼓勵幼兒培養每天喝六至八杯水的習慣，家長們表示在推行此活動之前，要幼兒自動自覺喝水簡直是天方夜譚，但透過飲水活動以及學校老師的悉心教導，幼兒們都變得主動，不時要求喝水。因此，家長們都希望學校能舉辦更多同類型與健康飲食有關的活動，讓孩子慢慢養成更多良好的飲食習慣，變得更健康。

