



## ～本週活動概況～

- ♥ 班級活動：春節假期趣事分享、花燈作品欣賞、「旅行繪本」的規則訂定、元宵節的故事。
- ♥ 生活教育：我不亂丟且不浪費口罩、將食物吃光光並記得把碗擦拭乾淨。
- ♥ 全園性活動：腸病毒防治與口腔保健宣導、永康公園提燈賞花。
- ♥ 繪本分享：我的第一隻狗/高鶯雪、小兔子學存錢/辛德絲·麥克勞德、包姆與凱羅的星期天/島田尤佳、「哈啾」不見了/高晉霖。
- ♥ 學習區活動：語文區-主題圖書區(有聲書、遊戲書、布書…) 美勞區-剪工(剪直線、曲線、直角/對稱剪)
- ♥ 大肌肉活動：暖身操、動物肢體遊戲(兔子跳、鴨子走路、大熊走路)、輪胎(滾、抬)、緩和運動。

## ～本週活動分享～

春節假期結束了，寶貝們都帶著笑容返回小永仁上學，一看見同學及老師就迫不及待的分享放假時去了哪裡玩。「我去阿里山坐小火車!」、「我有收到紅包喔!」、「我有去高雄看黃色小鴨!」……，看寶貝們你一言、我一語開心分享的表情，真的很可愛呢!也讓老師感到欣慰，因為寶貝們情緒穩定了、表達能力進步了，過了一個年真的成長了許多。還有大家帶回來的花燈作品也非常美麗呢!每一個花燈都是在家裡與家人一起創作完成的，寶貝們分享時都感到特別驕傲也特別欣喜，等不及要將花燈提出門去跟公園的小花們比美了。新學期還是有很多有趣、精彩的課程持續進行中喔!這個禮拜白雲班製作了「繪本旅行護照」，並訂定借閱規則，內容包括：不可以撕破、不可以弄不見、不可以亂畫……，這些都是寶貝們討論出來要一起遵守的規定，而且還互相叮嚀要好好愛惜帶回家借閱的繪本，當一個真正的小小愛書人。學習區中的美勞區也有了新面貌。經過老師的再次設計，美勞區的材料及用具分門別類重新放置好，更加方便取用，也有更多種的創作素材可以讓寶貝們盡情的發揮想像力、盡情的創作，非常期待寶貝們的作品喔!☺

## 活動照片：



★大肌肉運動(搬輪胎)

★學習區操作(拼圖)

★花燈作品欣賞

★主題活動團討

## ～白雲班老師的貼心小叮嚀～

- ★本週帶回「繪本旅行護照」進行親子共創，創作完畢請將護照放進夾鏈袋中交回。活動將在下週開始啟動，請協助叮嚀寶貝要愛惜同學的繪本。借閱時間為週末兩天，並於下個週一交回，以利再進行下一次的交換。家長可以利用時間和寶貝一起親子共讀喔!
- ★近日流感等病毒肆虐，請寶貝們出入公共場所要多留意，戴口罩、勤洗手，不挑食、多運動，好好的保護自己才能有愉快的心情和健康的身體開心的來上學。
- ★因寶貝們喝水、吃飯等時刻會將口罩拿下來，然後……口罩就會遺失了!為了衛生起見及避免浪費，建議家長可以準備口罩繩或協助叮嚀寶貝們愛惜使用喔!

## ～家長的分享～【孩子在家中有什麼有趣的事件或假日活動，歡迎記錄分享/背面有親職文章】

家長簽名：

剛剛過完年，不知道大家在過年期間是否餐餐大魚大肉、或是大啖零食？我家小孩在過年期間回到南部阿嬤家，一過完年整個臉都圓了一圈...想也知道是飲食不節制的後果，相信很多小朋友也一樣，過年期間飲食狀況亂七八糟，開學了，要收收心，飲食也該節制了。

以下分享幾招，讓小孩願意漸漸接受健康的食物、盡量達到均衡飲食目的：

1. 依照衛服部「我的餐盤」六大口訣準備餐食與份量：規定每餐的飯、肉類、蔬菜、水果量，肉類、蔬菜、水果可以依照孩子的喜好來準備，如果願意吃、吃得完那是最好的狀況，但吃不完、不願意吃也不用過度勉強，可用少量多餐、或者製作點心來協助。
2. 善用替換法來解決孩子挑食問題：食物一共分為六大類，每一類都必須均衡食用，但是同一總類食物可以互相替換。例如：全穀根莖類包含：飯、麵、地瓜、南瓜、芋頭、玉米、馬鈴薯等食材，孩子不愛吃飯可以改吃麵，或是地瓜、馬鈴薯也無妨啊！豆魚蛋肉的種類也很多，像我女兒不愛吃豬肉，大多時候我會用雞肉、魚肉、海鮮、豆腐等食材上菜，讓她可以吃進優質蛋白質。蔬菜的種類也很多，同樣顏色的蔬菜可以互換，不愛吃地瓜葉可以吃綠花椰、菠菜；不愛吃白蘿蔔可以吃高麗菜、洋蔥...以此類推，但前提是：不要都只吃”同一個食材”，其他食物不願意開口那就沒有太大的問題，食物種類越多樣化越好。
3. 利用健康的點心來補充營養：一般孩童通常在三餐之餘，會多 1-2 餐的點心，如果是挑食嚴重的孩子點心就格外重要，可以用一些營養的食材來製備讓孩子願意吞下肚。例如：香蕉酪梨牛奶、堅果優格、燕麥豆漿水果飲等等，利用天然水果的甜味與香氣，來製作各式小點心、也不須額外放糖，是一種極佳的方式。用這些營養的點心取代餅乾、麵包、零食等不那麼健康的食物，超棒！
4. 善用好油：好的油脂具有抗發炎、抗氧化作用，過年零食吃太多身體都處於發炎狀態，容易誘發過敏、讓身體不健康，可以藉由好油來幫助改善發炎狀態。好油來源：橄欖油、苦茶油、酪梨油、堅果種子等，平時可以利用橄欖油、苦茶油、酪梨油來烹調食物、用堅果種子來製備點心。如果是體型偏瘦、食慾不佳的孩子也可以在孩子的飯、麵、湯品裡面添加一些橄欖油，來提升整天的熱量攝取。
5. 管控零食攝取量：可以吃零食，但不能無限制的食用，父母可以用獎勵的方式給予，像是：幫忙做家事、努力念書、完成每天 30 分鐘運動時間等，再給適量零食嘉獎。

飲食習慣要從小培養，一旦養成壞習慣就很難修改，過完年了，該收收心、也該收收填滿零食的胃喔！