

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4月26日
教學紀錄者/怡蓁、旻宜

班級老師對於進行主題的想法



- 民以食為天，吃飯是我們每天都一定會做的事情，藉由「天下第一美味」的主題，帶領寶貝們一起瞭解食物的外觀、味道、功能，也會帶領寶貝們一起製作一些簡單的美味料理，希望寶貝們能在這次的主題中可以喜歡吃飯、不挑食，養成均衡飲食的好習慣喔！
- 詢問寶貝們最喜歡的料理？
- 帶領寶貝們認識六大類食物
- 帶領寶貝一起製作簡單料理
- 養成不浪費、不挑食的好習慣
- 知道飲食均衡的好處

規劃課程前.....

- 教師準備要點:

- 詢問寶貝認識及喜歡的食物
- 收集食物、料理製作的資料
- 上網尋找資料，豐富教學資源
- 利用自製教具，提昇對課程的興趣

- 家長協助要點:

- 請家長了解《天下第一美味》的課程目的
- 生活日常中帶領寶貝經驗和食物的連結



課 程 執 行



認識全穀雜糧類

~ 日常美食 ~

活動重點

讓寶貝透過討論與分享的過程，了解全穀雜糧類有哪些。

活動內容

老師帶著寶貝們先一起討論在學校吃過了哪些食物是很喜歡的，寶貝們有分享饅頭、麵包、白飯、麵麵，從中在帶寶貝們一一了解，原來這些食物都有澱粉，是屬於全穀雜糧類的食物喔！可以幫我們補充熱量喔！

認識全穀根莖類

~ 日常美食 ~





認識蔬菜類

~ 吃過的蔬菜 ~

活動重點

讓寶貝透過繪本、扮演物件與討論的過程，
了解蔬菜的種類。

活動內容

老師帶著寶貝們認識平常學校有吃到的蔬菜，寶貝們翻著繪本看見了很多不同的蔬菜，有胡蘿蔔🥕、花椰菜🥦、馬鈴薯🥔、地瓜🍠、洋蔥🧅、蔥蒜🧄等，寶貝們表示「這些在學校都有吃過」老師也帶著寶貝們利用圖文式的經驗圖表，將這些都記錄下來喔！



認識蔬菜類

~ 吃過的蔬菜 ~





蔬菜拓印畫

~ 蔬菜印章 ~

活動重點

讓寶貝透過蔬菜蓋印的過程，了解蔬菜的外型以及體驗美感活動。

活動內容

老師準備不同種類的蔬菜切面以及水彩讓寶貝們選擇自己想要的蔬菜磨印水彩，在圖畫紙上進行蓋印，寶貝們看到自己的蔬菜蓋印都覺得好特別，能夠利用蔬菜蓋出不同的形狀，寶貝們都覺得很有趣，也很開心進行創作喔！



蔬菜拓印畫

~ 蔬菜印章 ~





認識水果類

~ 常吃的水果 ~

活動重點

讓寶貝透過討論與分享、遊戲的過程，了解水果有哪些。

活動內容

老師帶著寶貝們一起討論在學校吃過哪些水果，老師一開始利用繪本「要來一根香蕉嗎」引導寶貝，寶貝們也都分享自己也喜歡吃香蕉，也會嘗試自己剝皮喔！接著討論到哪些水果需要剝皮，寶貝們提到學校常吃到的橘子、柳丁、火龍果……等，在遊戲過程中發現寶貝們都能依照水果特徵進行配對喔 😊

認識水果類

~ 常吃的水果 ~





水果拼盤

~ 好吃的水果 ~

活動重點

讓寶貝透過品嚐水果，了解水果的營養。



活動內容

老師準備了一些水果讓寶貝們品嚐，西瓜、哈密瓜、香瓜、蓮霧，寶貝們一邊品嚐一邊觀察果肉的外觀，有寶貝分享紅色和黃色的西瓜都很好吃，香瓜和哈密瓜讓寶貝們有點難分辨，大家很喜歡吃蓮霧喔！覺得今天每一種水果都香香甜甜的很好吃😊



水果拼盤

~ 好吃的水果 ~





現榨果汁

~ 果汁好好喝 ~

活動重點

讓寶貝透過製作的過程，觀察和品嚐果汁的味道。

活動內容

老師帶著寶貝們一起打果汁，老師準備了火龍果和西瓜，一開始先請寶貝們用夾子幫忙夾水果進去果汁機裡面，寶貝們都很小心翼翼的，之後老師協助加水，並且示範一次如果使用果汁機，寶貝們也輪流一起幫忙轉動果汁機，看到、聽到果汁機啟動的瞬間，寶貝們都很興奮，喝到果汁的時候，寶貝們也覺得很好喝，甚至想再續杯喔😊



現榨果汁

~ 果汁好好喝 ~





現榨果汁

~ 果汁好好喝 ~





好吃的水煮蛋

~ 認識蛋豆類 ~

活動重點

讓寶貝透過討論與製作的過程，了解蛋的營養。



活動內容

老師帶著寶貝們討論蛋可以變成什麼美味的料理，寶貝其實對於蛋料理不太理解，老師引導寶貝們從平常的三餐中，有吃過的蛋來討論，寶貝們知道炒蛋、蛋炒飯、茶葉蛋、蒸蛋等，接著老師帶著寶貝們，利用蛋的原形來製作水煮蛋，讓寶貝們品嚐平日中，除了有味道的茶葉蛋，其實蛋的原形是很美味的哦！



