

香港崇真會 社會服務部
基督教 幼兒服務

幼苗坊

2022年6月
第55期

專題

飲食與幼兒成長

一年之計在於春，一日之計在於晨，一生之計在於出生後的首一千日。由出生至三歲，一般稱為「首一千日早期幼兒發展的黃金期」，這是嬰幼兒的生長和發展的最重要階段。嬰幼兒的體重和身高在首一年增長最快，而腦部發展也是零至三歲最為旺盛，要促進兒童良好生長和發育，適當的營養就是必要的元素。

王曉莉兒科醫生
香港兒科基金董事

（母乳是最佳食糧）

母乳是嬰兒最天然及最佳的食糧，首六個月最好是純母乳餵哺，不僅提供全面的營養，母乳所含的蛋白質易於消化和吸收，還有母親的抗體和免疫球蛋白，最適合作為保護嬰兒的免疫屏障。母乳餵哺也可促進媽媽和嬰兒的親密連繫，有助於嬰兒腦部和感官的發展。

《引進輔助食物的時機》

嬰兒從六個月開始可以逐漸添加泥糊狀的半固體輔助食物，以切合嬰兒生長中的營養需要。這個時期身體需要的鐵質大大提升，純母乳已不能滿足需求，引進輔食及固體食物是不可避免的，食物的稠度應配合孩子的發展階段。同時孩子也開始長牙齒，輔食可以有助訓練咀嚼和吞嚥，有利於日後的言語發展。隨著大、小肌肉發展，大多數六至八個月的嬰幼兒可以坐著用手拿著食物自己進食，父母應該鼓勵幼兒這樣主動進食，提高他們對食物的興趣。輔食在六至十二個月之間每天二至三次。一歲以後，大多數兒童可以吃與父母相同類型的家庭食物，可加少許鹽，但其他調味品盡量減少。父母每天可給予三至四餐固體食物，並根據孩子的胃口，可以在兩餐之間提供一至兩份如水果、乳酪或芝士等營養零食。

《幼兒的均衡營養》

幼兒所需要的營養可透過進食各種食物來攝取，母乳或奶品在這階段只是輔助，並不應該再是主糧。肉類、魚類、雞蛋、乳酪及芝士等奶製品是蛋白質的良好來源，而米飯、麩條或麩包等碳水化合物為幼兒提供必要的熱量及醣份。水果和蔬菜含豐富礦物質、維生素和纖維，也是基本的食物類型。許多小朋友不喜歡吃水果或蔬菜，父母應該鼓勵幼兒養成每天吃水果和蔬菜的習慣，從而促進腸道蠕動和排便。

《一至六歲的健康飲食模式》

對於一至六歲的兒童，每日三餐主餐和適量的有營養零食是健康的飲食模式。早餐對於維持日常營養和補充身體能量至關重要，尤其是在長夜睡眠後，兒童的身體沒有足夠的能量儲備，起床後需要立即進食去補充能量。研究證實，每天吃早餐的孩子有更好的記憶力、注意力和學習能力。不吃早餐除了會令胃部不適外，還可能因為肚餓而反應慢，影響集中力，繼而在午餐或小食時吃過量，長遠導致肥胖。所以家長應該鼓勵孩子在上學前吃早餐，不要因為時間匆忙而不吃早餐。早餐應以碳水化合物、蛋白質為主，加入奶品及膳食纖維，避免高糖食物或飲料。午餐和晚餐也應以碳水化合物為主食，配合足量的蛋白質以助生長，白肉(雞或魚)、紅肉(豬、牛、羊)或雞蛋都是蛋白質豐富的食物，每天再加兩份蔬菜和水果及四至六杯水。

《食得安全，食得均衡》

一般來說一日三餐可以提供大部份的營養，但有些孩子胃口較少，日常三餐未必足夠，進食健康的小食可以為孩子們提供部分所需的能量和預防飢餓感，還可為身體提供重要的維他命和礦物質。年幼孩子在兩頓正餐之間吃一至兩份有營養的小食。年齡較大而正餐胃口好的，每天吃一份營養小食便可。對於較活躍和運動量較多的孩子們，就可以因應他們活動所需作出適當調整。營養小食最好屬於完整食物，而不是加工食品，如一個中型水果、一杯高鈣低脂奶、半份芝士三文治、一個小麥麩包等都是營養小食。高熱量食品如糖果、朱古力、餅乾、薯片、汽水、蛋糕和西餅等需要避免過量進食，以免增加肥胖及蛀牙的風險。

