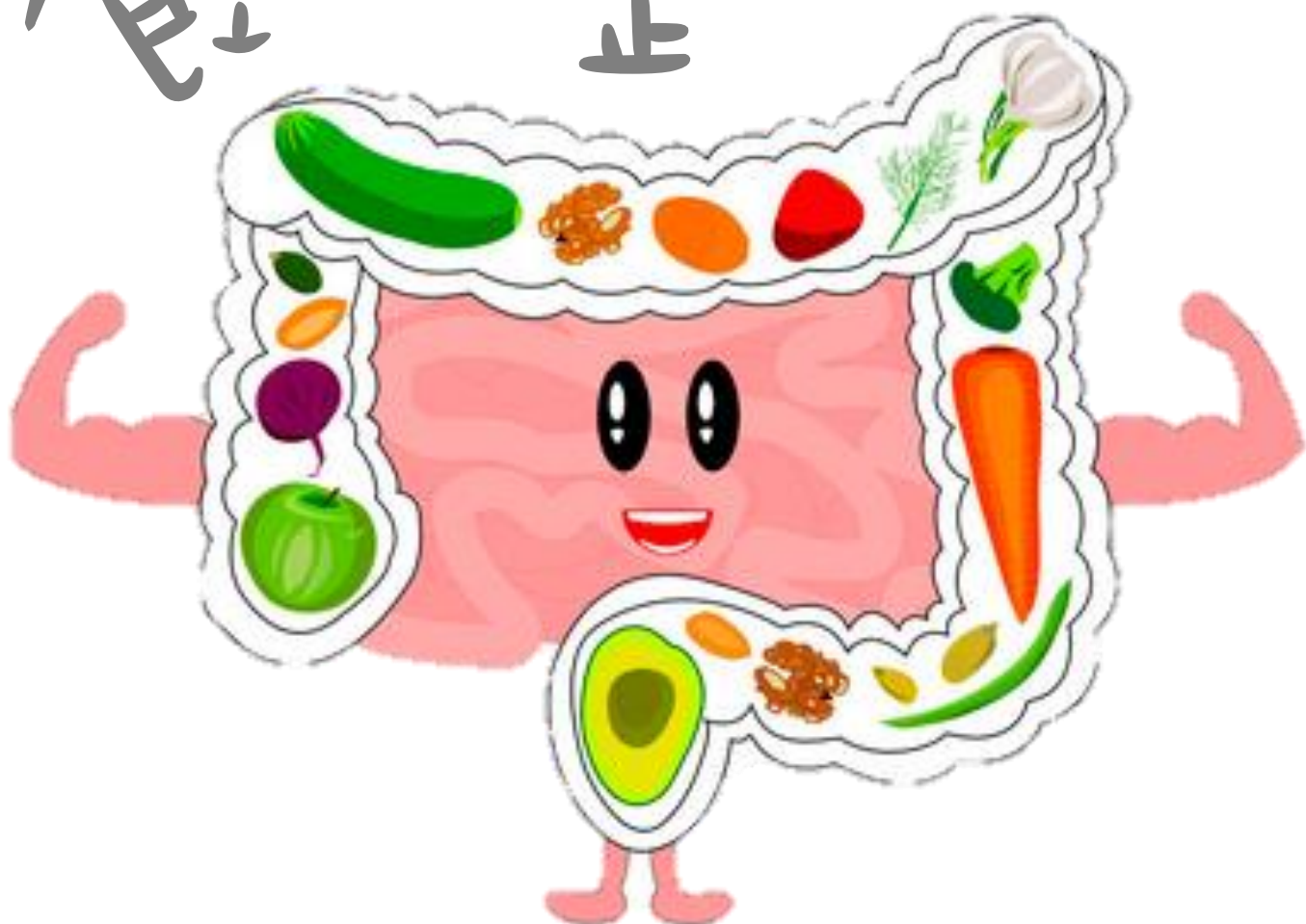


臺南市私立活水樹谷幼兒園

112學年度第二學期

食物歷險記



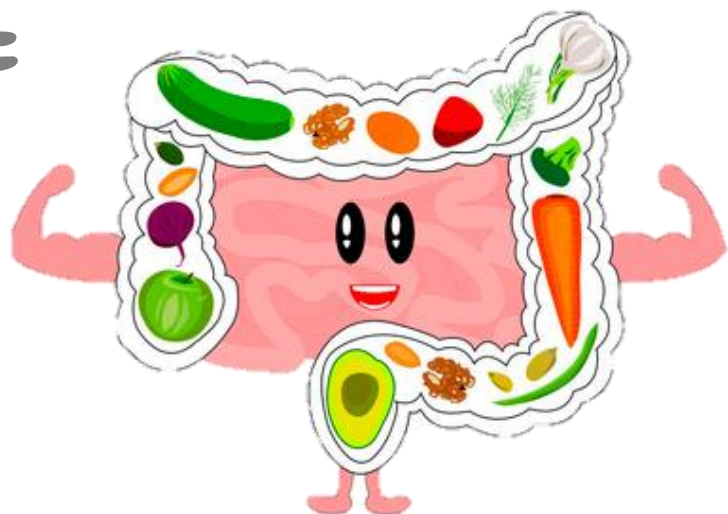
教學紀錄者 姿伶、茹雯老師

主題發展時程 113.02.05~113.04.26

班級老師 對於進行主題的想法

近年來，在高脂、高糖的飲食風潮下，造成許多飲食健康的問題，孩子們也品嚐許多種美味的食物，而在這些食物裡擁有哪些營養呢？當這些食物吃進嘴巴之後，會跑到哪裡去呢？身體又是如何處理這些營養的呢？而最後又會變成什麼呢？都值得我們帶著孩子們去探討。

