

臺南市私立活水樹谷幼兒園 112學年度第二學期

天下第一美味

主題發展時程：

113年02月05日~113年04月26日

教學紀錄者：

盈佐、忻婷老師



班級老師對於進行主題的想法

老師從過年時吃到的美食開始進行引導，也跟孩子分享六大類食物（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類），除了繪本分享外野利用烹飪活動讓孩子更熟悉六大類食物的相關料理，接下來跟孩子一起討論飲食紅綠燈，讓孩子能了解飲食均衡的重要，最後也讓孩子認識食物載身體的消化途徑，在統整周時也利用簡單的烹飪活動來與孩子一起製作美味又健康的料理，這個主題孩子們都玩得很開心也學習到很多小知識唷喔！

主題進行的過程，將會引領孩子探索：

- 過年吃了什麼美食？
- 認識六大類食物（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類）？
- 認識飲食紅綠燈。
- 了解食物進入體內的途徑。
- 烹飪小活動

規劃課程前……

教師協助要點：

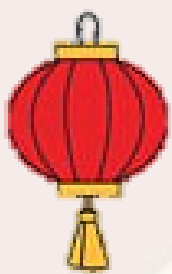
- 蒐集各式動物有相關的繪本書籍。
- 學習區活動設計加入食物的元素，增添對活動的樂趣。
- 學習區擺放食物相關的書籍與教具
- 上網找尋與運動有相關的資料，使學習資源更加豐富。

家長協助要點：

- 請家長了解《天下第一美味》的課程目的
- 因應學習區活動，帶孩子認識生活中會遇到的六大類食物。
- 因應藝術創作，家長協助孩子攜帶家中報紙、瓶罐，讓孩子製作模型，例如：舊衣、飲料杯、報紙…等。
- 因應校外參觀，請家長提早帶孩子入園。

課程執行





天下第一美味

過年的美食



活動重點：

回顧過年吃的美食及認識全穀雜糧類。

活動內容：



今天老師利用繪本跟孩子分享一起回顧過年我們會吃到哪些美食呢～有發糕、炸年糕、火鍋、水餃、米糕、蘿蔔糕…等，有孩子跟老師分享自己在過年時有吃發糕～吃起來很像蛋糕！也有孩子跟老師分享自己在家有吃米糕，米糕裡面有蝦子好好吃耶！那老師統整孩子們的分享後並跟他們分享這些美食中有哪些食物是全穀雜糧類呢？我們過年吃到的年糕、米糕、蘿蔔糕～這些都是全穀雜糧類喔！



孩子們一起討論
過年進行的活動

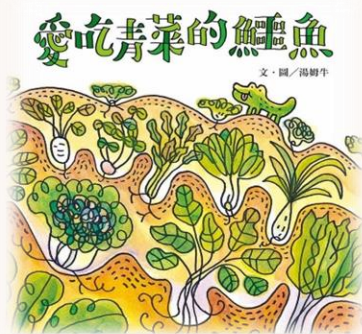
孩子們與老師分享過年時
吃到的美食





天下第一美味

認識蔬菜類



活動重點：

介紹生活中有哪些食物是蔬菜類。

活動內容：

今天老師帶孩子認識學校吃過的蔬菜，分別有紅蘿蔔、菜頭、小白菜、青江菜、高麗菜及木耳等等，接著老師透過繪本和孩子分享，故事中的鱈魚很喜歡吃紅蘿蔔、青江菜、大頭菜，所以身體很健康喔！最後故事的結尾也有讓孩子觀看大頭菜、地瓜葉、空心菜及白菜的圖片喔！



孩子們與老師一起討論自己在繪本中看到了哪些蔬菜唷！





天下第一美味

蔬菜蓋印



活動重點：



老師帶領孩子認識蔬菜以及觀察蔬菜的紋路。

活動內容：

今天帶孩子進行蔬菜蓋印的美術活動，老師準備了很多不同的蔬菜，有：洋蔥、青江菜、花椰菜、玉米、紅蘿蔔，老師將蔬菜切片，先讓孩子觀察蔬菜切面的紋路的不同再讓孩子進行蓋印，而青江菜的部分老師切下蔬菜的底部，這個蓋印起來的形狀很像花的樣子唷～孩子可以選擇自己喜歡的蔬菜及顏色來進行蓋印，這個美術活動孩子們都很喜歡也都玩得很開心喔！