食物安全是家長容易忽略的一環，家長要注意飲食的潛在危險，避免給幼兒自己進食有哽喉或窒息風險的食物，如硬糖果、花生堅果、帶核葡萄和粗粒花生醬等。家長可以讓幼兒在看管下慢慢進食，並提供適當大小、稠度和形狀的食物，使其易於咀嚼和吞嚥。另外應避免給幼兒餵食任何含有蜂蜜的食物，因蜂蜜可含有肉毒桿菌，可能導致嬰兒嚴重疾病。

均衡飲食應包含來自每個食物組的各種食品，因不同的食物提供不同的營養，以滿足身體生長所需。健康的飲食習慣應從嬰幼兒期就開始引入，鼓勵幼童和家長一起進餐，嘗試不同口味和質地的食物。一般二至六歲的孩子最抗拒接受新食物、新口味，如不能適當改善，很容易造成偏食，引致營養失衡，長遠阻礙生長、發育及影響幼兒全面發展。

《父母的飲食習慣，才是最大的關鍵》

「父母吃得健康，孩子才會吃得健康！」兒童的生長，雖然和遺傳基因有著密不可分的關係，但是家庭及父母的飲食習慣，才是最大的關鍵！父母是孩子最好的榜樣，孩子喜歡模仿大人進食，很多時候愛吃大人的食物更甚於BB食品。家庭聚餐是孩子們實踐健康飲食習慣的重要平台，雙職父母應該抽出時間與年幼的孩子一起用餐。進餐時應避免使用電子產品或看電視，減少分心，讓孩子專注進食和品嚐食物，這有助養成未來的健康飲食習慣，終身受用。

細嚐父子情



父母專訪

郭詠雯姑娘

今期的幼苗坊邀請到周健民先生(民哥)與我們分享如何透過食物與孩子建立親子關係，將餐桌變成一個溫馨的親子樂園。

民哥是本機構恩樂園的廚師，他從事飲食業十多年，曾任職於米芝蓮餐廳。民哥熱愛工作，十分享受為每位恩樂園的嬰幼兒準備各款營養均衡的美味食品。

建立健康飲食習慣，由「食得開心」開始

民哥跟大部份家長一樣，重視培養孩子的健康飲食習慣。然而，民哥更加重視孩子的進食過程是否開心。吃得開心除了講究食物的味道外，進食的時間、地點和一同用膳的人物都很重要。

以時間為例，除了要定時進食之外，亦建議正餐後兩至三小時安排茶點。因為一些孩子胃口較少，正餐時未能進食足夠的食物，那時候家長也不用催促或強迫他們進食。因為兩、三小時後就到茶點時間，到時就可補充營養，不怕餓壞他們。進食地點方面，可以預先將玩具、電子產品等等收好，讓孩子可以專心吃飯，改善用餐太慢的情況。至於一同用膳的人，最好是孩子信任的。他們可讓孩子看到他們享受食物的樣子，從而增加孩子對食物的好感。這些小小的安排，可讓孩子有一個愉快的飲食經驗。民哥說，愉快的飲食經驗，就是令孩子喜歡食物的關鍵。

拒絕高壓管教，但會以堅定態度教導孩子

民哥分享其實每位孩子也會有飲食偏好，但他不認同以催迫或打鬧等高壓方式要求孩子進食。民哥指兒子不喜歡吃菠菜，惟他會動動腦筋，了解食物的營養價值後，以吃牛肉代替吃菠菜，讓兒子同樣可以吸收足夠的鐵質。民哥亦分享兒子有時也會試圖將不喜歡的食物丟掉，但他會以堅定的態度，讓兒子明白不可以浪費食物。