食物
食
歷
險
記



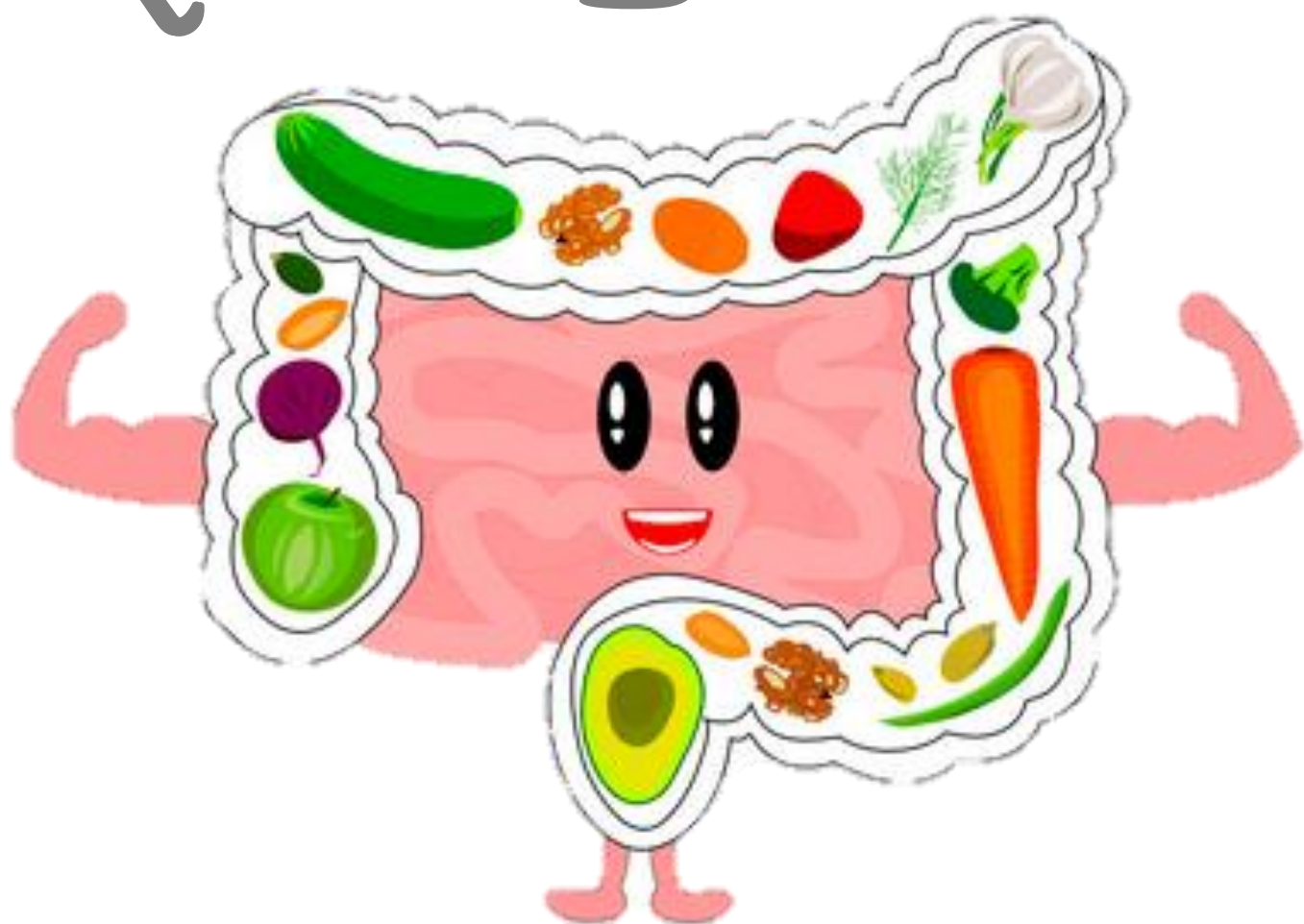
班級老師 對於進行主題的想法

我們也將透過主題相關活動，帶著孩子一起探究食物的種類及營養，並藉由動手製作餐點，認識製作料理的工具、熟悉其使用方式；同時也體驗製作料理的樂趣，了解並學習尊重不同的飲食文化。最後引導孩子認識身體的消化器官、明白消化系統的運作方式，了解食物在身體裡面消化的過程。

就讓我們跟著孩子們一起建立健康的飲食觀念，有益身體健康！

- ✓認識食物的種類與營養。
- ✓體驗動手製作食物的樂趣。
- ✓了解食物在身體消化的過程。
- ✓培養良好的飲食習慣及用餐禮儀。

食物歷險記



課程執行

我最愛吃…



活動重點

從孩子們感興趣的話題——「吃」出發，引發孩子們的學習動機，並透過討論統整孩子們對於主題的舊有經驗。

活動特寫

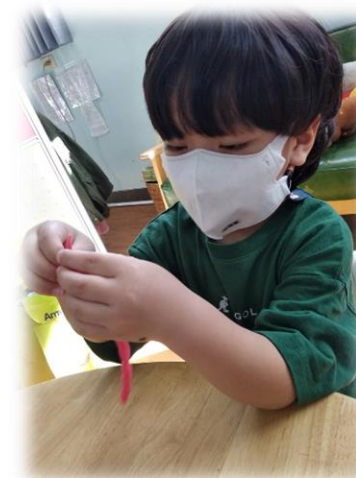
