



幼營喜動
★校園先導學校★

德怡中英文
幼稚園

《齊逛超市買水果》

從生活中發掘吃水果的樂趣



第1步：開啟校門



水果營養高且對小朋友的健康有莫大裨益，是均衡飲食不可或缺的一環。為此，德怡中英文幼稚園從認知層面和生活經驗方面深化幼兒對水果的認識，讓他們發掘吃水果的樂趣。



以往為孩子準備水果自攜回校時，家長可能會局限於選購孩子喜歡的某一至兩種水果。為擴闊幼兒的視野和加強學習興趣，學校特意安排帶他們到超級市場參觀，一覽各式各樣的水果並選購喜愛的回校。學校更於教學中加入體能遊戲、繪畫等元素，令幼兒從遊戲中學習如何選擇有益的水果，建立每天吃水果的習慣。透過一連串的互動學習，學校成功加強幼兒對水果的認識及培育他們建立健康生活習慣。校方推行「幼營喜動校園先導計劃」期間，發現幼兒不但懂得說出枇杷和榴槤等少人接觸的水果名稱，亦會在家裡幫忙削水果皮；下課後不單懂得選擇較健康的食物，更會主動不以糖果作獎賞。



第2步：有營喜動



直擊報道：超市活動教學

目標：透過逛超市的真實經驗，豐富幼兒對水果的認知，認識不同種類、名稱、顏色和形狀的水果。

時間：1小時15分鐘

教材：購物袋、錢幣

活動·起動

1. 於下午上課時間，老師帶同幼兒前往超級市場，參觀賣水果的攤位，認識不同種類、名稱、顏色和形狀的水果。
2. 讓幼兒選購喜愛的水果，從體驗中學習。
3. 把水果帶回學校作分享及討論。



直擊報道：我猜、我猜、我猜猜猜

目標：

1. 語言發展：讓幼兒踴躍參與討論，以及把自己的經驗與他人分享。
2. 認知發展：鞏固幼兒對不同水果的種類、名稱、顏色和形狀的認知，認識吃水果的好處和親身體驗吃水果的樂趣，培養每天吃水果的習慣。
3. 體能及視藝發展：提升創造力及促進大小肌肉發展。

時間：30分鐘

教材：新鮮水果、神秘箱、碟

活動·起動

1. 幼兒分成兩組，輪流伸手進箱內觸摸水果。
2. 給予提示，讓幼兒猜箱內裝的是甚麼水果。
3. 說出答案後，取出水果讓幼兒傳下去，感受水果的觸感以及分享水果的特質。



直擊報道：水果視藝創作

目標：讓幼兒利用不同方法體驗吃水果的樂趣。

時間：30分鐘

教材：圖畫紙、顏色筆、粉彩

活動·起動

幼兒利用色彩繽紛的顏料，繪畫喜愛的水果。



6大學習範疇

1. 互相分享：
幼兒在超市參觀及購買喜愛的水果的過程中，互相分享自己的經驗，例如：「我喜歡吃大大的西瓜，不喜歡吃酸酸的檸檬。」
2. 認識貨幣：
在超市買水果付款的經驗，讓幼兒認識貨幣之餘，對幣值亦有初步認識。
3. 語言提升：
幼兒運用感官去探索及接觸不同的水果，並學習把自己經驗整理與其他人分享，過程中加深幼兒對水果的認識及提升語言表達能力。
4. 聆聽指示：
幼兒從活動中，學會彼此分享和尊重，也學習細心聆聽指示。
5. 增進感情：
增進幼兒之間的友誼，營造良好學習氣氛。
6. 培養習慣：
鼓勵家長及幼兒搜集更多與水果相關的資料回校分享、討論及展示，透過家校合作讓家長及幼兒培養吃水果的健康生活習慣。



第3步：心聲分享



- 陳玉珊園長
- 「幼營喜動校園先導計劃」為幼兒帶來很多正面信息，在日常課程的教學安排上滲入健康飲食等元素促進了學生之間的互動，令他們開始建立吃水果的習慣，這計劃很值得延續下去。
 - 我們參考衛生署發放的《二至六歲幼兒營養指引》，設計更多均衡膳食餐單。其實學校作了不同的嘗試，例如製作芝士三文治、麥米粥、五色豆粥（五色豆即扁豆、紅腰豆、眉豆、紅豆和綠豆）。小朋友未吃過扁豆，會感到很好奇，甚至回家跟媽媽分享。
 - 我們會舉辦水果派對、親子運動日和生日會等，吸引家長參與，大家一同實踐健康生活。
 - 由於很多小朋友只愛留在家中或經常進行靜態活動，因此我們會鼓勵家長多帶小朋友到公園或郊外，讓小朋友多做運動。

李紫珊老師



- 逛超市後，發現部分小朋友的生活經驗豐富得令人驚訝，有次我在超市拿起一個枇杷問小朋友，有人竟然懂答：「Miss Lee，是枇杷！」，然後我又拿起榴槤，當然小朋友也知道它的名稱。那一刻我很高興，知道原來小朋友的生活經驗並非如我們想像中那麼狹窄。讓他們主動分享這些經驗，對日後的教學有很大幫助。
- 我們的目標已經達到了，小朋友現在很懂得選擇食物，譬如有一次我說：「小朋友很乖，不如買糖獎勵你們」。小朋友會推卻，並主動建議以水果代替。他們也懂得說要吃水果是因為水果含維他命C和營養高。

張美玲老師



- 在課堂上切水果，發現幼兒的生活經驗比想像中多，有些甚至因為曾在家裡嘗試而懂得削皮。活動後，他們回到家裡也會叫媽媽多吃水果，因為自己想嘗試切水果。
- 小朋友吃水果的主動性大大提高了。開展這個計劃後，小朋友回校會跟老師說：「我今天吃了蘋果，媽媽又買了啤梨給我吃」；也有小朋友發現今天在學校沒吃水果，彷彿有事情未完成，於是回家提醒媽媽要吃水果。
- 很高興看到小朋友的改變。有家長見證小朋友由從來不肯吃水果，到在學校開始嘗試小小的一塊，到現在很喜歡吃水果的三部曲，整個過程實在令人非常鼓舞。

總結

「幼營喜動校園先導計劃」安排了不同類型的工作坊培訓，並給予校長、老師和校工很多實用的營養指引。學校參考了營養指引的建議設計更多營養的早、午餐和茶點餐單，同時利用《給家長的信》和《我的活力日誌》把健康生活的資訊經幼兒帶給家長，讓家長一同參與。小朋友多吃了水果，再配合多樣化的體能活動，自然能夠健康成長。