從生活中學習

民哥閒時會與兒子一同觀看飲食節目，跟兒子講解烹調食物的過程，在家烹調食物時也會容讓兒子在旁觀看，甚至與兒子一同製作食物。外出到超市時，民哥亦會把握機會讓兒子認識食物的原貌及其他特徵。民哥分享兒子曾經指著廚房的「白色粉末」主動向他詢問是什麼，民哥沒有直接說出答案，而是請兒子直接嚐嚐味道，學習分辨「糖」和「鹽」，透過日常生活體驗來促進孩子對食物的興趣。

一同準備食物，共享親子時光

作為廚師，民哥同意廚房並不適合嬰幼兒內進。他建議家長可以按孩子的年紀及能力讓他參與準備食物，這樣嬰幼兒不用走進廚房，也不用開爐火。民哥就會讓孩子清洗食材和摘菜，更會請兒子參與擺設食物，期間更會鼓勵兒子發揮創意，將水果變成哈哈笑呢！又有一次，民哥曾與兒子一同製作薄餅，兒子將不同的材料放上麩糰，原來簡簡單單跟孩子一同製作食物，已可以令兒子樂透半天，這不失為一項有益身心的親子活動啊！

給家長的寄語

若家長希望與孩子一同準備食物，民哥提醒家長需要因應孩子年齡及能力，安排孩子能勝任的任務。家長亦先要安排充足的時間，千萬不可在時間趕急時挑戰耐性與孩子一同備菜。另外，家長必須有充分心理準備，孩子參與準備食物的過程中，或會倒瀉食材或出現其他亂子，家長們切記不可動怒，因孩子的小手尚在發展中，家長要包容忍耐，反而可以藉機會與孩子一同善後，對孩子勇於嘗試及承擔表達欣賞。

最後，民哥相信親子關係的建立，建基於家長的陪伴，而孩子的長成、家長的信任和給予嘗試的空間尤其重要！父母永遠是孩子的最強後盾！



不讓餐桌成為戰場

潘恩陶姑娘

經歷一整天的匆忙，好不容易煮好了餸菜準備吃完飯休息，豈料孩子不願意放下手上的玩具吃飯，需要三催四請才不情願的坐在餐桌前。進食時，孩子卻不專心吃飯，長時間看著手機、電視。一個小時過去了，餸菜都涼了，孩子碗裏的蔬菜還是原封不動……

上述的情景，相信家長們並不陌生。安頓孩子吃飯總難免經歷困難：孩子偏食、不專心吃飯、進食時間長等等。吃一頓晚飯仿如一場戰爭，令家長勞氣不已，更有機會破壞親子關係。在烽煙四起的餐桌上，如何能讓孩子乖乖吃飯，令雙方停火？

現在就讓我向家長們介紹三個促進孩子進食的貼士吧！



以正面態度與孩子溝通

根據源自心理學大師阿德勒理念的正向教養(Positive Discipline，或稱正面管教)，與孩子保持正面的溝通及鼓勵，對建立孩子的紀律行為非常重要，長遠來說，更能與孩子建立親密的親子關係，令孩子成為有自信且健康的人 (Nelson, 2011)。

鼓勵是正向教養中不可或缺的元素，恰當的鼓勵能大大提升孩子追求進步的動機。在餐桌上也不例外，面對孩子偏食、不專心等情況，家長可以嘗試以著重孩子努力的正面句子推動孩子進步，例如：「我們今天挑戰比昨天早五分鐘吃完晚餐，那麼我們就能有更多時間一起玩了」、「我相信你今天會比昨天更專心吃飯」、「雖然你不喜歡吃蔬菜，但你依然努力嘗試，真棒」和「今天坐定定吃飯真合作」等。孩子都渴望得到家長的鼓勵和肯定，讓我們一同相信孩子的可能性，以正面的態度鼓勵孩子。

建立常規

穩定的用餐時間有助孩子培養良好習慣，從而改善不願吃飯及進食時間長的問題。家長可與孩子一同制定每天吃飯的時間和用餐時間的長短，尊重孩子的意願及清晰讓孩子明白用餐的要求，例如：每天晚上七點正吃飯，在三十分鐘後收拾碗筷。在制定用餐時間時建議先參考孩子原本的速度，繼而逐漸縮短時間。如一下子從一小時的用餐時間縮至三十分鐘，難度或許會過高，難以讓孩子體驗成功感。用餐時間過後收起碗筷絕非以飢餓懲罰孩子，而是幫助孩子透過經驗學習，建立常規，同時學習掌握家長對孩子明確的要求和界線。