說到了吃，孩子們最感興趣了，嘰哩呱拉地分享——我喜歡吃飯糰、我喜歡吃漢堡、我喜歡吃葡萄、我喜歡吃薯條……；透過圖畫，孩子們將自己喜歡吃的食物畫下來囉…



孩子們各自分享自己喜歡吃的食物…，並透過繪畫呈現出來！



孩子們透過捏塑輕黏土，將喜歡吃的食物做出來，有薯條、可樂、漢堡、湯圓、魚、披薩…。



一道道獨特的料理上桌囉…。除了上桌之外，我們還將這些食物做了分類了呢！

飲食金字塔

活動重點

除了將食物分為六大類外，在享用美食的當下，我們也應該要注意吃下去的份量，要跟金國王的身體一樣，是一個漂亮的金字塔！

活動特寫

藉由均衡王國的金國王小故事，孩子們了解到飲食金字塔由下而上則代表六大類食物建議攝取量的多寡，同時也記住下層要吃多一些，上層吃少一些，就可以容易的建立均衡飲食的習慣喔！



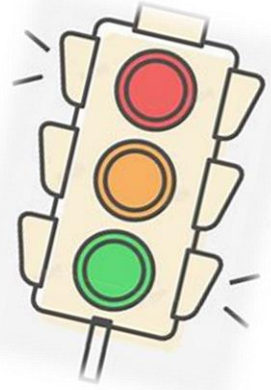
運用小遊戲**抽籤**的方式，讓孩子們隨機抽取食物小圖卡，並將其放置在飲食金字塔上，藉此加深孩子們哪些食物要多吃一些，哪些食物要少吃一些的印象～！



