



### 【活動摘要】

主題活動：分類六大營養素（扇形圖）

學習區：語文區（健康飲食手指謠）、積木區（搭建房子）、美勞區（摺紙、彩繪曼陀羅）  
數學區（吸管積木組、OX九宮格組、3D積木建構組）、建構區（蓋高樓）

體能活動：來回折返跑步、連續拍球5~7下、兩人一組傳接球。

繪本分享：胖國王、公雞不見了。

影片欣賞：均衡飲食金國王環球旅程。

唱跳律動：飲食好習慣、眼睛體操、天父的花園。

手指搖：雞蛋魚肉營養高，蔬菜水果味道好，多吃營養的食物，身體健康又強壯。

### 【主題活動分享】

從「飲食好習慣」律動中和孩子討論歌詞內容，搭配孩子帶來的賣場DM，請孩子把食物圈起來後，讓孩子分享剪下的圖片有哪些？透過影片「金國王環球旅程」讓孩子瞭解六大營養素有哪些？觀賞影片後會提供扇形圖讓孩子進行分類（水果類、蔬菜類、全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類）。

介紹數學區教具（OX九宮格組、3D積木建構組），孩子對於OX九宮格組很有興趣，都想挑戰老師；3D積木建構組搭配圖卡，圖卡由易到難，在序列排序中，孩子都能夠回答出相對應的顏色及數量，在3D圖卡中，有部分孩子看著圖卡，只能排出平面圖，則無法排出立體圖，透過老師引導及拆解積木孩子才能夠了解，因此在選擇學習區時，大家都想去挑戰3D積木建構組呢！

延續上大肌肉活動，讓孩子練習拍球，設定大班目標是連續拍五下、中班拍三下，練習兩三天後，觀察到班上三分之二孩子都能夠連續拍七下左右，家中有皮球、籃球，也可以陪伴孩子一起練習哦！

感謝祐輔媽媽贈送身心障礙相關繪本與遊戲書，讓白雲班孩子透過繪本、圖像更能夠了解身心障礙者的需求以及教導孩子尊重差異、支持與同理心接納每一個人。也歡迎各位家長跟白雲班孩子分享品格教育、情緒相關繪本。^0^謝謝有您，有您真好！



找 DM 上面的食物



介紹數學區教具



講解 3D 積木建構組



練習拍球

### 【重要活動預告】

◎12/31〈五〉放假，補假 1/1〈六〉元旦；  
1/3〈一〉開心上學校。

◎元旦連續假期三天，全家出遊，請家長注意天氣變化，早晚溫差大，記得為寶貝增添衣物，並提醒孩子勤洗手、勤戴口罩。

◎1/7(五)一月份慶生會。

◎敬請家長陸續幫白雲班收集賣場 DM(飲食、運動、遊戲、玩具…方面等)，以提供活動課程使用。

\*請家長踴躍分享孩子返家分享事務及回饋您的想法。(背面有文章，歡迎與老師分享)

家長簽名：

# 零食惡勢力！不當飲食影響身體健康和學習力

by 嚴選作者 - 許育禎營養師 (親子天下嚴選)

小孩不吃青菜、不吃肉、只吃白飯，更慘的是只吃零食... 各式各樣的飲食問題發生在每個家庭、每個小孩身上，隨之而來的可能是營養不良、肥胖、長不高、注意力不集中、貧血、焦慮、睡不好、免疫力差... 讓父母頭痛不已。

根據調查，目前台灣兒童肥胖比率大幅提升，飲食調查顯示蔬果吃的太少、乳製品太少、精緻澱粉過多、加工品也過多，導致兒童生長發育受到影響。過多空有熱量、缺乏營養素的加工食品唾手可得，像是汽水可樂、紅茶奶茶、油炸洋芋片、薯條、糖果餅乾，這類食品食用過量，正餐又吃的少、吃的不均衡，致使孩子體型變得“又矮又胖”，過油、過甜、過鹹的飲食型態，若是積習難改，將提高孩童未來罹患三高（高血壓、高血糖、高血脂）的比例，也會因為眾多營養素攝取不足，導致免疫力下降、專注力不足。

不當飲食不僅影響身體健康，也影響學習力，其中含糖飲料“貢獻”良多，精緻糖一下肚馬上使血糖飆高，讓孩子的情緒興奮，過沒多久血糖快速下降，又使得注意力不集中、有些孩子甚至會出現衝動行為，大大影響學習力及人際關係！再來就是碳酸飲料當中含有許多“磷離子”，磷會排擠“鈣”的吸收，這下骨骼牙齒的發育更是雪上加霜！由於零食吃的過多，對偏、挑食小孩的影響更加劇烈，可能出現蛋白質以及許多營養素的缺乏，說明如下：

## \*蛋白質缺乏

**蛋白質**是人體極為重要的營養素，有兩大功能 **#建造**：皮膚、血液、毛髮、五臟六腑、神經、骨骼，所有細胞的組成都需要蛋白質，**#修補**：而細胞毀損後的修復也需要蛋白質，缺乏蛋白質的孩子可從頭髮、皮膚、指甲看出端倪，毛髮乾燥易斷、皮膚無光澤、指甲易斷，免疫力也不佳，時常生病或是傷口癒合不良！食物中黃豆類製品、肉類、魚類、雞蛋都可以提供很好的蛋白質來源！

## \*缺鐵

**鐵質**是製造血紅素的主要成分，缺乏鐵質會出現缺鐵性貧血，小孩會有臉色泛白、疲倦、虛弱、呼吸急促、心跳加快、缺乏體力等現象，可以多吃動物肝臟、紅肉、牡蠣、貝類！

## \*缺鋅

**鋅離子**對於兒童的生長發育非常重要，也是身體裡許多化學反應的輔酵素，缺鋅會引起發育不良、食慾不振、免疫力低下、傷口癒合不佳、注意力不足、焦慮緊張等現象。可從帶殼海鮮、乳製品、雞蛋、堅果來補充。

## \*缺鈣

**鈣質**與肌肉收縮有關，如果缺乏鈣質容易產生無法入睡、睡不安穩、經常抽筋、X型或O型腿、陣發性腹瀉腹痛、嚴重點會造成心率不整，可以從飲食中的牛奶、優酪乳、起司、柑橘類水果、小魚干、豆腐中補充。

## \*缺鎂

**鎂**可以幫助鈣的吸收、也會影響多巴胺的合成，如果缺乏鎂離子，鈣的吸收率會降低、注意力也會下降，容易有焦慮、失眠、注意力不集中、肌肉痙攣、便秘等問題，可以多食用全穀類食物、香蕉、紫菜、深綠色蔬菜。

## \*缺B群

**維生素B群**對於人體的重要性相當大，是人體中許多荷爾蒙、神經傳導物合成的輔助酵素，能夠幫助能量轉換、神經傳導，缺乏B群容易昏昏欲睡、焦躁不安、反應力差，尤其若是B6、B12、葉酸缺乏也容易引起貧血。若想補充B群可以多食用全穀類食物、深綠色蔬菜、牛奶、黃豆製品，此外，維生素B12只存在動物性食物中！

飲食的力量之大，大到你難以想像！家有偏挑食小孩，父母別灰心，從小處著手，慢慢改變，一步一步來，改變自己也改變孩子！