以身作則，建立親子關係

孩子會從家長身上學習行為，潛移默化成為習慣，家長可避免在用餐時看手機，嘗試關掉電視，以身作則地鼓勵孩子專注在眼前的食物及家人。此外，與孩子分享時家長更可與孩子討論食物的外觀和味道，享受親子時間，提升親子關係。

希望上述三個貼士有助家長把餐桌轉化為建立關係的平台，一同享受美食及與家人相處的時間吧！

參考文獻

Nelsen, J. (2011). Positive discipline: The classic guide to helping children develop self-discipline, responsibility, cooperation, and problem-solving skills. Ballantine Books.



營造有利健康飲食環境 建立良好飲食習慣

林靜敏主任

家長：「囡囡之前唔鍾意食豆喇，返咗學後而家都會食豆喇，仲會自己食飯，唔使人餵喇！」

幼兒：「我會用筷子夾菜，夾豬肉都得嘍。」

作為老師，我們經常聽到以上的說話，當中反映著幼兒的成長歷程。

進食是生活的重要部分，幼兒階段更加是建立健康飲食模式的最佳時機，所以把握機會為幼兒建立健康的飲食習慣尤其重要。



健康飲食在校園

安強幼兒學校為二至六歲幼兒提供全日的教育及照顧服務，每天幼兒都會在學校進食早餐、水果、午餐和茶點，學校會選購新鮮食材，設計均衡餐單，讓幼兒攝取充足的營養。進餐時，老師也會播放音樂，讓幼兒可以在輕鬆的氣氛下進食，增加食量。同時，學校也會將健康飲食的元素融入學校流程、教學及主題活動中，透過多元及富趣味的活動，培養幼兒良好的飲食習慣。



多元教學，建立正確的飲食觀念

幼兒都喜愛聽故事，老師透過以食物為主題的繪本，促進幼兒對食物種類及食物製作過程的認識。透過老師的悉心指導，幼兒曉得食物分為穀物類、水果類、蔬菜類、肉類及奶類等。他們又認識到飼養/種植、採購和烹調等過程，明白食物的營養價值，及培養珍惜食物的態度。

在一次繪本教學活動中，低班幼兒與老師一起閱讀《阿松爺爺的柿子樹》。故事講述阿松爺爺總是不願意跟別人分享自己的柿子。幸好在遇到新鄰居哎啲奶奶之後，他慢慢體會到分享食物比獨佔食物更快樂。聽罷故事後，老師請幼兒將一顆柿子帶回家跟家人分享，親身體驗分享食物的喜悅。

在水果主題的課堂中，老師透過探索活動，引發他們對不同水果的興趣和好奇心，從而認識水果的結構及特徵。幼兒最感興趣的其中一個實驗就是水果汁。透過活動，他們明白不同水果的水份不同，榨到的果汁份量也不同。透過親身體驗，幼兒學會發現問題，提升推理及解難能力。除榨汁外，幼兒還用提子製作「提子果醬」，再將美味的果醬製成三文治與家人分享，樂也融融！

家校合作，建立和諧親子關係

飲食是文化的重要部分，不同的傳統節日也有具特色的美食。幼兒在不同的節日中，透過製作、品嚐和分享節日食品，認識節日的意義及傳統習俗。

去年的中秋節，學校就準備了材料包給幼兒帶回家中跟爸爸媽媽一起製作美味的冰皮月餅，一家人一同分享親手製作的月餅，實在有助增添節日氣氛，也能培養幼兒對烹飪的興趣，獲得成功感，增強自信心。



我是小農夫

為讓幼兒體驗種植的樂趣，我們在學校的天台建設了一個有機園圃，讓幼兒化身小農夫，經歷撒種、灌溉、收成等過程。他們認真對待每一株菜苗，每天帶著期待的心情觀察幼苗成長，體會到「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」的道理。蔬菜成熟時，他們還請學校的廚師將收成烹調成午餐，一同共享成果，很是滿足，更養成了愛吃蔬菜的良好習慣。



