

幼稚園教育計劃 中華文化校本學習活動 展示表格

香港保護兒童會長沙灣幼兒學校

學校名稱

2025-2026

學年

高班

年級

活動名稱

體驗式學習活動：《健康水果小達人》

活動目標

- 透過活動，讓幼兒認識中國「以食養生」及「五色飲食」的飲食文化。
- 透過活動，讓幼兒認識天然食材，並了解其對身體健康的重要性。
- 透過活動，讓幼兒學習製作果汁、果乾及果醬，體驗食材的多樣化運用。
- 透過活動，讓幼兒培養「少糖、少添加」的健康飲食習慣。

活動簡介

- 透過故事分享，幼兒認識中國「以食養生」及「五色飲食」的概念，並帶了五色水果回校分享，從中學習它們對身體的益處和建立健康飲食的知識。
- 幼兒體驗親手榨取果汁、製作果乾、印製水果布袋，並合力製作無糖藍莓奇亞籽果醬，在茶點時間愉快地享用成果，從而體驗食材的多樣化運用，培養「少糖、少添加」的健康飲食習慣。
- 幼兒在「繽紛果樂市集」中體驗小店長的角色，分組負責不同攤檔，邀請家長及其他幼兒試喝無糖果汁及品嚐果乾，並介紹「五色飲食」的知識，從而學習合作、表達與接待技巧，將所學應用於生活中。

活動記錄 (例如：兒童作品 / 活動的照片 / 影音)