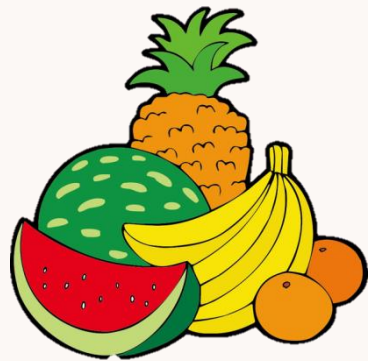
孩子們找到利用不同的蔬菜進行美術創作





天下第一美味

認識水果類



活動重點：

介紹生活中有哪些食物是水果類。

活動內容：

今天老師帶孩子認識常見的水果，老師準備了圖卡來與孩子進行遊戲的互動，老師準備了蘋果、香蕉、草莓、木瓜、芒果、橘子、芭樂、西瓜的圖卡，這些水果都是很常見的也是孩子們都吃過的水果～老師介紹完圖卡後與孩子玩記憶遊戲，孩子們翻開圖卡要跟老師說這是什麼水果唷～老師有觀察到孩子們對於水果的認識越來越熟悉了！

孩子們依
造老師的
指令完成
圖卡配對





天下第一美味

認識水果類-品嚐水果

活動重點：

老師帶孩子品嚐常見的水果以及觀察水果的外觀及氣味。



活動內容：

今天帶孩子品嚐常見的水果，老師準備幾樣常見的水果，有：蘋果、芭樂、番茄、橘子，品嚐前老師先讓孩子觀察水果的外觀以及氣味，像是蘋果聞起來就有香香的蘋果味但是橘子聞起來就沒有味道～而橘子皮摸起來粗粗的蘋果摸起來滑滑的～品嚐完老師也跟孩子一起討論自己最喜歡哪一種水果呢？每個孩子喜歡都不同喔～蘋果得最高票唷！



孩子們品嚐不同的水果

天下第一美味

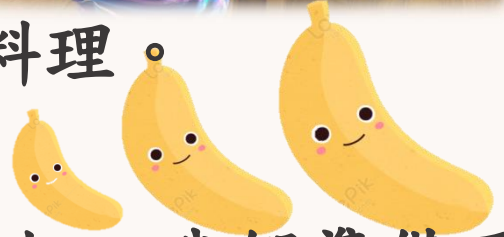
製作香蕉牛奶



活動重點：

讓孩子認識水果相關的美食料理。

活動內容：



今日老師帶孩子製作香蕉牛奶，我們準備了香蕉、牛奶及果汁機，老師有準備塑膠刀讓孩子將香蕉切成一小段，接著孩子要將香蕉剝皮喔！過程中孩子們都很小心的保護好自己的香蕉，超有趣的畫面～最後老師讓孩子把香蕉放入果汁機中，老師協助倒入牛奶喔！孩子們也在旁看老師協助打香蕉牛奶，完成後，孩子都喝的很開心喔！



孩子將香蕉
切段

孩子協助將香蕉
剝皮



孩子協助將香蕉
放入果汁機

天下第一美味

製作水煮蛋 (認識豆魚蛋肉類)

活動重點：

認識蛋類相關美食料理

活動內容：

老師今天進行烹飪活動—製作水煮蛋，首先讓孩子去洗蛋，將蛋表面的清洗乾淨，接下來進行煮水煮蛋的任務了，在整個烹飪中老師不斷的提醒孩子蛋很脆弱如果太用力就會破掉，蛋破掉我們就不能煮好吃的水煮蛋了！孩子們都很認真的保護蛋並且跟著老師的指令一步一步完成烹飪活動唷！



孩子說：「要輕輕地放才不會破掉！」

孩子小心翼翼的將蛋的表面清洗乾淨。



孩子說：「水煮蛋好好吃唷！」



天下第一美味

製作豆漿

(認識豆魚蛋肉類)

活動重點：

認識豆類相關美食料理。

活動內容：

今天老師帶孩子製作豆漿，昨日有先帶孩子將黃豆清洗乾淨，接著泡在水裡一整晚，今天再將黃豆撈起來煮滾喔！煮的過程較危險，所以老師先將此步驟完成，接著放涼的豆子讓孩子舀進果汁機中，過程中孩子們很專心，且小心謹慎的完成此動作喔！最後老師在協助使用果汁機來攪拌豆子及水，豆漿就完成了喔！全班的孩子都有喝到豆漿喔



