



懷恩浸信會幼稚園

Grace Baptist Kindergarten

繪本《食物，你好嗎？》

設計活動（米）

11/11/2024 - 13/12/2024

班別：全高信





引言

在當今社會，健康飲食的重要性日漸受到重視，尤其是對於正在成長發育的幼兒來說，良好的飲食習慣對其身心健康至關重要。活動中引導幼兒認識健康飲食的基本概念，特別是米製食品的營養價值和健康益處。透過多元化的學習活動，幼兒將能夠探索各種米製食品，了解它們的來源及製作過程，並親自參與烹飪體驗，從中獲得知識與樂趣。

中式米製食品在中國的飲食文化中佔有重要地位，無論是米飯、米粉、粽子還是米餅，這些食品不僅美味可口，還承載着豐富的文化意義。米作為主食，為人們提供了必要的能量和營養，對於成長中的幼兒來說，適量攝取米製食品更是促進身心健康的關鍵。透過這次設計活動，幼兒不僅能夠增進對中式米製食品的認識，還能培養健康的飲食習慣，為未來的飲食選擇奠定良好的基礎。



第一部分：設計活動的起始

1. 引起動機



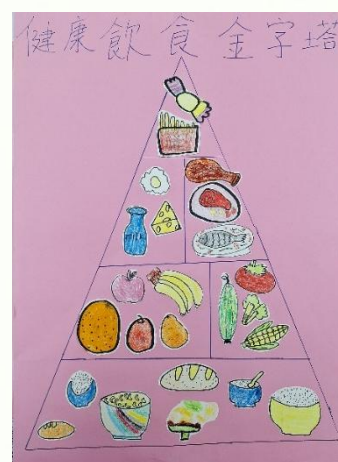
透過繪本《食物，你好嗎？》，有效引起幼兒對認識均衡飲食和食物金字塔的興趣。繪本以有趣的故事情節，介紹了各種食物的來源和特徵，以及合理的進餐時間。幼兒在過程中探討食物的健康價值，並開展各類有趣的活動，激發了他們對食物的好奇心。



認識均衡飲食的重要性



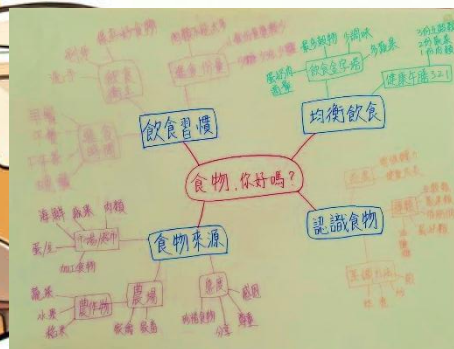
透過油份測試加深對各種食物的了解



我們一起製作食物金字塔

2. 建構主題網

老師與幼兒一起建構主題網，讓幼兒探討不同領域的學習內容。探討過程中，幼兒明白五穀類食品的重要性，而「米飯」也是幼兒每天都進食的食物。幼兒在生活經驗中也接觸過不同的米製食品，因此我們開展了活動來認識各種米製食品，並通過投票選出最多幼兒喜歡的米製食品「鯀仔糕」。



幼兒向同伴分享及介紹特別的米製食品

幼兒進行投票活動

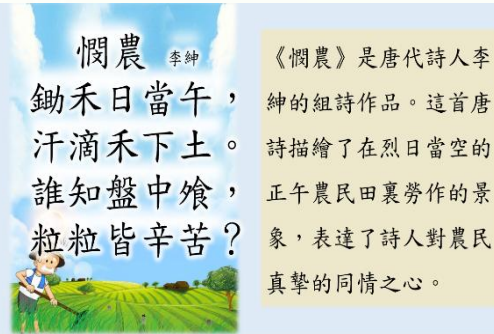


第二部分：研習的過程

1. 認識米的來源



開展活動認識水稻種植過程和農夫的工作，並在區角探索不同食物的種子。幼兒明白到食物來之不易，感謝農夫的辛勞付出，並配合唐詩《憫農》表達對農夫的謝意，培養幼兒珍惜食物的品格。認識唐詩的格式和特點，進一步了解「五言絕句」的唐詩，讓幼兒感受中華文化中的詩詞歌賦。



五言絕句是指五言四句而又合乎律詩規範的小詩，整首唐詩有四句，每一句有五個字，五言絕句僅二十字。

探索不同食物的種子

2. 欣賞中式餐具的美感



繪畫具中國特色的碗

認識中式碗的圖案，有青花瓷碗、公鷄碗、鯉魚碗和福字碗，了解當中的寓意，欣賞中式餐具的美感。透過繪畫中式碗，運用白米、黑米、紅米、糙米開展美藝活動。



3. 設計區角「信心酒樓」

多元化的學習活動中，激發了幼兒對實踐活動的興趣，大家分工合作設計了模擬角「信心酒樓」。



用輕黏土製作酒樓食物和茶葉



繪畫酒樓招牌和點心紙



模擬活動中，幼兒扮演着酒樓的場景，學習不同角色的工作、對話等，初步體驗了中式酒樓的飲食文化。

4. 體驗中式飲食文化活動



校內模擬「飲茶」活動，初步感受酒樓的氣氛和嘗試點心。

透過校內模擬飲茶活動，再帶幼兒到「新港宴會廳」實地體驗，幼兒對中式飲食文化有了更進一步的理解。過程中除了感受中式酒樓的氣氛，認識酒樓員工的工作，也品嚐了米粉、粥、腸粉等米製食品，豐富幼兒的知識和擴闊視野。



第三部分：研習的成果

1. 製作中式米製食品「钵仔糕」



量度糖的重量



加熱煮成糖水



量度粘米粉的重量



加溫水攪拌成粘米粉漿



將煮滾的糖水加入粉漿



將粉漿加入钵仔進行蒸煮



我們親自製作的钵仔糕很美味啊！



钵仔糕製作成功喇！

2. 我們的美藝作品



3. 親子作品



總結

在探討健康飲食的過程中，中式米製食品在健康飲食中佔有重要地位。米製食品不僅是中國飲食文化的代表，更是提供日常所需的能量和營養。是次設計活動讓幼兒明白享受美食的同時，也要維持身體的健康。良好的飲食習慣有助於身心發展，並促進對傳統飲食文化的理解和尊重。