

海豚班班刊

114. 5. 31



【聖保羅親職園地】

幼兒愛吃糖的 10 大健康危機

擷取自嬰兒與母親

1. 智商降低、發育不良

大腦發育需要蛋白質、維生素、礦物質等多種營養素，當甜食排擠其他食物的攝取量，大腦無法獲得完整營養素，腦部發育就會受到影響。大量的糖分同時也會抑制生長激素，讓身體無法長高、長肌肉。

2. 產生蛀牙

糖分是細菌最愛吃的食物，大量的糖分會讓口腔中的細菌不斷繁殖增長，透過代謝產生酸性物質，侵蝕牙齒表面的鈣質與琺瑯質，形成蛀牙。

3. 骨折機率提高

糖分在代謝過程中會產生酸性物質，當酸性物質分泌過多，身體會釋放等量的鹼性物質來維持酸鹼平衡，同時將骨骼中的鈣和鎂一併釋放出來，骨骼流失的鈣質越多，骨折機率就越高。

4. 近視機率增加

糖分和近視的相關性目前仍未有定論，但有研究指出血糖升高會改變體內滲透壓，使水晶體凸出變形、屈光度增加，同時降低體內含鈣量，使眼睛鞏膜的彈性變差，進而導致近視機率增加。

5. 糖尿病風險大增

持續攝取大量糖分會讓身體對胰島素的敏感度下降，形成胰島素阻抗，增加糖尿病的風險；胰島素分泌過多也容易讓身體產生憂鬱、疲倦的感覺。

6. 引發心血管疾病、影響性徵發育

當身體攝取了過多糖分，胰島素會將多餘糖分轉化成肝糖儲存在肝臟及肌肉中，當肝糖的量超過肝臟及肌肉的儲存上限，多出來的糖會變成脂肪，這些脂肪堆積在肝臟會形成脂肪肝，使肝指數上升，三酸甘油脂堆積在血管會增加血管阻力使血壓上升、血脂增加，引發高血壓、高血脂；過多的脂肪同時也會讓男孩雄性素下降、女孩雌激素不足，影響性器官的發育。

7. 容易生病、過敏

糖分累積過多會讓身體陷入慢性發炎的狀態，並造成免疫系統失調，此時白血球的活動力與嗜菌力下降，面對入侵的病菌反應緩慢，在接觸一般物質時過度反應，因此讓生病及過敏的機率提高。

8. 因肥胖而憂鬱、自卑

糖分会影響大腦飽食中樞運作，讓人不知不覺攝取過多食物而肥胖。肥胖不僅會造成生理疾病，也會讓人產生憂鬱、自卑感。

9. 情緒失調、學習效率低落

糖分進入體內以後需要含有維生素 B1 的消化酶做為催化劑才能進行氧化反應，體內糖分越多，維生素 B1 的消耗量就越大。當身體缺乏足夠的維生素 B1 協助糖分進行氧化反應，氧化不完全的糖會形成乳酸傷害大腦組織，影響中樞神經活動，讓人出現煩躁、易怒、精神不集中等表現；0~3 歲的孩子會因為情緒不穩而哭鬧不休。

10. 產生過動風險

糖分本身不會造成過動，但含糖食物中額外添加的人工色素、防腐劑會。如果孩子攝取的糖分來源是含有人工色素與防腐劑的加工食物，例如運動飲料、汽水、包裝果汁、餅乾、糖果等，就會產生過動的風險。

如果孩子已經對甜食上癮，不要一下子完全禁止孩子吃，以免孩子在外面一有機會接觸就大吃特吃，最好循序漸進讓孩子減少每天的攝取量，比方從一天兩次減為一天一次，再減為兩天一次，利用逐步降低的方式減少孩子對甜食的欲望。孩子的健康，父母負有最大責任，從小為孩子建立少糖、無糖的生活，孩子才能健康快樂的長大。

【主題活動概要】

※主題名稱：水世界

※好品格：一. 負責：自己的事情，我會自己完成。

二. 保健：我會正確洗手「濕、搓、沖、捧、擦」。

※國語兒歌：

1. 下雨了

滴滴答答，下雨了，
穿著雨鞋，踩水花，
轟隆轟隆，打雷了，
快快進門，喝熱茶。

2. 藍色的小河(複習)

藍色的小河，
藍色的小魚，
小河流呀流，
小魚游呀游。

※出汗性大肌肉活動～

1. 花生球 1
2. 花生球 2
3. 四輪溜冰鞋 1
4. 四輪溜冰鞋 2

※寶寶探索～

1. 下雨了~我知道下雨要穿雨鞋、雨衣、撐雨傘。
2. 逛超市囉!我會幫忙分類吃的食物跟喝的食物。
3. 蔬果知識家~我會幫忙分類蔬菜跟水果喔。

【學習區活動】

- 一. 音律區～
1. 引起動機（音樂故事）：春天/端午節
 2. 音樂活動：農夫&稻草人&布穀鳥/划龍舟
 3. 音樂欣賞：布穀鳥的聲音
 4. 歌曲教唱：布穀
 5. 語言節奏：慶端午
 6. 樂器介紹：木鳥/響棒&棒棒糖鼓
 7. 節奏敲奏練習、歌曲合奏

