

苗栗縣苑裡鎮立幼兒園



星星班雙週報

紀錄日期:108.11/11-108.11/22

教師姓名:陳珮彤、李思儀老師

幼兒姓名:

📌 主要課程

📌 課程標題: 食物王國

正確的飲食觀需要從小培養，從食物王國中和孩子們分享每種食物中所含營養素的種類，我們將食物分成了…能有飽足感的五穀根莖類、能幫助排便的蔬菜類、吃了會水噹噹的水果類、能讓我們有力氣的魚蛋豆肉類、還有喝了會長高高的奶類。希望藉由簡單的口訣方式讓孩子喜歡上每種食物，建立孩子均衡的飲食觀。



📌 課程標題: 彩虹蔬果

不管大人還是小孩都喜歡繽紛的色彩，利用彩虹蔬果跟孩子們分享不同顏色的蔬果富含不同的營養成分，過程中孩子們一一將各種蔬果分類，在享用餐點時，也會請孩子們看看餐鍋裡頭藏著哪幾種顏色，希望孩子們能讓每日的飲食充滿著各種色彩，才是最健康的喔！



📌 課程標題: 飲食 DIY

認識了食物的營養成分後，孩子們開始想自己試著做不同的餐點，一開始讓孩子們找出四到五種的顏色來製作，到底要哪些顏色的蔬果來製作好吃的餐點呢！

◆水果三明治

用了五種顏色的食材，做成了好吃的三明治，自己動手包的特別好吃！



◆水果沙拉

所有食材均裝到碗裡面，加上神奇魔法~沙拉醬後，味道又不一樣囉！



◆蔬菜披薩

把喜歡吃的跟不喜歡吃的食材做成披薩，沒想到竟然出乎意料的受歡迎啊!!



家長回饋(請家長寫下孩子這段時間的成長/印象最深刻的事/值得鼓勵的事/對課程的想法與建議):

家長簽名：