



協康會上海總會康苗幼稚園 「專題研習」報告



班別：上午高班及全日高班

題目：食物、母親節

日期：2025 年 5 月 5 日至 5 月 30 日

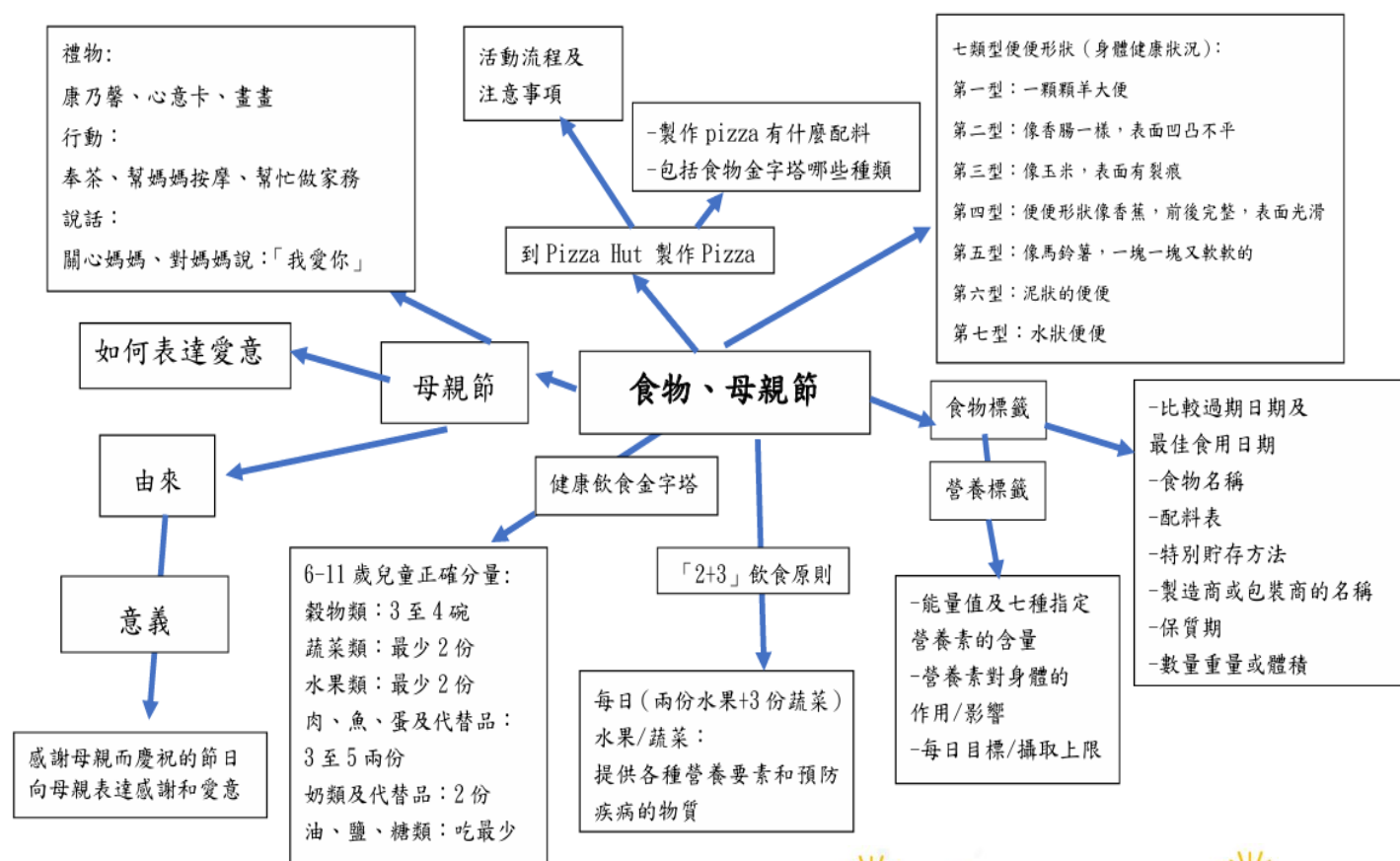
負責老師：何皓嵐老師

我們的專題研習：食物、母親節



專題研習網：

與幼兒討論後，以下為高班的專題研習網。





專題研習開展：



幼兒在幼兒班及低班認識了不同種類食物，老師發現幼兒對食物這個主題感到十分有興趣，為了讓幼兒進一步了解不同種類食物的營養、均衡飲食對身體的益處及提高對食物安全的意識；故老師安排了不同的活動，讓幼兒探索飲食金字塔、認識食物標籤和營養標籤等，最後幼兒及家長一同前往 Pizza Hut 去自製屬於自己的薄餅。