總結

良好的飲食習慣是幼兒健康成長的關鍵，學校在教學過程中為幼兒提供豐富的經驗，圍繞「食物」主題，延伸不同的活動，透過「從做中學」，幫助幼兒掌握與食物相關的知識，建立正確的飲食態度和習慣。家長們，鼓勵你們也跟幼兒一同吃出健康吧！

預備班幼兒正在進行專題研習，老師邀請他們分享對蔬菜的觀察。

仟蕊：呢啲菜係一條條㗎。
老師：係呀！佢哋係豆角。
泳琳：豆角一條條，好似一枝棍。
仟蕊：好長，好直，好似我哋唱歌用嚟打鼓嘅棍。
仟蕊和泳琳隨即拿起兩條豆角裝作打鼓的模樣。
之後，仟蕊又把豆角放在一起。
仟蕊：兩條豆角一樣，好似筷子咁。
泳琳：我媽媽會用筷子夾餸㗎！
仟蕊和泳琳嘗試用豆角夾起西蘭花。
仟蕊：請你食。

老師邀請幼兒一同就蔬菜進行觀察、探索和分享，以培養幼兒的好奇心，提升學習動機及鞏固知識基礎。幼兒之間的對話可以幫助老師掌握幼兒已有的知識和能力，有助鷹架幼兒的學習，進一步提升幼兒的能力。同時，幼兒之間的互動可以促進幼兒的群性發展，增添學習樂趣，締造愉快的校園生活。



恩樂園
預備班
李仟蕊(左)、
黃泳琳(右)

童話童真

與孩子(日藍一兄、日謙一弟)利用不同材料在家中製作薄餅脆脆。

媽媽：我哋今日一齊整脆脆食，好唔好呀？有咩材料呢？
日藍：有牛油果、番茄同洋葱。
日謙：媽咪！我唔食牛油果，NO NO！
日藍：媽咪！我都唔食番茄呀！好難食呀！
媽媽：不如我哋將牛油果同番茄，加落去你哋最鍾意食嘅洋葱同檸檬入面，再配埋粟米片一齊食好唔好？謙謙，你幫我攪下啲牛油果㗎！哥哥你就幫我落洋葱啦！
日謙：媽咪，呢個Yummy！有脆脆呀！
日藍：將啲嘢食咁樣整，真係好食好多呀！

幼兒的偏食情況經常令家長們甚為苦惱，擔心偏食行為會影響幼兒成長。暫停面授課堂期間，日謙媽媽和兩位兒子在家一同製作小食，除促進親子關係外，更有助提升兒子對不同食物的興趣，改善偏食的情況。此外，讓小朋友協助製作食物的過程亦可以訓練幼兒的自理能力，並加強自信心。



安仁幼兒學校
預備班
吳日謙



安康幼兒學校(順寧道)
幼兒班
張峻維(左)、
耶穎橋(右)

自選活動時，老師邀請峻維和穎橋一起用泥膠創作不同的食物。
老師：峻維、穎橋，你哋想整咩食物呀？
峻維：我有紅色！我想整蘋果。
穎橋：我呢個泥膠都係紅色㗎，同你一樣！
老師：咁除咗蘋果之外，仲有咩水果都係紅色㗎？
穎橋：啊！仲有士多啤梨同車厘子，等我整士多啤梨先。
峻維：整好啦！我整咗蘋果同香蕉！香蕉彎彎地，好似月亮。
穎橋：老師！我都整好啦！士多啤梨同埋大西瓜。
老師：咁不如我哋一齊分享喇！但係我哋可以點樣將啲水果分嚟食呀？
峻維：用刀，切！請你食！（把蘋果遞給同伴）
老師：咁你哋知唔知切開咗嘅蘋果入面係點㗎？
穎橋：我知！一粒粒，係核㗎！我係屋企食個啲都有核㗎！