好吃的水煮蛋

~ 認識蛋豆類 ~





好吃的水煮蛋

~ 認識蛋豆類 ~





豆漿DIY

~ 認識蛋豆類 ~

活動重點

讓寶貝透過製作豆漿，品嚐豆漿的味道。

活動內容



老師帶寶貝們將昨天浸泡的黃豆變成豆漿啦！寶貝們剛開始看到圓圓的黃豆，變成胖胖的豆子時，都很驚訝呢！接著老師帶著寶貝們將黃豆榨成豆漿，把豆漿煮滾後，漿豆漿倒進麻袋中過濾，寶貝們看到黃豆變成豆漿，非常的興奮，在品嚐豆漿時，雖然不是很甜，但是，是寶貝們自己製作的，紛紛都說很好喝！





豆漿DIY

~ 認識蛋豆類 ~





豆漿DIY

~ 認識蛋豆類 ~





豆漿DIY

~ 認識蛋豆類 ~





製作鮪魚三明治

～ 認識魚肉類 ～

活動重點

讓寶貝透過製作的過程，觀察及品嚐鮪魚三明治。

活動內容

老師準備了鮪魚、玉米和吐司，和寶貝們一起製作鮪魚玉米三明治，老師先請寶貝們觀察鮪魚的肉肉，接下來請寶貝們自己用湯匙挖一匙鮪魚和一匙玉米放在吐司上面，老師協助寶貝們將吐司合起來，寶貝們都吃的津津有味喔😊



製作鮭魚三明治

~ 認識魚肉類 ~





製作鮭魚三明治

～ 認識魚肉類 ～



氣炸香腸

~ 認識魚肉類 ~

活動重點

讓寶貝透過影片與實際製作，品嘗香腸的風味。

活動內容



老師準備了香腸和氣炸鍋要帶寶貝們一起烤香腸，一開始先讓寶貝們觀察香腸還沒熟的時候，接下來請寶貝們將香腸夾進去鍋子裡面，老師協助放進氣炸鍋，在等待的時間，老師準備了製作香腸的影片讓寶貝們觀賞，寶貝們發現原來製作香腸需要用到這麼多的肉肉，肉肉外面還需要套上透明的衣服才能完成，也知道今天的香腸是豬肉做成的喔！每位寶貝都覺得香腸好好吃😊

氣炸香腸
～ 認識魚肉類 ～





氣炸香腸

～ 認識魚肉類 ～



認識油脂與堅果類

~ 健康的油脂 ~

活動重點

讓寶貝透過品嚐與觸摸，了解油脂與堅果類。



活動內容

老師有帶著寶貝們認識「油、鹽、糖」等食材，寶貝們摸摸看這些食材的觸感，也品嚐了一點點的味道，油的部分，老師利用健康的堅果，讓寶貝們品嚐，也順便帶寶貝們認識了堅果是健康的油脂，接著老師會帶寶貝們進行校園調查的部分，讓寶貝們了解有那些食物是紅燈食品，吃了可能對身體會有負擔喔！



認識油脂與堅果類

~ 健康的油脂 ~





食物紅綠燈

~ 校園調查 ~

活動重點

讓寶貝透過訪問的過程，了解食物紅綠燈。

活動內容

老師帶著寶貝們練習如何去校園進行紅燈食物調查，老師利用「請問有什麼是不健康的食物？」為主，讓寶貝們有禮貌的詢問校園中的老師、阿姨，寶貝們剛開始有點害羞，不太知道要如何開口，但是經過重複的練習後，寶貝們越來越勇敢，寶貝們調查到了「速食、加工食品、甜食」等，都是高油、高鹽、高糖的食物，速食大多是以油炸類，如：炸雞、薯條等，加工食品有巧克力、熱狗，甜食也包含了巧克力、蛋糕、冰淇淋還有可樂，希望透過校園調查的方式，寶貝可以對食物紅綠燈有些許概念喔！

食物紅綠燈

~ 校園調查 ~





我的健康餐盤

~ 均衡飲食 ~

活動重點

讓寶貝透過挑選食物的過程，了解均衡飲食的重要。

活動內容

老師帶著寶貝們挑選自己喜歡或是認識的食物模型，接著老師和寶貝們一起將這些食物畫下來，寶貝們協助著色後，老師帶著寶貝一樣一樣的回顧及分類這些食物，慢慢的發現，寶貝們對於「健康」及「不健康」的食物，有基本的概念囉！

我的健康餐盤

~ 均衡飲食 ~





便便的訊息

~ 食物消化 ~

活動重點

讓寶貝透過繪本圖片，了解便便傳達的身體訊息。

活動內容

老師帶著寶貝們一起瞭解便便不同的形狀所代表身體不同的訊息，寶貝們分享有時候肚子痛會便便，便便會一條一條的，還有水水的，老師也利用「黃金便便大出來」的繪本，讓寶貝們實際看看便便原來有不一樣的形狀，有健康的便便，也有水喝很少、蔬菜水果吃很少會有一顆一顆的便便，甚至會大不出來，寶貝們也瞭解多喝水與多吃蔬菜和水果的重要性喔😊



便便的訊息

~ 食物消化 ~





製作最愛的營養餐

~ 水果優格 ~

活動重點

讓寶貝透過製作與品嚐，了解水果優格的營養。

活動內容

老師帶寶貝們製作水果優格，準備了藍莓、蘋果、火龍果、麥片，寶貝們品嚐了一口後說：「酸酸甜甜的！」接著寶貝們也製作了水果優格和其他的老師分享，寶貝：「請問要吃吃看水果優格嗎？」在過程中，寶貝很大方的說明自己的水果優格中有什麼食物喔！



製作最愛的營養餐

~ 水果麥片優格 ~





製作最愛的營養餐

~ 水果麥片優格 ~



分享最愛的營養餐

~ 水果麥片優格 ~

