



幼營喜動
★校園先導學校★

德福幼稚園



《巫婆的喝水妙方》

以清水抗衡化學飲品

第1步：開啟校門



當感到口渴的時候，很多人會喜歡到便利店或連鎖飲品店購買飲料。但其實在選購之前，又有否想過大部分的飲料都只是用水、糖或其他化學成分混合而成，多喝會影響幼兒甚至成年人的健康？

幼兒每天需要喝六至八杯流質飲品，當中應以清水為主，輔以低脂奶、低糖豆漿、清湯等。此外，很多人以為喝果汁有益且能代替吃原個水果，但其實果汁缺乏膳食纖維，而且糖分和熱量亦較原個水果為多，多喝不但會容易引致蛀牙，亦有機會引致肥胖，因此還是進食原個水果較健康。

德福幼稚園的老師，先帶領幼兒進行戶外遊戲從而令幼兒產生口渴感，然後與他們一同喝水，藉此教導喝水的好處及相關知識。學校同時透過「巫婆的妙方」的童話故事，帶出汽水或其他高糖飲品（如果味飲品）會對身體造成不良影響，讓幼兒明白健康的飲食習慣，可由「口渴喝開水」和「吃新鮮水果」開始。



第2步：有營喜動



直擊報道：小巫婆的不良飲料

目標：水是最方便和首選的飲品，讓幼兒明白水對人體的重要及好處，並且培養每天喝6至8杯水的好習慣。

時間：30分鐘

教材：氣球傘、「巫婆的妙方」故事圖。



活動・起動

1. 引起動機：老師先到戶外場地，與幼兒玩彩虹傘，讓大家有口渴的感覺，然後師生進課室一同喝水。
2. 活動時間：
 - a. 先提問幼兒剛剛口渴的時候，最想喝的是甚麼？喝水之後，有甚麼感覺？
 - b. 老師展示故事圖，講述「巫婆的妙方」的故事，利用故事的內容讓幼兒明白喝清水是解渴的最好選擇，並且還需要養成「口渴喝開水」和「吃新鮮水果」的良好習慣。
 - c. 老師再與幼兒討論，在一天裡甚麼時候要喝水？要喝多少杯？除解渴外有甚麼好處，再加以解釋汽水和包裝果汁等飲品含高糖分，而果汁缺乏原個水果的膳食纖維，糖分亦較多，多喝容易引致蛀牙，建議進食原個水果比較健康。
 - d. 解釋清水是最好的選擇，特別要注意未經煮沸的水不能喝，因為內裡的細菌和許多微生物會令人生病。

總結

透過是次活動，幼兒明顯增加了飲水的次數，並建立每天飲六至八杯水的良好習慣。幼兒懂得分享飲水的好處，明白飲水比其他甜味飲品如果汁或汽水等較健康，因為白開水既不含糖分、脂肪和熱量，也不會引致蛀牙。