搓揉泥膠的過程有助幼兒的手功能發展，促進他們的想像力和創造力，而老師跟幼兒的對話也能引導幼兒思考，豐富幼兒對食物的認識並提升他們對詞彙的掌握。

泳霖在利用不同的物料進行食物創作。

老師：泳霖你鍾意食咩食物呀？
泳霖：我鍾意食魚。
老師：咁不如你試吓畫一條魚出嚟呀！
泳霖：好！我要畫一條紫色嘅魚，佢上邊有一隻大眼睛，仲有一隻手同一條大尾巴。我想用個綠色盒裝住佢。
老師：咁條魚上面有無花紋㗎？
泳霖：有！我用呢啲閃閃嘅貼嘍條魚上面，條魚就會變得閃令令喇！嘩！真係好靚，仲好好味添！

為鼓勵幼兒發揮創意，課室的創作角落除顏色外，還放置有不同的物料讓幼兒使用。老師邀請幼兒以喜愛的食物為題進行創作，泳霖發揮創意，設計了一條絢麗奪目的紫色魚。最終泳霖完成了一份自己喜愛的作品，很是滿足！



安頌幼稚園
低班
余泳霖



安強幼兒學校
低班
關昊朗(左)、
梁詠詩(中)、
曾苡維(右)

幼兒在科學角進行探索水果的活動時發現了西柚內除果肉外，還有核子……

苡維：你哋睇吓個西柚，佢啲果肉係紅色㗎！
詠詩：等我摸吓先，佢軟綿綿㗎。
昊朗：咦！仲有啲白色嘅一粒粒嘍。
苡維：嗰啲白色係西柚嘅核㗎，西柚入面有好多細細粒嘅核㗎！
昊朗：原來啲核摸落去都係軟綿綿㗎㗎！

多感官學習有助幼兒從多方面掌握知識，擴闊他們的知識領域。昊朗、詠詩和苡維充滿好奇心，他們拿起西柚一同研究，分享當中的發現，進一步認識到西柚的顏色、結構和質感等。探索活動後，他們更主動向老師提出把西柚榨成果汁，嚐嚐西柚汁的味道。



安基幼兒學校
高班
蔡凱琳

老師跟幼兒閱讀一篇有關高糖分食品影響健康的新聞後，正引導幼兒一同分析食品包裝上營養標籤的資料。

凱琳：我成日食蜜糖星星嘍！
 老師：咁蜜糖星星係咪健康嘅食品呢？不如你試吓睇吓個營養標籤喇！
 凱琳：我見到上面寫住糖分有30克呀！
 老師：咁你又睇吓阿華田嘅糖分有幾多？
 凱琳：係10.4克呀！
 老師：咁蜜糖星星定係阿華田少啲糖分呀？
 凱琳：係阿華田呀！原來蜜糖星星有較多嘅糖分，食太多會肥，所以以後我唔食太多呀！

老師把日常生活融入教學活動，不但能鞏固幼兒的知識，也能增添幼兒的學習樂趣。高班幼兒具基本的閱讀能力，能夠找出文字內容中的重要資訊及內容重點，並嘗試自己解決生活難題，為日後升讀小學作好準備。

景祿、芷慧與家人正共進晚餐，吃飯時一家樂也融融，場面溫馨。

媽媽：開飯喇！大家食飯。
 景祿、芷慧、庚浩：媽媽食飯，大家食飯。
 庚浩(大哥哥)：景祿，媽媽煮飯好辛苦，請媽媽先吃吧！
 景祿：知道。媽媽我請你食西蘭花吖！好好味嘍！
 媽媽：好呀，唔該景祿。
 景祿：妹妹你又食呀！
 芷慧：好呀，唔該哥哥！

隨著幼兒成長，幼兒會跟家中成人一同進食，期間，他們會潛移默化模仿家人進食的儀態，建立餐桌禮儀。景祿吃飯時坐姿端正，會安靜等候媽媽和家人開始進食，亦懂得以行動感謝為自己準備晚餐的媽媽，也會跟妹妹分享美味的餸菜。



安怡幼兒學校
高班
方景祿



學校動向

安強幼兒學校



高班 - 中電愛跳舞



低班 - 創意無限日



幼兒班 - 家家有愛藝術探索活動



高班 - 家家有愛藝術探索活動



「童心賀聖誕」聖誕慶祝會



高班 - 新年慶祝會

安康幼兒學校(順寧道)