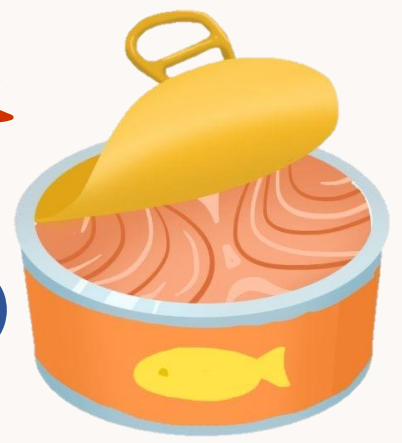
孩子們與老師一起製作豆漿



天下第一美味

製作肉肉美食

(認識豆魚蛋肉類)



活動重點：

老師帶孩子製作肉肉料理，我們做了鮭魚吐司。

活動內容：

老師帶孩子製作肉肉美食，我們製作了鮭魚吐司，首先先讓孩子聞看看鮭魚罐頭的味道，孩子們都說好香喔～在家也有吃過，接著老師讓孩子運用湯匙將鮭魚盛到吐司上，大家都很熟練喔！最後，讓孩子將吐司折起來就可以享用了喔！

孩子說：「要慢慢地折起來！」



孩子小心翼翼的將鮭魚放到吐司上。

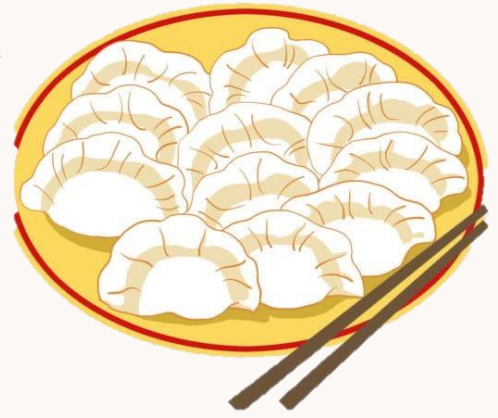


孩子說：「鮭魚吐司聞起來好香喔！」



天下第一美味

製作肉肉美食 (認識豆魚蛋肉類)



活動重點：

老師帶孩子製作肉料理，我們煮了水餃。

活動內容：

老師帶孩子煮肉肉的食物，我們準備了水餃，讓孩子先觀察水餃的外觀，有孩子說水餃白白的、摸起來冰冰的，接著讓孩子將水餃放入鍋子中，老師再協助加熱煮熟喔！過程中孩子們都很興奮，也認真的參與煮水餃的活動喔！



孩子觀察水餃的外觀。

孩子說：「水餃摸起來冰冰的！」



孩子說：「水餃好好吃喔！」

天下第一美味

什麼是紅燈食物



活動重點：

帶孩子認識紅燈食物，並且分辨出紅燈食物有哪些。

活動內容：

老師今天帶孩子進行紅燈食物的分辨，紅燈食物都是高油、高鹽、高熱量的食物，老師先和孩子介紹，分別有：薯條、蛋糕、熱狗、漢堡、油條等等，接著讓孩子運用扮演區的玩具，來尋找自己想吃的紅燈食物。孩子瞞都玩得很開心喔！

孩子說：「這是漢堡耶！」



孩子專心挑選自己喜歡的紅燈食物。



孩子說：「我選了熱狗、甜甜圈喔！」

天下第一美味

什麼是黃燈食物



活動重點：

帶孩子認識黃燈食物，並且記錄下來。

活動內容：

今天老師帶孩子認識黃燈區的食物有什麼，圖片上分別有炒飯、炒麵、披薩、果汁、舒跑及調味乳，這些都是屬於黃燈區的食物喔！老師也告知孩子這些東西盡量可以少吃喔！



孩子小心翼翼的將蛋的表面清洗乾淨。

天下第一美味

什麼是綠燈食物



活動重點：

認識綠燈食物，並且記錄下來。

活動內容：

今天老師帶孩子認識綠燈的食物有什麼，孩子們和老師一起討論出，分別有香蕉、葡萄、花椰菜、蘋果、青椒、橘子、紅蘿蔔及菜頭等等，老師協助幫孩子畫出來，接著和全班孩子一起分享喔！