將抽取到的小圖卡，放置在對應的位置上，除了加深孩子們哪些食物要多吃一些，哪些食物要少吃一些的印象外，孩子們同時也在複習著六大類食物喔！



我的健康餐



活動重點

透過遊戲的方式，加深孩子對於飲食紅綠燈的概念，提升健康飲食的習慣。

活動特寫

活動前，老師與孩子們先說明食物紅綠燈的遊戲玩法——老師先將「紅」、「黃」、「綠」色的紙捲隨意放置在地上，孩子們選擇不同顏色的紙捲，並將其踢進球門中，接著回答出該顏色的代表食物有什麼，即過關。

例如：踢進綠色紙捲，就要回答有哪些食物屬於綠燈食物…



老師先將「紅」、「黃」、「綠」色的紙捲隨意放置在地上，孩子們選擇不同顏色的紙捲，並將其踢进球門中，接著回答出該顏色的代表食物有甚麼，就過關囉。



過程中，老師發現孩子們對於紅燈及綠燈有哪些食物有清楚的了解，而在回答黃燈食物時，孩子們也能清楚的表示有些食物雖然本身是營養的食物，不過如果經過不恰當的烹調方式，例如：炸雞、薯條…，也是會變得不健康喔！

我的健康餐盤

活動重點

認識食物的種類，提倡均衡飲食的概念，並思考想要實作的食物料理。

活動特寫

透過圖片拼圖的遊戲，讓孩子們對於食物的樣貌及種類有更深刻的印象；操作時，老師把拼圖量從簡單到困難，孩子們在拼完後跟老師說：「老師還可以把拼圖再剪小一點嗎？因為太簡單了。」老師：「可以啊！！」老師接著將拼圖剪成更多小片讓孩子們挑戰，老師觀察發現，孩子們在拼拼圖時都可以依照圖片的線索，或者是自己對於食物的印象、特徵來完成拼圖喔！



透過介紹，讓孩子們了解健康餐盤中的食物種類，亦帶著每天檢視我們的早餐、午餐、點心內容，來確認我們每天在學校都能吃到六大類營養的食物，營養滿分喔！



我的餐盤！

營養均衡才健康！



飯跟蔬菜一樣多



每天早晚一杯奶



堅果種子一茶匙





菜比水果多一點



每餐水果拳頭大



豆魚蛋肉一掌心



新北動健康APP



新北衛什麼



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government



廣告

介紹完健康餐盤後，孩子們對於實作課程也有滿滿的期待，他們想要自己來包水餃，韋延說要準備包水餃的麵皮、裡面可以加起司、定澄說要包高麗菜、敬唯想要加玉米、橋衡想要放豬肉…，光聽孩子們的形容，老師都快要流口水啦～～接下來我們就來一起動手做做看吧！！

創意菜單料理～

包水餃



活動重點

體驗動手製作食物的樂趣，並透過實作認識食物的營養、料理的方法、以及料理食物的工具。

活動特寫

因著孩子表示想要嘗試自己包水餃，所以老師將包水餃需要的食材帶來啦～～我們一起認識了包水餃的食材具備了哪些種類的營養——有全穀雜糧類的麵皮、有豆魚蛋肉類的豬肉、有蔬菜類的高麗菜、有乳品類的起司、還加了一點油脂堅果類的油。



料理食物之前，要記得飲食的衛生與安全，一定要把手洗乾淨才能碰食物喔！！

把包水餃的食材攪拌後，由老師先示範包水餃的步驟，接下來便交由孩子們自行動手囉～～
先將麵皮放在桌上，挖一小湯匙的高麗菜肉放在麵皮中間，接著在麵皮周圍塗上一點水，再將麵皮對折黏住、壓一壓就完成水餃了！