高班 - 道路安全講座



幼兒班 - 聖誕節表演



賽馬會劇團 - 133大過天之點、線、面話劇



高班 - 參觀海洋公園



高班 - 參觀圖書館



高班 - 無障礙劇場

安仁幼兒學校



低班 - 生物好鄰居劇場



低班 - 生物好鄰居劇場



低班 - 親子自然遊戲體驗



低班 - 親子自然遊戲體驗



預備班 - 十二月生日會



第十五屆宗教會委員就職典禮

安基幼兒學校



高班-小食製作：薯仔沙律



幼兒班-月滿之秋樂悠遊



高班-科學實驗：鬼口水



低班-一人一花



高班-聖誕頌讚樂滿紛



高班-聖誕頌讚樂滿紛

安怡幼兒學校



親親導盲犬



親親導盲犬



親子藝術工作坊



高班-報佳音



高班-親子藝術工作坊



閱讀愈開心

安頌幼稚園



高班-探索茶葉活動



聖誕表演



故事爸媽



角落活動-皮影戲



高班-織頸巾活動



環保基金教育劇場-「從生活中守護我的生物好鄰居」

恩樂園



中組-中秋提燈會



中組-聖誕聯歡會



長幼情活動



中組-新春活動



預備班-長幼情活動



大組-長幼情活動

書名：《小奈奈的好好吃蔬菜飯》

作者：吉田隆子

出版社：親子天下

簡介：由營養師規劃的健康飲食料理繪本：結合作者的營養學專業 × 教育現場推動經驗所設計。

健康管理從小扎根：讓四個健康小精靈帶孩子認識食物類別，從小養成正確的飲食和營養均衡概念。

培養愛惜食物的觀念：由兩個可愛的祖孫角色，帶領孩子從認識食材、採買到烹飪的過程，發現每道料理美味健康的秘密，體會食物得來不易的心情。

美味食譜動手做：書末附有故事中的好吃菜單，可帶孩子跟著動手做料理。



幼兒
好書推介

書名：《把討厭蔬菜變好吃》

作者：李婉萍 / 迷你酷食育工作室

出版社：麥浩斯出版社

簡介：「蔬菜」往往對幼兒來說第一口都是「壞印象」。許多父母都表示感到困擾，但原來讓幼兒愛上蔬菜是有訣竅的。在這本書中，有兒童食育營養師與親子食育老師親身教授，分享不同食品的營養、如何引導幼兒嘗試蔬菜的小秘訣，亦有親子料理老師設計的食譜，吸引幼兒與爸媽一同創作及嘗試。從不同的方式、角度與幼兒一起親近蔬菜、認識蔬菜，從而愛上蔬菜，讓幼兒打好健康飲食的基礎，擴闊味覺的經驗。



家長
好書推介

(上述內容參考互聯網資料)

聯絡資料

學校名稱	地址	電話	電郵
安強幼兒學校	九龍鑽石山鳳德邨鳳德社區中心5樓	2321 0580	ok@ttmssd.org
安康幼兒學校(順寧道)	九龍深水埗順寧道273號日輝商場1樓	2779 6861	oh@ttmssd.org
安仁幼兒學校	新界大埔富善邨(明雅苑停車場側)	2661 2866	oy@ttmssd.org
安基幼兒學校	九龍紅磡黃埔花園第5期青樺苑第9座平台	2764 7050	oi@ttmssd.org
安怡幼兒學校	九龍油塘高怡邨高盛樓地下	2727 6468	oe@ttmssd.org
安頌幼稚園	沙田水泉澳邨修泉樓旁地下	3595 3490	og@ttmssd.org
恩樂園	沙田石門安陸街碩門邨瑞碩樓地下	2333 0130	jp@ttmssd.org

督印：楊素娟副總幹事

編輯小組：黃雪麗校長、王潔心主任、周婉雯主任、林靜敏主任、許思思老師、莫家穎老師、張天恩老師、張穎詩老師、盧君穎老師、吳嘉盈老師、潘恩陶姑娘、郭詠雯姑娘

鳴謝：香港兒科基金董事王曉莉兒科醫生