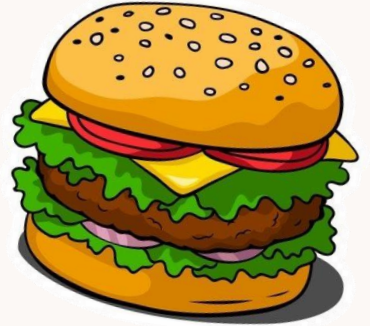


孩子們認真觀看綠燈食物。



天下第一美味

統整飲食紅綠燈



活動重點：

老師帶孩子製作紅燈食物的小書。

活動內容：

老師帶孩子認識飲食紅綠燈，最主要的目的是讓孩子學會分類健康的時候以及不健康的食物，讓孩子了解紅燈食物是不健康的而綠燈食物是健康的食物喔～今天老師準備了很多超市的DM跟著孩子一起討論超市出現的食物中哪些是紅燈食物哪些是綠燈食物呢！孩子們跟老師一起討論的很熱烈耶～最後進行回顧活動時，孩子也跟老師分享餅乾跟糖果是紅燈食物，不可以吃太多！

孩子小心地將自己找到的紅燈食物黏上去。



孩子畫出紅色的標示，代表為紅燈食物。



孩子說：「這是我自己做的小書！」

天下第一美味

我的健康拼盤

活動重點：

帶孩子認識我的健康拼盤。

活動內容：

老師跟孩子分享我的健康餐盤，老師利用教具我的餐盤（衛福部）來跟孩子說明，健康的餐盤裡面要有六大類食物，那我們也帶孩子到扮演區先尋找蔬菜類、水果類、全穀雜糧類、豆魚肉蛋類的食物，每個孩子都有一個小盤子可以自己選擇自己的餐盤裡的食物，孩子們都很認真也分享的很仔細喔～會分享自己的餐盤裡有飯、番茄、紅蘿蔔還有肉排，老師也跟孩子分享每一樣食物都有吃才會好健康喔！



孩子專心選擇自己的健康拼盤。



孩子們認真製作自己的健康拼盤。



天下第一美味

食物進到身體裡面會變成什麼？



活動重點：

食物進到身體會變成什麼？帶孩子一起認識。

活動內容：

老師跟孩子分享食物進入到身體裡會變成什麼呢？老師利用繪本跟孩子分享食物會從嘴巴吃進去，然後會走一條長長的路叫食道，接下來會掉進去胃裡面，胃裡面會有消化很多不同的食物，接下來就會走彎彎的路到小腸，最後會到大腸將身體不需要的東西變成便便，最後大便要去馬桶大出來！繪本中利用可愛繪圖的方式跟孩子分享，孩子們都覺得很有趣喔！



孩子帶孩子們一起認識消化系統

天下第一美味

不同形狀的便便代表的訊息

活動重點：

認識及檢視自己的大便。

活動內容：

老師利用繪本—食物探險記來跟孩子分享，食物進入到身體內會去哪裡呢？而大便的形狀代表什麼呢？老師利用繪本中的教具跟孩子們再次複習食物進入到體內的行動，此教具是利用磁吸的方式操作，老師跟孩子一隻磁鐵筆，利用磁吸的方式將食物送進身體裡，會從嘴巴進去經過食道掉進胃裡面再到彎彎的小腸探險，最後到大腸裡面變成大便～而老師也跟孩子分享健康的大便是一條的很像香蕉，一顆一顆的大便代表你要多喝水多吃青菜才有健康大便唷～那如果你的大便糊糊的爛爛的有可能你身體不舒服了，要跟老師或是爸爸媽媽說喔！



孩子們指出健康大便的圖片



孩子們專心操作教具



天下第一美味

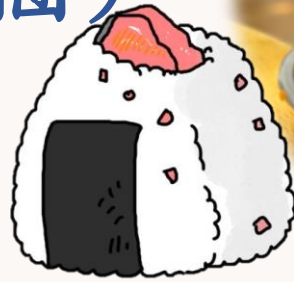
煮出一道營養餐 (蔬菜飯糰)

