



## 協康會上海總會康苗幼稚園

## 「專題研習」報告

班別：上午高班及全日高班

題目：食物、母親節

日期：2026 年 5 月 4 日至 5 月 29 日

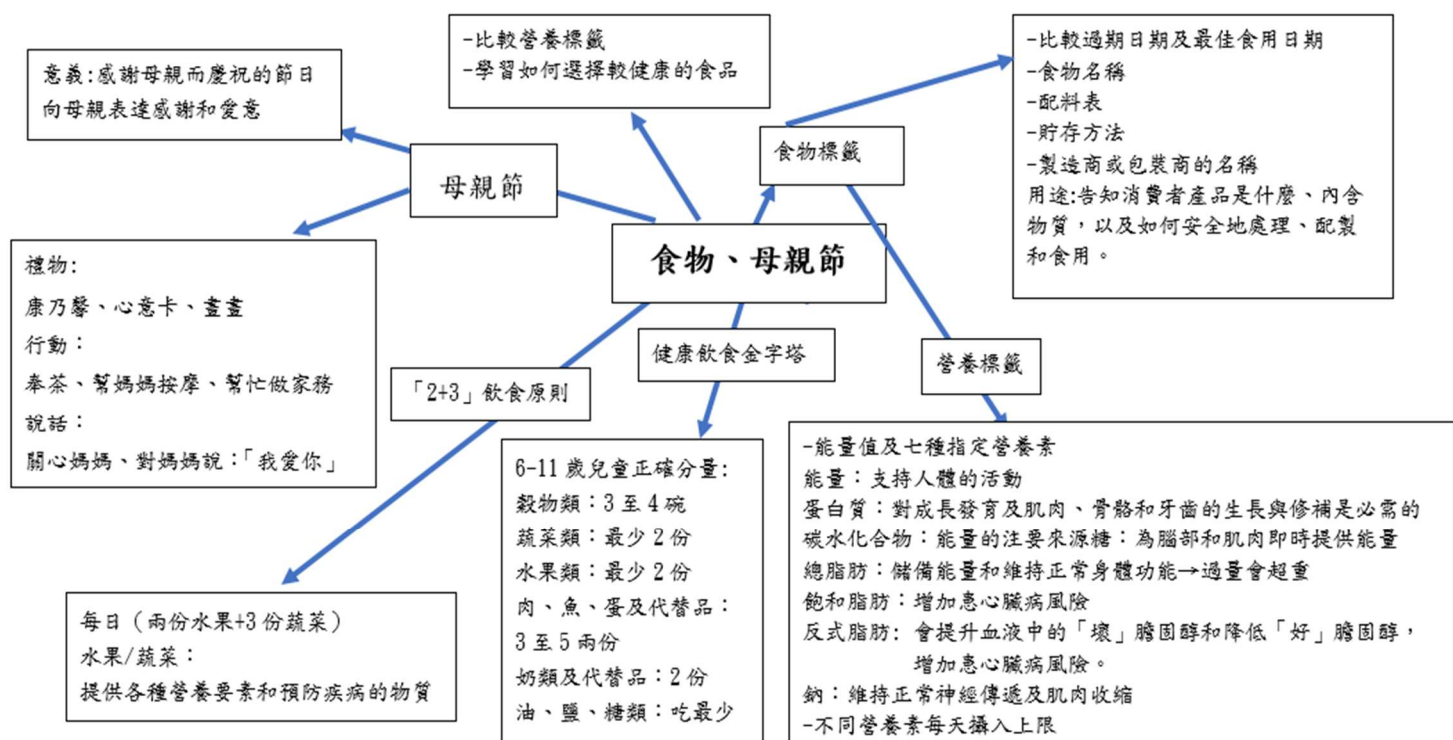
負責老師：何皓嵐老師、王麗碧老師

我們的專題研習：食物、母親節



專題研習網：

與幼兒討論後，以下為高班的專題研習網。





## 專題研習開展：

幼兒對食物已有基本的認識，能夠向他人介紹食物的名稱、外形及特徵等。他們對這個主題十分感興趣，隨著他們的認知能力持續提升，幼兒對食物的包裝紙、營養標籤及到期日等均感興趣，故老師安排了不同的活動，讓幼兒探索食物金字塔、認識食物標籤及食物的到期日等，最後邀請幼兒帶一種有食物標籤包裝回校作分享。