孩子們從中除了體驗動手製作料理的樂趣之外，也再次認識了食物的種類和樣貌、以及了解料理工具的使用方式喔！

創意菜單料理～

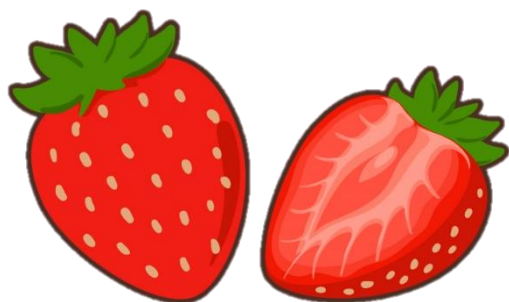
糖葫蘆

活動重點

體驗動手製作食物的樂趣，並透過實作認識食物的營養、料理的方法、以及料理食物的工具。

活動特寫

因著孩子表示想要嘗試自己吃糖葫蘆，所以與孩子們討論著要吃什麼口味的糖葫蘆，有番茄、草莓，還有綠葡萄！挖～滿滿的水果，孩子們吃得心裡甜滋滋～～



製作好吃的糖葫蘆前，清洗水果也是重要的一環，因此孩子們先將水果清洗乾淨後，在一顆一顆的串在竹籤上，完成糖葫蘆！



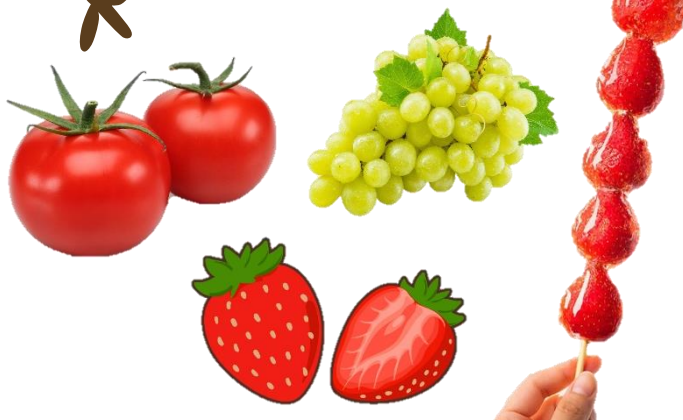
接著，孩子們在老師的協助下，一起製作甜甜的糖漿，並淋上～



最後，泡入冰水，即完成好吃的糖葫蘆～～



葫
糖。
醬





美麗的食物



活動重點

透過藝術創作活動，認識原型食物的樣貌，提倡健康飲食的概念。

活動特寫

透過與孩子們的討論，孩子們分享：食物除了可以吃之外，還可以拿來「玩」！！要怎麼玩呢？



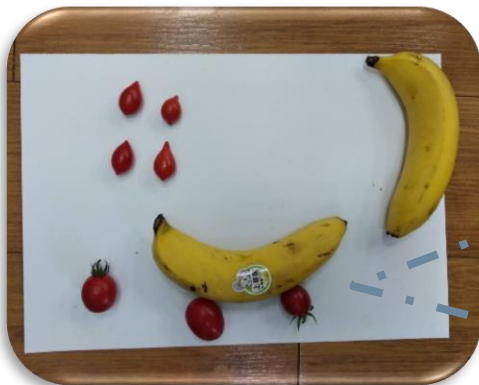
←食物怎麼玩呢？我們利用網路搜尋看看吧！



花椰菜＋
番茄＋創意
＝蘋果樹

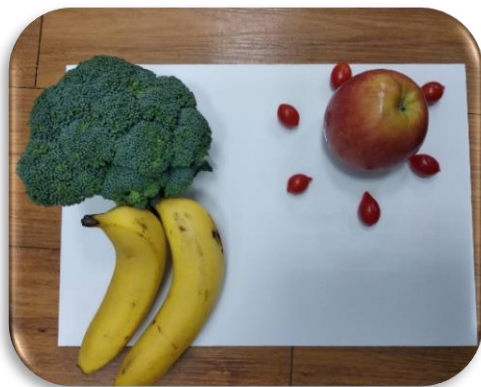
↑發揮想像力，孩子們將食物變成了一幅幅美麗的畫作。

↓發揮想像力，孩子們將食物變成了一幅幅美麗的畫作。



香蕉 +
番茄 +
創意 =
晚上香蕉車
遇到下雨了

花椰菜 +
香蕉 +
蘋果 +
番茄 +
創意 =
太陽下的樹



還可以把食物切一切，再用來鋪排成圖案。透過這樣的過程中，我們也發現各種蔬菜水果不同的剖面樣貌！！



烏龜



車子



皇冠

嘴巴的秘密



活動重點

了解食物在身體消化的過程，並學習保護牙齒、清潔牙齒的重要。

活動特寫

透過繪本故事「牙齒和嘴巴的奧秘」以及影片和孩子們一起認識我們的嘴巴，介紹牙齒的構造、類型，以及舌頭的功能與重要性等等，透過大大的圖像與文字，讓孩子瞭解牙齒和嘴巴的知識，認識牙齒的重要性，並學習好好的愛護牙齒、清潔牙齒。





