



好吃的食物

由於社會與家庭型態的轉變，使得孩子外食的機會增加許多，造成吃進許多高油、高脂及含糖飲料…等不健康的食物，漸而導致兒童肥胖問題及青春期提早等健康問題，良好的飲食習慣與觀念，應從小開始建立，才能為健康打下良好基礎。

在「好吃的食物」主題課程中我們將帶領孩子從認識食物開始，透過感官認識食物的外型、構造、顏色，同時透過親自下廚品嘗與扮演活動讓孩子了解自然、有機、均衡、定時定量、三多三少、天天五蔬果等健康飲食觀念，當個樂活的小小健康飲食家。



孩子經驗的事

- * 運用感官探索食物的特性（味道、口感）
- * 透過檢視平日的飲食習慣，建立健康飲食的觀念
- * 透過烹飪的歷程，探索食物的變化
- * 進行烹飪的扮演遊戲，感受扮演廚師的樂趣



烹飪廚房 1~玉米鮭魚飯糰

小象班的烹飪教室終於展開，首先我們帶領孩子進行~玉米鮭魚飯糰的製作，孩子在製作過程發現材料加的太多，會發生飯糰會散開來，於是經由自己動手做的過程，孩子找出了最適合的量，做出了〈獨一無二〉的美味飯球。

美味料理
完成·噠！
大家一起
開動吧！



烹飪廚房 2~杏仁瓦片



杏仁瓦片
一起來做杏仁瓦片
加蛋麵粉及奶油
還有甜甜的 sugar
最後加上杏仁片
攪拌攪拌再攪拌
放進烤箱烤一烤！叮
杏仁瓦片完成囉！

烹飪廚房 3~生菜沙拉&蔬菜味增湯

好吃的食物帶領孩子從蔬菜種類的認識、生長的方式、照顧的方法直到蔬菜採收，完整的歷程讓孩子瞭解到蔬菜是怎麼來的，進而能夠樂於品嚐蔬菜及珍惜食物。

這次的烹飪廚房所用到的主要食材—蘿蔓及萵苣是孩子從種植後每天輪流由兩位澆水小幫手來幫忙澆水、施肥到可以採收，從採收、洗菜、挑菜及工具使用到料理完成，孩子從中也觀察到同一種食材也可以有多樣的變化。



烹飪廚房 4~水餃皮披薩&稻荷壽司



美味料理是怎麼完成的呢？

好吃的食物~高峰活動

這一學期因為疫情的關係而停課，原本和孩子討論要進行的高峰活動內容也因此停擺，於是乎孩子們和家長在家中一起完成了高峰活動，這也是前所有的體驗，相信當孩子的任務完成後，也發現到寶貝們更棒了！

利用假日和家人在家一起動手做~

蔬果拼盤&營養好喝的湯品