活動重點：

帶孩子製作營養餐。

活動內容：

老師帶孩子製作統整週的美食料理，我們製作了蔬菜飯糰，老師準備了紅蘿蔔、青江菜及白飯，首先先讓孩子將蔬菜鋪在袋子上，接著老師協助放入適量的白飯，最後孩子再將飯糰捏成圓形的樣子喔！過程中老師也帶孩子回顧紅蘿蔔、青江菜及白飯是什麼類，孩子們都回答的出來喔！



孩子說：「要揉成圓形的嗎？」



孩子小心翼翼的
將紅蘿蔔放入袋
中



孩子們完成美味的
蔬菜飯糰

天下第一美味

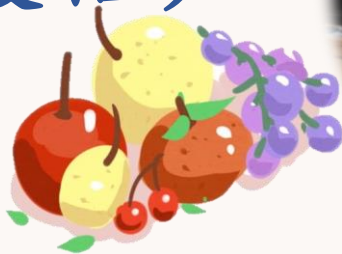
煮出一道營養餐 (水果優格)

活動重點：

帶孩子製作營養餐。

活動內容：

老師帶孩子製作統整週的美食料理，我們製作了水果優格，水果分別用了茂谷柑及蘋果，首先老師先將優格分到每位孩子的杯子中，再由小孩協助幫忙分配2個茂谷柑及2個蘋果喔！過程中孩子們需要小心的將水果舀起來，不可以讓水果掉下去喔！老師也帶孩子回顧茂谷柑及蘋果是蔬菜類、優格則是乳品類喔！最後再讓每位孩子享用水果優格，孩子們都表示很好吃喔



孩子小心翼翼的
將茂谷柑放入杯
中

孩子專心地放入
蘋果



孩子說：「停果聞
起來好香喔！」

天下第一美味

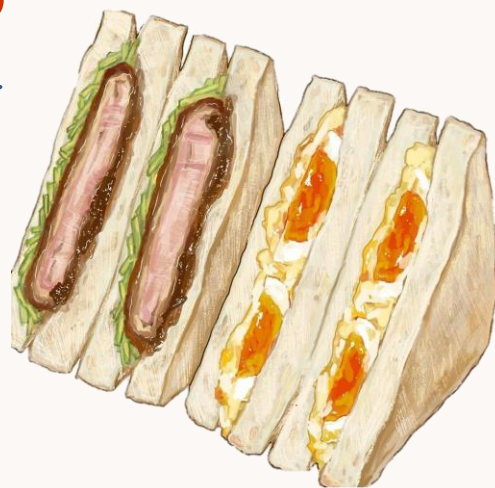
煮出一道營養餐 (鮭魚三明治)

活動重點：

帶孩子製作營養餐。

活動內容：

老師帶孩子製作統整週的美食料理，我們製作了鮭魚蛋三明治，老師準備了鮭魚罐頭、吐司、水煮蛋及番茄醬，首先讓孩子放入適量的鮭魚，每一位孩子都要幫忙喔！接著再疊上一塊吐司，放上水煮蛋及番茄醬，孩子們都很認真參與活動喔！最後老師協助運用刀子將吐司切成四塊，孩子們拿到三明治後都很興奮，很快就將三明治吃光光喔！



孩子小心翼翼的
將玉米放到吐司
上

孩子專心地將鮭
魚放到吐司上



孩子說：「鮭魚三
明治好好吃喔！」





天下第一美味

煮出一道營養餐 (烤餅乾)

活動重點：

帶孩子製作營養餐。

活動內容：

老師帶孩子製作統整週的美食料理，我們製作了烤餅乾，首先老師先將餅乾的材料準備好，接著讓孩子運用餅乾模型來壓，孩子們要先將外框的模型壓上去，接著再放入圖案的模型壓上去喔！孩子們力道都控制得很好喔！最後，老師再協助放入烤箱烘烤喔！



孩子說：「餅乾聞起來好香喔！」

孩子小心翼翼的將壓餅乾模型

天下第一美味

感恩的心 (送感恩禮)



活動重點：

讓孩子從活動中培養感恩的心。

活動內容：

老師今天帶孩子將自己製作的餅乾送到廚房給阿姨，並且和阿姨說辛苦了，讓孩子從小培養感恩的心，謝謝阿姨辛苦煮飯給我們吃，孩子們都很有禮貌的謝謝阿姨喔！



孩子說：「謝謝阿姨煮飯給我們吃！」