



幼營喜動  
★校園先導學校★

聖文嘉中英文  
幼稚園(利東)



## 《便秘怎麼辦？》

以手偶故事吸引幼兒多吃菜

### 第1步：開啟校門



時令蔬菜雖然色彩鮮艷，但幼兒普遍因不喜歡其味道而拒絕進食，後果往往是腸道不暢通。老師或家長可以用切碎或磨茸等方式，將蔬菜混入幼兒常吃的食物中，增加進食蔬菜的機會。要讓幼兒明白蔬菜含有豐富的膳食纖維、有助消化和預防便秘的道理，單靠課堂上老師口頭講授，幼兒未必能掌握得到。

身為先導者，聖文嘉中英文幼稚園（利東）在推行「幼營喜動校園先導計劃」期間，以《莎莎便秘了》的故事圖書作主題教學，並利用手偶提高幼兒的學習興趣，引導幼兒思考不吃蔬菜與便秘的關係，從而令幼兒學到蔬菜幫助排便和預防疾病，對身體有益。

為鼓勵幼兒多吃蔬菜，學校設計了「天天吃蔬菜」記錄表，記錄幼兒一星期吃下的蔬菜種類，老師會獎勵完成記錄表的幼兒。此活動亦讓家長能夠參與其中，一起培養幼兒的健康飲食習慣。同時，學校在設計營養餐單時，會特別安排烹調菜飯或其他不同種類的蔬菜。另外，老師會著幼兒攜帶新鮮蔬菜回校，並帶領他們一起烹調「有營」蔬菜湯，令幼兒有成功感之餘，對於過往在家未曾嘗試而拒吃的蔬菜，也會慢慢地接受起來。



## 第2步：有營喜動



### 直擊報道：講故事《莎莎便秘了》

目標：培養幼兒每天多吃蔬菜的習慣，知道多吃蔬菜能預防便秘。

時間：30分鐘

教材：手偶、《莎莎便秘了》圖書

#### 活動·起動

1. 老師利用蔬菜手偶，講述《莎莎便秘了》的故事。  
內容概要：莎莎不喜歡吃蔬菜，媽媽對莎莎的偏食感到擔心。有一天，莎莎肚子痛要上廁所，但很久都排不出便來。媽媽便叫莎莎多吃蔬果，因其有大量纖維，可以幫助消化。此後莎莎每天都吃蔬果，肚子便不再辛苦了。
2. 講故事完畢後與幼兒討論：
  - a. 莎莎平時愛吃甚麼？為甚麼會有排便困難呢？
  - b. 蔬菜含有甚麼營養成分？
  - c. 如果很久不能排便，會有甚麼問題？吃甚麼東西有助排便呢？



### 直擊報道：玩遊戲《蔬菜真好吃》

目標：讓幼兒認識並嘗試不同種類的蔬菜

時間：30分鐘

教材：新鮮蔬菜、手偶、呼拉圈、蔬菜圖卡、搖鼓。

#### 活動·起動

1. 預先請幼兒帶一款蔬菜回校。
2. 利用蔬菜手偶告訴幼兒，現在莎莎喜歡吃蔬菜，帶出蔬菜有不同種類，藉此展示幼兒帶回校的新鮮蔬菜，介紹其顏色、形狀和名稱。
3. 利用蔬菜手偶告訴幼兒，進行《蔬菜真好吃》的遊戲。
  - a. 老師將數個呼拉圈，放在地上圍成圓圈。
  - b. 在每個呼拉圈旁，放置一款蔬菜圖卡。
  - c. 請幼兒在圓圈外站著，老師拿著搖鼓在中央發指令：搖動搖鼓時幼兒跟著圍圈走動，拍打搖鼓時幼兒則停下來。
  - d. 當老師說「蔬菜真好吃」時，幼兒就要回應道：「甚麼蔬菜最好吃？」
  - e. 老師接著發出指示，如：「紅蘿蔔真好吃。」幼兒便走進有紅蘿蔔圖卡的呼拉圈內。然後老師拍打兩次搖鼓，幼兒便要從圈內走出來。
4. 遊戲後，請幼兒分享最喜歡吃的蔬菜及其好處，並鼓勵幼兒嘗試吃不同的蔬菜。



### 第3步：心聲分享



#### 楊麗群老師

- 小朋友喜歡聽故事，特別是4至5歲的小朋友，所以利用故事形式帶出吃蔬菜的好處會較「說教」更能引起他們的興趣，如以圖書配合手偶的擬人法方式，效果會更好。
- 小朋友會在課堂上討論帶甚麼蔬菜回校，而且有興趣去認識不同的蔬菜。有些小朋友以前不太喜歡吃蔬菜，現在也都說蔬菜很甜、味道很好。
- 我們設計的「天天吃蔬菜」記錄表，讓家長記錄孩子在家吃蔬菜的情況，鼓勵小朋友多吃蔬菜。有家長反映本來不吃蔬菜的小朋友，現在亦多吃了。
- 在午膳編排上，我們有很多得著，例如現在會留意食品包裝上的營養標籤去分辨那些是不健康的食物。我們還設計了營養午膳餐單，提供菜飯和不同種類的蔬菜，包括椰菜、南瓜和番茄等，讓小朋友慢慢接受蔬菜的味道。
- 知道若每餐都吃肥膩的食物會影響健康後，連自己的飲食習慣也有些改變，選擇食物時亦較以前謹慎。

### 總結

先導計劃能夠帶出健康飲食的信息，除了讓幼兒多吃蔬菜，老師在安排幼兒的膳食上也有得益。此外，學校每天為幼兒安排三十分鐘體能活動，學年內亦舉辦兩次親子遊戲日，讓家長及幼兒明白體能活動的重要性。校方亦安排了水果作茶點，並參加水果日活動，以及舉辦營養講座，幫助幼兒實踐健康飲食。

