

健康飲食抗癡肥

近半世紀以來，隨着城市的發展，孩子進食習慣亦有所改變，少吃有機食物，例如總有機會接觸快餐文化，進食加工食品，又有許多高糖零食，令人易胖。政府估計，香港每五名兒童，就有一名肥胖，本港的胖童比例，稱霸亞洲。

大家都知#無論成人或兒童，一旦過重，就會被多種慢性疾病纏身，肥胖兒童更會提早發病，後果嚴重！而且醫學界推算，七成肥胖兒童，成長後會繼續肥胖，提早百病纏身，為阻止下一代進身癡肥行列，政府衛生署亦曾推出「健飲食在校園」運動，力薦學童健康飲食。有學校更先知先覺，悉心打造注重飲食與運動的至fit校園，為學生謀取健康，本校提出之：「安（全）健（康）保（健）校園」，也是這個目的。

兒童過肥，易有以下劣果：

1. 情緒低落：五歲兒童，已經意識到體形肥胖，自我形象然落。癡肥青少年中，近五成會出現情緒低落，其中的有三成半更感到焦慮，不開心
2. 提早發育：肥胖會影響荷爾蒙分泌過多雌激素，男孩子導致早熟，女孩子則提早來經。
3. 心血管病：若脂肪積聚在肚肺，會令體內的三酸甘油脂上升，高密度膽固醇下降，日後更易患上心臟病及中風。兒童息高血壓亦主要由肥胖引起。
4. 脂肪肝：脂肪細胞會釋放遊離脂肪酸，引致脂肪肝，並併發肝硬化，甚至嚴重者引致肝癌。
5. 糖尿病：脂肪細胞釋放游離脂肪酸，會令肌肉細胞對胰島素反應下降，誘發二型糖尿病，發病年齡可早至八歲。
6. 睡眠窒息：咽喉附近積聚過多脂肪，會阻塞氣管，導致睡眠窒息。胖童發病率高達兩成，晚間睡眠質素欠佳，阻礙日間學習。
7. 關節勞損：過重會令關節受壓，增加勞損，造成關節炎，甚至影響骨骼發展，長大後膝蓋勞損，影響走路步行跑步。

小孩不喜歡吃菜，據註冊管養師指出，若能讓小朋友多接觸新鮮蔬菜，有助增加進食興趣，帶小朋友去買菜，一齊洗菜，或一齊栽種小盆菜，例如蕃茄或者芽菜等活動，均有幫助。另外，利用各種顏色蔬菜配搭，增添吸引力，提升食欲。

橙色 代表：甘筍，南瓜

營養元素：合胡蘿蔔素，有助發育，並保護皮膚及體內黏膜。

好味貼士：兜炒會帶草青味，可切小粒放湯。

紅色 代表：番茄，燈籠椒

營養元素：含豐富抗氧化物，有助保護腦細胞，促進智能發展，另含 鉀，可舒緩情緒。

好味貼士：加入洋葱，菠蘿，伴茄汁作配菜更開胃。

綠色 代表：西蘭花，芥蘭

營養元素：含葉黃素，能促進視力發展；亦合鐵質，可提高專注力。

好味貼士：可切薄片或小棵，再用蒜粒，乾蔥略炒，增添香味。

白色 代表：翠玉瓜，節瓜

營養元素：含水溶性纖維，促進腸道健康。

好味貼士：切粒煮熟，再加粟米粒伴飲食。

啡色 代表：雞牌菇，磨菇

營養元素：提供發育必須的氨基酸，亦含維他命D，有助骨骼發展。

好味貼士：可伴入選用低脂奶自製的咖喱，辟除穢味。

除監察正餐，亦不能忽視垃圾食物的潛在危機。家長應注意兒童自小便杜絕汽水誘惑，禁絕薯片，蝦條等煎炸食物。家長更可加入創意，自製健康飯盒，時常設計新菜式，多作變化，少肉多菜，令小朋友食得健康，又有驚喜。在此兩種食，可讓孩子選擇。



大同新邨聖德肋撒幼稚園

高班 家校分享 及 每週新知

上學期 第十九週 (12/13 - 12/17)

每週新知

主題		聖誕節	用書	/
語文	認字	聖誕節快樂	朗讀	/
	故事	耶穌誕生的故事		
	普通話	海洋生物	朗讀	/
	寫字	耶穌、分享、聖誕節、快樂		
	Get set go	New Year Countdown	Get set go activity book	P.38-39
	Rhyme	Let's do the countdown	Children Conversation	countdown
	Writing	seven, eight, nine, ten, Merry Christmas!		
	Whole Day Class Exercise	/		
幼兒數學	識數/識數概念	/		
	寫數	7 以內加法		
體能與健康	體能	帶球前進及踢中滾動的球		
	健康知識/德育	知道 12 月 25 日是耶穌誕生的日子 知道慶祝聖誕節的活動		
大自然與生活	自然科學	/		
個人與群體	情緒/個人發展/群體合作	感受聖誕節的氣氛		
	聖經	叩門得應		
	德育訓練重心	清潔月		
藝術與創意	美勞 / 圖畫	聖誕吊飾		
	唱遊	馬槽歌	樂器	三角鈴
特別活動		12/17(五) 聖誕茶會 12/20(一)至 1/2(六) 聖誕節假期		



大同新邨聖德肋撒幼稚園

低班 家校分享 及 每週新知

上學期 第十九週 (12/13 - 12/17)

每週新知

主題	聖誕節	用書	《節日小書》	
語文	認字	/	朗讀 /	
	故事	耶穌的誕生、聖誕節的傳說故事		
	普通話	節日的認識	朗讀	/
	寫字	冬、季		
	Get set go	At Christmas	Get set go activity book	P.38-39
	Rhyme	We wish you a merry christmas	Children Conversation	Christmas
	Writing	V, W		
	Whole Day Class Exercise	/		
幼兒數學	識數/識數概念	/		
	寫數	1-35		
體能與健康	體能	障礙賽(向前跑、跳、爬)		
	健康知識/德育	/		
大自然與生活	自然科學	/		
個人與群體	情緒/個人發展/群體合作	享受聖誕節歡樂的氣氛 享受創作舞蹈的樂趣 享受集體遊戲的樂趣		
	聖經	耶穌醫治癱子		
	德育訓練重心	清潔月		
藝術與創意	美勞 / 圖畫	聖誕吊飾		
	唱遊	紅衣老人	樂器 三角鈴	
特別活動	12/17(五) 聖誕節茶會及報佳音 12/20(一)至 12/26(六) 聖誕節假期			



大同新邨聖德肋撒幼稚園

幼班 家校分享 及 每週新知

上學期 第十九週 (12/13-12/17)

每週新知

主題	食物	用書	好想吃蛋糕
語文	句子	/	朗讀 /
	認字	/	
	故事	我想要一頂聖誕帽	
	線條練習	正方形	
	Get set go	K	Get set go activity book P.25
	Rhyme	Flying high	Children Conversation /
	Whole Day Class Exercise	/	
幼兒數學	識數	/	
	識數概念	/	
體能與健康	體能	雙腳向前跳呼拉圈	
	健康知識/德育	認識聖誕節	
大自然與生活	自然科學	/	
個人與群體	情緒/個人發展/群體合作	感謝送禮物給你的人	
	聖經	耶穌降生了	
	德育訓練重心	清潔月	
藝術與創意	美勞 / 圖畫	聖誕花環	
	唱遊	叮叮噹	樂器 馬鈴
特別活動		12/17(五) 聖誕節茶會 12/20(一)至 1/2(六) 聖誕節假期	