透過觀察讓孩子們更加認識自己的口腔；在活動後，孩子們能辨識出犬齒是尖尖的可以用來將食物撕碎、門牙是平平的可以用來將食物切斷、而臼齒則是用來將食物磨一磨才能吞進去的喔！



透過圖片讓孩子們更加了解我們的口腔內有哪些牙齒，並透過好玩的牙醫扮演遊戲，幫孩子檢查牙齒、畫出孩子牙齒需要清潔的地方，讓孩子們拿著牙刷玩具將圖片中牙齒髒髒的地方刷乾淨，也藉此提倡潔牙的觀念，希望孩子們可以養成潔牙的好習慣。

食物消化大冒險

活動重點

了解食物在身體消化的過程，並透過肢體遊戲活動，讓孩子體會良好的飲食習慣的重要。



活動特寫

透過影片的介紹讓孩子們更加清晰消化系統的概念，讓孩子們明白食物進入口腔之後會經過牙齒的咀嚼、舌頭的翻滾，接著進入食道，然後進到胃裡，我們的胃就像一個大袋子/大房間(胃袋)，將食物裝進去裡面再磨成粉(分泌胃酸分解食物)，而這些營養的食物粉接下來會進入到小腸，小腸是一條很長很長的管路，食物粉裡面的營養會在這邊被吸掉，剩下的渣渣則會跑到大腸變成大便，最後就會到肛門被大出來。

有了消化系統的概念之後，老師帶著孩子們試著尋找學校裡適合當作身體消化器官的器材或材料，最後孩子們找了鑽籠、萬象組…等體能器材來用來組合成一個消化系統的路線，我們一起玩了一場食物消化大冒險的遊戲！



孩子們化身為美味可口的食物，被一口口吃進肚子裡啦…



進入口腔之後，首先來到了食道(鑽籠)、胃(小帳棚)



接著進入小腸(左圖)、大腸(右圖)

最後到了肛門(呼拉圈)



孩子們除了肢體扮演的呈現之外，也了解了消化系統的順序及功能，而過程中，孩子也能遵守細嚼慢嚥(活動一個接一個)的規則喔！



←
孩子們說：「食道裡的食物會滾」，所以決定用前滾翻、側滾翻的方式呈現食物翻滾的模樣。

↓ 孩子們說：「胃像一個袋子，裝了食物就會攪動將食物分解，所以孩子們便拿了一塊大布當作胃袋，把小球放進裡面當成食物，當大布（胃袋）裝了小球（食物）翻滾攪動後，小球就會被彈出大布外，表示消化完畢！！



活動中，孩子們一起拉著布的邊緣，興奮地抖動的布讓小球彈出布外，玩得很開心喔！而老師也發現，孩子們對於可以用肢體呈現消化器官運作的方式很有概念呢！

透過體能活動，我們帶孩子利用體能器材設計出身體消化系統的消化路線——經過嘴巴山洞，滑進食道溜滑梯，在氣球傘的胃裡翻滾消化，進入小腸隧道被吸收，接著到大腸隧道形成便便，最後便便從肛門跳跳床彈出～～

嘴巴山洞



食道溜滑梯

進各種
入翻
氣球滾
傘！
胃！



進入小腸吸收

來到大腸形成便便



最後便便透過肛門彈跳床彈出



當然…也會有不小
心塞車（便秘）的時候
，因此…

**均 衡 飲 食
很！重！要！**



嘴巴

小腸大腸

肛門

胃

食道溜滑梯

食物消化
大冒險

小樹美食家

活動重點

隨著主題的結束，利用幾個活動，帶著孩子們進行回顧，並頒發闖關卡勳章。

活動特寫

在統整活動中，老師選擇了幾個活動作為統整，有「飲食六大類」、「美食金字塔」，還有最重要的「食物的旅行」，藉由這些活動，帶孩子們完成一趟好玩、有趣的「美食歷險記」。



闖關卡背面



孩子們畫上許多
好吃的美食
自由創作闖關卡

