

基督教挪威差會主辦信義中英文幼稚園
NMS Lutheran Kindergarten

和平班

Peace Class

我們的歷程檔案

Our Learning Profile

食物

Food

2025年12月1日至2026年3月6日



在食物這個主題中，小朋友會透過不同的活動來認識食物與他們的關係，而且會學習如何選擇有益及有營養並均衡的食物，從而提升小朋友對各種食物的興趣和認知。小朋友會探索「食物金字塔」，了解及學習如何分辨食物的類別，建立他們對食物的正確態度和飲食習慣。此外，小朋友在課室扮演區開設了一間茶樓，從中體驗中國品茗的文化，亦培養小朋友的用餐禮儀以及珍惜食物的態度。最後，我們亦邀請家長義工與小朋友一起參觀超級市場，從中學習購買食物的程序及方法。



我哋努力為「和平茶樓」作環境佈置，等多啲客人嚟品茗！



引起動機

我們透過閱讀繪本《食物，你好嗎？》，學習主角殷殷運用對食物及飲食習慣的認識，化身「有營小偵探」，在家中與爸爸、媽媽一同搜集有關食物的資料，展開探索食物之旅。



我喺屋企食呢隻米，好好食！

我喺屋企搵到栗子、餅乾！

我好鍾意嘗試唔同嘅食物，呢隻長腳蟹嚟㗎！

雪糕唔可以食咁多，係唔健康㗎！



依啲都係我好鍾意食嘅野食，有壽司同埋雪糕...



我爸爸買咗荔枝比我，我認識到好多唔同嘅水果啊！

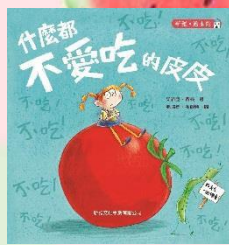
依啲餅乾有朱古力，佢好甜㗎，唔可以食咁多！



依個係果汁糖、朱古力，我之前係喺超級市場買。

探索活動

老師透過繪本「什麼都不愛吃的皮皮」的主角皮皮，因為什麼都不吃，帶來不良的問題，從而讓小朋友認識有益的食物及均衡飲食的重要。



小朋友幫助主角皮皮選出有益的食物，並運用句式「___ 真有益。」向同伴介紹有益的食物。



每日飲4杯水身體可以健康啲!

記得跟住食物金字塔食啲有益嘅嘢可以長高啲!

定時定量進食最重要!

食多啲有益嘅食物仲會開心啲添!



小朋友向同伴介紹均衡飲食的重要。



探索活動

我們透過學習「食物金字塔」，把食物分成不同的種類，並認識如何均衡飲食。



雪糕用
好多糖整
㗎，仲好
甜添，要
食少啲！



五穀類食
物要吃最
多。



水果有好多維他命，
每日都要食啊！

蝦、雞翼
都係肉類。

蔬菜，水果類
，要食多啲！

原來食物是有不同的味道，我們嚐試糖、檸檬、苦瓜及鹽來認識「甜、酸、苦和鹹」四種味道。



甜



苦



酸



鹹

探索活動

「健康午膳321」，小朋友作健康選擇，學習揀選營養均衡及分量適當的午餐。



五穀類嘅食物要佔三格。

蔬菜類嘅食物要佔兩格。

肉類則佔一格。



科學活動



在實驗後，小朋友發現潮濕及有細菌會令麵包發霉，所以我們需要把食物收藏好。

參觀活動

小朋友一起來到超級市場進行小小探險，從按清單去尋找食材在哪裡，還要學學怎樣當個聰明的購物小達人呢！



我哋要先睇清楚清單內容先！



我哋發現咗好平嘅番茄！



得一個薯仔、粟米唔靚！



我哋今日完成任務啦！



小食嘗試

小朋友從超級市場購買食材，到再化身成小廚神，齊心協力準備這頓豐富午餐，YEAH！開餐啦！



完成啦，好好味啊！



總結活動

小朋友設計海報並到仁愛班宣傳「不要浪費食物」的訊息。



要珍惜食物, 唔好做大嘅鬼啊!



叫食物時, 千奇唔好眼闊肚窄啊!



愛食物, 唔好浪費啊!



感謝農夫嘅辛勞, 「粒粒皆辛苦。」

中華文化活動



我哋用七巧板砌咗個獎杯啊！

我想砌個大正方形。

我砌咗個燈啊！

我砌咩好呢？

我砌咗個7字。



七巧板是古時中國人發明的，讓小朋友運用想像力把這七塊圖形拼砌成不同的圖案。

童話童真



老師介紹有關十二生肖的故事，
小朋友A：「我爸爸屬豬。」
小朋友B：「我媽咪屬兔㗎！」

自選活動時，小朋友C：
「老師，你想飲咩啊？」
老師：「我想飲咖啡。」
小朋友C：「唔好飲咖啡飲水啦。」

戶外遊戲時，老師忙著搬單車。小朋友D：「呢度有男(教師)㗎？」
老師：「係啊！」小朋友D：「好啦，咁我大個做啦！」

SPECIAL MOMENT

"ROARING PHONICS: LION MASK FUN!"



We had a wonderful time with our blended phonics and art activity. This fun project built on our phonics lesson about the letter "r," which sounds like a lion roaring. The children enthusiastically decorated paper plates with holes in the center, allowing them to become little lions. This hands-on activity encouraged creativity, fine motor skills, and imaginative play. As they crafted, they were prompted to roar like lions, filling the classroom with joyful sounds. It was a delightful experience that beautifully combined learning and fun for everyone!



普通話活動

老師與小朋友共讀繪本《大家一起做料理》，共同回憶故事中的小廚師準備了哪些食物，小朋友可以加上不同的形容詞說出物品名稱，如：顏色、形狀、味道……等（如：紅紅的番茄，彎彎的香蕉，甜甜的蘋果……），並進一步與小朋友討論有甚麼食物可以夾到麵包裏面，過程中與小朋友的生活經驗連結（如：吃三明治或者漢堡裏面會夾甚麼？）最後，小朋友們一起享受製作食物的樂趣，將各式各樣的食材削一削、切一切做出好吃的三明治。美味的料理，難不倒我們啦！

