



幼營喜動
★校園先導學校★

欣苗幼稚園



《健康無障礙》

自小培養均衡飲食習慣

第1步：開啟校門



一直深信「健康生活是從小養成的，有健康的身體才有良好的學習」的欣苗幼稚園致力讓幼兒學習均衡飲食的知識，認識身體發展所需，以培養他們自我照顧的能力；學校亦安排幼兒每日做適量運動，鍛鍊他們的體魄、促進身體健康。

校方參考衛生署「幼營喜動校園先導計劃」提供的指引，設計了障礙賽遊戲，並全面檢視學年的活動和餐單設計。為確保幼兒每日攝取均衡營養，在設計餐單時以五穀類、蔬菜和肉類的 3:2:1 比例為原則，更以蒸、炒、灼、燴的少油方法烹調食物，好讓幼兒能於上學時間享用健康餐，從而攝取主要營養。教師更會與學生共進同一款午膳，以身作則地去幫助幼兒建立良好的飲食習慣。校方亦重新設計生日會餐點，提供多種不同味道的食物鼓勵偏食的幼兒多作嘗試。

學校希望把健康信息由校內帶到幼兒的家庭中，長遠而持久地推動健康飲食的生活模式，故特安排家長與幼兒一起製作健康食物，促進親子互動並從中灌輸健康飲食金字塔等健康信息。



第2步：有營喜動



直擊報道：有營樂動障礙行

目標：活動前的教學讓幼兒知道均衡飲食對健康的重要，幼兒先認識健康飲食金字塔的食物組別及相對進食比例，然後透過大肌肉活動遊戲讓他們在運動期間複習剛學會的均衡飲食概念。

時間：45分鐘

教材：電線膠布、地墊、呼拉圈、雪糕筒、不同食物圖片、紙磚、豆袋、隧道

活動・起動

1. 老師取出一棵沒有生機的植物，讓幼兒觀察並分享，以植物比喻人需要飲食，才有足夠能量應付日常生活。
2. 老師先與幼兒熱身，讓幼兒聆聽指示，利用肢體做出不同食物的外形或特徵。
3. 幼兒以腳尖貼腳踵的方式沿著時直時曲的電線膠布路線前進，過程中不能出界。
4. 抵達呼拉圈擺放的位置時用雙腳或單腳跳過呼拉圈。
5. 腳踏宜多吃的食物圖片前進，但不可踏上不宜多吃食物圖片。
6. 躺臥於長軟墊上，雙手放耳邊，雙腿伸直合上，側身滾向軟墊的另一邊。
7. 爬過貼有不健康食物圖片的隧道，過程中不可碰到圖片。
8. 於膠箱內取出代表健康飲食金字塔食物種類的豆袋一個，然後把顏色豆袋投入適當名稱的膠箱內（紅色豆袋代表五穀類、藍色代表蔬果類等）。
9. 繞過紙磚障礙返回起點，再重複活動，直至顏色豆袋全部放入膠箱為止。
10. 最後，讓幼兒比較各膠箱內顏色豆袋的數量，帶出應進食各類食物的分量比例。



幼兒3大發展方向

1. 發展創意：
在活動過程中，幼兒按老師指令利用肢體做出不同食物的形態，透過聆聽、理解，再利用肢體動作表達，從而展現創意。
2. 數學邏輯：
把顏色豆袋投進貼有各類別食物的膠箱內時，幼兒能掌握空間位置及方向；而點算膠箱內的豆袋則展現幼兒的配對及比較能力。
3. 科學常識：
幼兒能夠認識不同種類食物及從中分辨出那些有益健康。



看得出小朋友在扮甚麼蔬菜嗎？

其他「幼營喜動」措施

1. 健康烹調：
透過其他校內活動如《健康小食製作》、《健康生日會》及《全日班餐點》提供多樣及不同味道的食物，讓幼兒多作嘗試，從而養成食得健康及不偏食的習慣。學校安排餐點時推行無火煮食，以蒸、炆、灼、燴的方法烹調食物，設計餐單時以3:2:1（五穀類：蔬菜：肉類）的比例為原則，把「健康生活」的信息帶給幼兒。
2. 親子互動：
《有「營」健康小廚師之健康飲食食譜設計比賽》讓幼兒與家長一起製作健康食物，促進親子互動並從中灌輸每餐進食分量、健康飲食金字塔等信息。
3. 體能學習：
讓幼兒以體操為一天的開始，並滲入至不同的學習範疇中，例如以普通話及英文一邊朗讀一邊進行體操活動。此外，校方透過派發衛生署製作的《我的活力日誌》，鼓勵家長及幼兒每天一同做體能活動。



第3步：心聲分享



梁玉兒校長

- 透過衛生署提供的資源，學校舉辦不少工作坊、播放影片供家長參考。除每日在學校的45分鐘運動課外，我們亦鼓勵家長善用親子時間，邊做運動邊談天，孩子便有決心改變不良的生活習慣。
- 「幼營喜動校園先導計劃」提醒我們需要全校合力去規劃包含均衡飲食及體能活動元素的幼兒健康藍圖，並通過家校合作幫助幼兒建立健康生活，所以我覺得這計劃很值得參與。



柳艷老師

- 現今的父母多以雙職為主，幼童多由祖父母或工人姐姐照顧。有時候小朋友「扭計」，父母就會帶他們去快餐店予以安撫，小朋友的生活無形中也起了變化，飲食變得不均衡。因此，我們希望透過不同形式的教學，鞏固小朋友對均衡飲食的概念。
- 小朋友懂得主動分享，認識到那些食物是健康可以多吃的，那些是不健康宜少吃的 - 當有小朋友說不可喝過量汽水時，其他人都會附和「汽水比較甜，不可以喝太多。」 - 這些幼兒間的互動是最令我開心的事情。



譚美珍女士

- 我參加了衛生署的培訓後，在煮食時也開始注意食物的營養價值。以前會因為小朋友喜歡而煮瑞士雞翼，但現在知道瑞士汁和雞翼都是較不健康的選擇，便不再供應了。

總結

透過參與計劃，學校改善了餐單設計，並把均衡飲食的概念融入教學活動中，更安排師生共膳，以多樣化的方式協助幼兒建立正確健康的飲食習慣。另外又設計了大肌肉活動，增加小朋友每天的體能活動量，並注重與家長之間的溝通。要長遠而有效地培養小朋友的健康生活習慣，需要學校和家長的互相配合，故家長亦應多親身參與，唯有身體力行，才可協助幼兒養成健康的生活模式。