## 研習過程：

老師透過照片讓幼兒認識及比較不同的飲食習慣對身體的影響，例如進食過多的糖份、油、鹽及煎炸的食物較容易引致肥胖、飲食不均衡及容易生病等，幼兒對食物包裝上的營養標籤及成份表等十分感興趣。老師利用幼兒帶回學校的食物逐一進行比較，過程中他們感到十分驚訝，原來平日喜歡吃的餅乾或飲品等當中含有的糖份或鹽的比例是很多的，故幼兒也有好奇到底哪一款輕食或餅乾較為健康。當老師向幼兒講解有關最新的食物金字塔時，他們留意將食物金字塔倒轉過來並逐步認識其食物擺放的位置。老師提醒幼兒平日進食時，要留意避免吃太多加工的食物、挑選食物時優先選擇全脂牛奶、全穀物、新鮮的食物等。最新的食物金字塔，鼓勵我們用豆類或海鮮代替紅肉和進食優質蛋白質等，初步讓幼兒認識新和舊的食物金字塔的分別。

## 幼兒得著：

透過是次專題研習，幼兒對食物金字塔有更全面的認識，他們能說出不同食物屬於金字塔中的哪一個類別，也能掌握穀物類的食物要吃最多、水果及蔬果則要多吃，其他類別則要吃適量及盡量少吃油、鹽及糖的食物。此外幼兒對食物包裝紙上的營養標籤、成份表及最佳到期日等有初步的認識，亦能說出均衡飲食對身體的好處及影響。

幼兒透過「食物的奧秘」圖工活動，幼兒與同伴間互相合作完成合作畫，過程中他們學習與同伴一起討論選擇哪一個種類食物進行設計、學習分工及選出小組長等，能提升幼兒的解難能力、學習互相尊重及表達自己的想法等。另外亦能鞏固幼兒較早前於課堂中學習的內容，例如觀察食物標籤包裝、食物成份表及比例等，幼兒能根據指示自行書寫出來並設計其「食物的奧秘」的食物資料，讓幼兒把已有的知識應用出來。

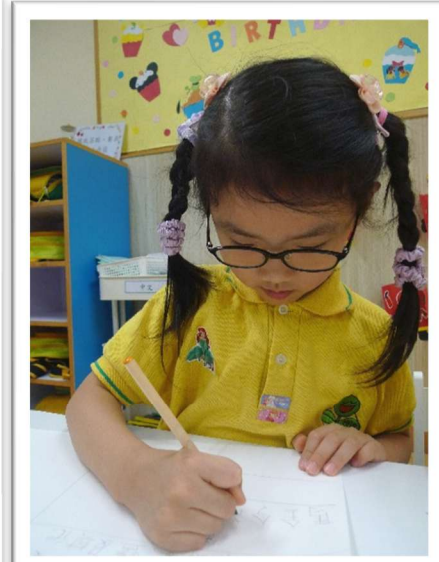
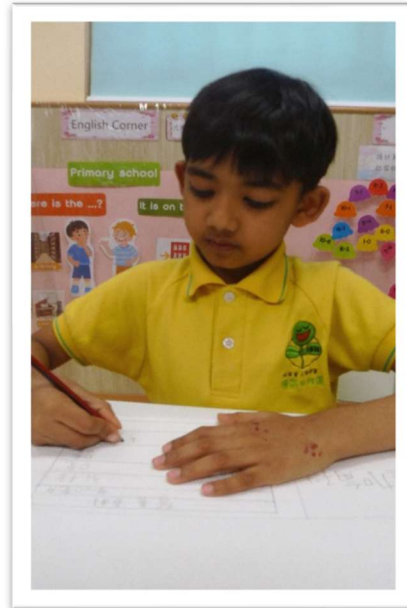
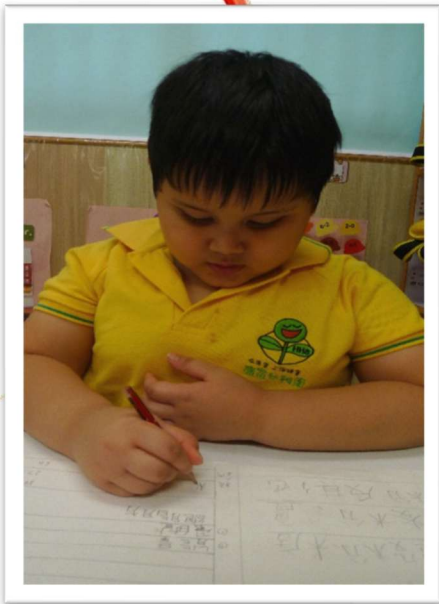