研習過程：



老師透過影片及相片讓幼兒比較不同的飲食習慣對身體的影響。過程中，幼兒對於不同種類食物所提供的營養感到十分有興趣。另外，幼兒對於不同種類食物其適當的進食份量也感到十分驚訝，他們發現原來健康的食物也不能夠一次進食太多。幼兒對營養標籤特別感好奇故向老師不斷提問有關營養標籤的問題。



幼兒得著：



幼兒認識了健康飲食金字塔，透過遊戲幼兒能正確擺放不同種類食物在金字塔上及配對名稱，也能分辨哪些食物可以多吃；哪些食物應該少吃。幼兒能說出不同種類食物所提供的營養及對身體的好處，例如蔬菜含有維生素和膳食纖維、穀物提供熱量、奶類及肉類等提供蛋白質。另外，幼兒能說出健康飲食習慣對身體的好處及偏食或多吃油炸食物對身體帶來的影響。幼兒也能掌握不同食物其適當的進食份量。另外，幼兒認識了食物對便便不同形態的影響。幼兒能說出要多喝水及進食蔬菜補充膳食纖維有助腸胃蠕動及排便。



SFAHK24 至 25 年度

相片/畫作記錄



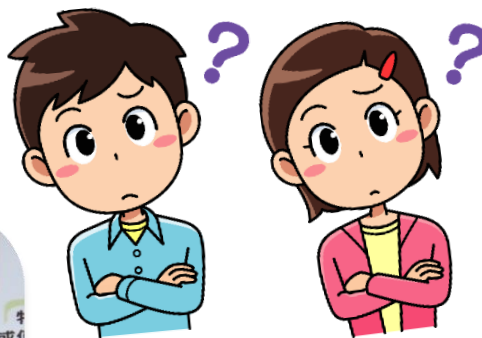


SFAHK24 至 25 年度

活動照片：



活動照片：



我們學習了很多
新知識！



圖工活動：用輕黏土設計薄餅

SFAHK24 至 25 年度









到 Pizza Hut 製作 pizza 活動：





到 Pizza Hut 製作 pizza 活動：





活動總結



在 Pizza Hut 製作薄餅的活動當中，幼兒能根據工作人員的指示從不同配料中選擇自己喜歡的材料及醬料，然後放在 Pizza 麵團上，完成屬於自己的 pizza。在問答環節中，幼兒積極回答問題及專心聆聽工作人員的講解。老師透過小遊戲加深幼兒對不同種類食物的印象，幼兒能說出其適當進食的份量。另外，幼兒亦認識了「2 + 3」飲食原則，日日水果蔬菜二家三，幼兒能說出一份水果或蔬菜的例子，例如：等於兩個小型水果、一個中型水果或半碗煮熟的蔬菜。另外，幼兒認識了食物標籤的用途，幼兒分組在不同種類的食物包裝上尋找製造日期、過期日和營養標籤。過程中幼兒成功尋找不同的食物標籤，也能說出過期日可以有助減少浪費食品，食物標籤也能讓我們知道這是什麼產品及內含物質和如何安全地處理。幼兒認識了營養標籤的用途，幼兒能說出不同營養對身體的作用及影響。幼兒能說出保持均衡飲食對健康的重要性。

老師回饋：何老師的話



何老師欣賞幼兒在活動中的投入程度。欣賞你們投入參與製作薄餅活動，過程中專心聆哥哥姐姐的講解，努力製作出美味的薄餅。另外，你們在課堂上亦十分專注，對不同的新知識感好奇時會向老師提問不同的問題。老師欣賞你們在分組進行「尋找食物標籤」活動時，懂得分工合作及互相幫助以完成小任務。