# 相片/畫作記錄

何老師與小朋友們：

## 圖工創作：食物的奧秘





相片/畫作記錄

何老師與小朋友們：

圖工創作：食物營養大比拼





相片/畫作記錄

王老師與小朋友們：

圖工創作：食物的奧秘





相片/畫作記錄

王老師與小朋友們：

圖工創作：食物營養大比拼

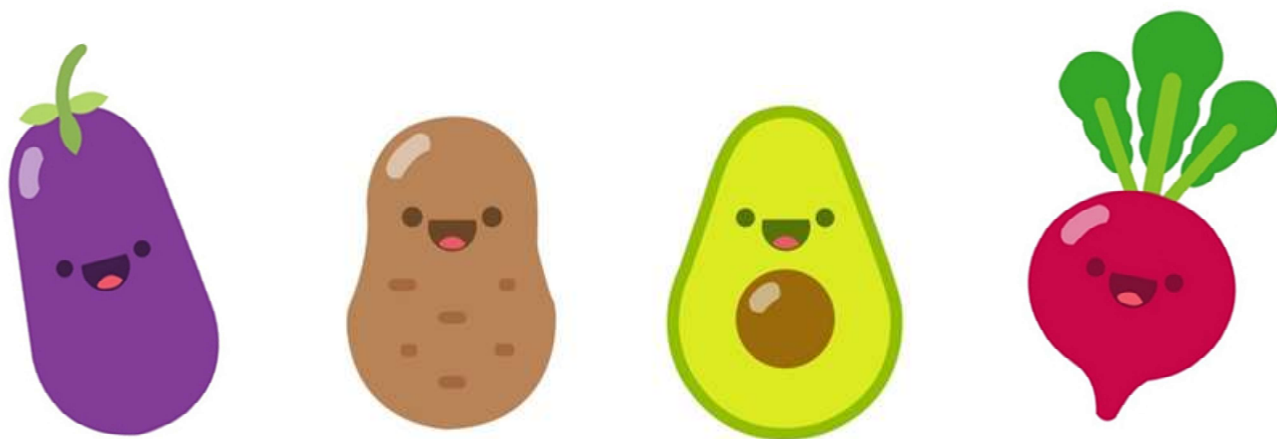




## 活動總結：

老師透過簡報、圖片及遊戲等加深幼兒對食物金字塔的認識，幼兒能留意到金字塔的底部是最闊代表要進食的份量較多；而頂部是最狹窄代表要吃最少。此外，幼兒亦逐步認識「3+2+1」的進食原則，能以口訣的形式提醒幼兒進食的份量藉以鼓勵他們均衡飲食。在課堂中，幼兒對營養標籤、成份表及最佳食用日期甚感興趣，會主動詢問及觀察同伴帶回學校分享的食物，也會好奇到底哪一款的食物或飲品是較為健康的，故幼兒在課堂中逐漸掌握如何選擇適合的食物也能說出保持均衡飲食對健康的重要性。

透過圖工作品「食物的奧秘」，幼兒與同伴間互相合作完成合作畫，過程中他們學習與同伴一起討論選擇哪一個種類食物進行設計、學習分工及選出小組長等，能提升幼兒的解難能力、學習互相尊重及分表達自己的想法等，另外亦能鞏固幼兒較早前於課堂中學習的內容並應用出來。





## 老師回饋

-何老師的話：

在「食物」專題研習中，幼兒認識了新版食物金字塔並發現它和舊版的分別，能說出新版強調健康脂肪、吃原型食物及全穀類。幼兒能夠說出食物金字塔內不同類別的食物及「水果蔬菜 2+3」的飲食原則，懂得要吃得均衡、吃得健康。另外，幼兒帶來了自己喜愛的零食和飲品，一起學習解讀食物標籤。幼兒能夠找出食品的到期日，更學會了分辨「到期日」和「此日期前最佳」；又學會看配料表，知道排得越前的成份含量越多。幼兒能夠在不同的食品中找出營養標籤上的能量及七種營養素，懂得比較不同產品的糖、鈉和脂肪含量，學會了如何選擇較健康的食物。幼兒都成為了「小小營養偵探」，認真探究食物的奧秘，十分值得欣賞。

-王老師的話：

幼兒對「食物」這個主題十分感興趣，以往也曾在學校與老師及同伴一起進行吃火鍋、小食嘗試或進食應節的食物等。透過是次專題研習讓幼兒化身小偵探，去認識及辨別如何選出合適的食物，例如少油、少糖、少鹽及少吃加工食品等，幼兒對營養標籤及成份表較感興趣，會主動去探究及詢問老師營養標籤上的文字及數字代表什麼，老師以遊戲的方式讓幼兒逐一比較不同種類的食物，從而讓幼兒認識如何觀察營養標籤。