8. 螃蟹歌

螃蟹一呀，爪八個，
兩頭尖尖，這麼大的個，
眼一擠呀，脖一縮，
爬呀爬呀過沙河。

9. 數星星

掛滿星星的房間裡 掛滿我的心
每顆星星都在說想你 都在說愛你
數著一顆一顆的星星 數著我的心
數著一次一次的思念 想你一遍又一遍
想要說 想要說 想你 想你
想要說 想要說 愛你 愛你
想要有你在身旁 輕呼吸 一起數星星
一二三四五六七 七六五四三二一
我的愛和我的心 全都屬於你
一二三四五六七 七六五四三二一
星星如果有聽見 請它告訴你 我愛你
滿天都是小星星 閃閃放光明
好像微笑的眼睛 看著我和你
星星數也數不清 代表我的心
星星閃閃亮晶晶 滿滿的愛都給你
一二三四五六七 七六五四三二一
我的愛和我的心 全都屬於你
一二三四五六七 七六五四三二一
星星如果有聽見 請它告訴你 我愛你

- 二、數學區～
1. 1-8 數字&數量
 2. 比一比，誰比較長(短)、複習多和少
 3. 認識數字 8、9

- 三、美勞區～
1. 壓克力顏料蓋印+手作康乃馨：母親卡
 2. 創意粽子：水果網貼畫

- 四、生態區～
1. 水中生物觀察(魚、牛蛙寶寶、無尾鳳蝶)
 2. 魚稻共生

- 五、烹飪區～
1. 水果優格派對
 2. 冰淇淋銅鑼燒

- 六、語文區～
- 端午節的由來
 - 雨滴的旅行
 - 繪本~呼嚕呼嚕獸
 - 繪本~把壞脾氣收起來

【童 心 童 語】

★星宇會拿著計程車的小汽車跟媽咪說：

星宇：媽媽叫車車給奶奶坐回家裡。

【星宇媽咪提供】

★載小孩騎車回程路上

妹：媽我不想先長大，我想和妹妹一起長大。

媽：你們會一個一個接著長大。

妹：好叻，那我們要一起結婚。

媽：這很難說耶。

玥：不要，我還要和沛沛（同學）也一起結婚。

媽：暈@@

玥：我要和媽媽一起結婚。

媽：沒辦法叻，媽媽已經結婚哩。

玥：那我也結婚哩。

媽：那你老公是誰？

玥：是我爸爸。

媽：那媽媽老公是誰呢？

玥：是我爸爸。

媽：那爸爸有2個老婆？

玥：不對，爸爸有3個老婆，我、姐姐、媽媽。

媽：@@再次暈

【玥岑媽咪提供】

★在用真空收納袋整理棉被中～

威威：媽媽～這個要怎麼用？

媽媽：我等等示範給你看哦！

威威：你要吃飯給我看嗎？

媽媽：是示範不是吃飯…

【凱威媽咪提供】

★廚餘桶是爸爸

爸：拿起水果問：哪裡髒髒的？

爸：這裡髒髒要丟掉。

爸：那你剛才說要我吃哦。

爸：為什麼髒髒的要給爸爸吃？

爸：好髒！？…要給爸爸吃？

爸：好髒要給我吃？好髒不是要丟掉嗎？

好髒要丟掉？還是給我吃？

妍：給你吃！

爸：給我吃！它已經好髒了呢！不能浪費是不是？不能浪費就給爸爸吃哦~

妍：仍堅持的點頭…

爸：無言……，你和姊姊一樣，掉到地上都給爸爸吃……

妍：嗯~對！全部~~要不然怎麼辦？

妍：就這裡呀！

妍：點頭

妍：點頭說「嗯！」

妍：因為那個好髒啊！

妍：吃吃看~

【禹妍媽咪提供】

【溝通橋】

★祝福5月的小壽星:禹妍寶貝、帛軒寶貝，生日快樂~平安喜樂。

★5月的共讀單、創意單，感謝家長陪同寶貝完成。親子共讀除了可以增進親子的感情，其實非常有助於學齡前兒童的腦部發展，還能夠啟發寶貝們的想像力與創造力，對寶貝的語言發展、理解能力等，更具有正向效果喔！

★5/2(五) 母親節插花活動:一年一度的母親節又到囉~花店的老闆娘來學校教學，帶著大家了解母親節的故事由來、認識康乃馨、孔雀草。小海豚們都聽得很認真，今年努力自己插花，將美麗的康乃馨送給最心愛的媽咪~祝福媽咪母親節快樂。

★5/6 (二)戶外教學-中央公園:小海豚們一起出門玩囉~大家興奮地一起滑草、吹泡泡，還有溜滑梯!!回到學校後，園長媽咪還有帶我們去玩噴泉消消暑，超級涼快喔~~

★5/22(四)烹飪活動~水果優格派對:天氣太熱了，老師決定幫小海豚消消暑囉~邀請寶貝準備一份自己喜愛的水果，老師準備優格，大家一起舉辦水果優格派對!!有蘋果、葡萄、奇異果、芭樂、鳳梨還有哈密瓜喔!配上冰冰涼涼的優格，大家都吃得好開心喔!

★5/26(一)主題活動~水從哪裡來:今天帶著寶貝一起進行主題活動:「水從哪裡來?」事前先和孩子們一起動腦想想看，討論水會從哪裡來呢?有人說:下雨、水管、大海...等。之後再請蘇叔叔帶著小海豚一起認識水錶、水塔，也讓寶貝體驗看看以前的水井打水、壓汲水器(水協)。大家都玩得好開心。

★5/27(二)烹飪活動~美味銅鑼燒:老師先一一介紹銅鑼燒需要使用的材料:雞蛋、牛奶、砂糖、低筋麵粉、泡打粉、沙拉油、蜂蜜...等，再請大家分工合作把材料放進鍋子裡，並努力💪的幫忙把麵糊攪拌均勻，靜置20分鐘後，再加入最重要的”蜂蜜🍯”拌勻後，老師就準備下鍋煎囉!哇~陣陣撲鼻而來的香味，令人忍不住想要趕快嚐一口，試吃大會開始囉~也太好吃了吧!

下午老師在銅鑼燒上加上清涼好吃的冰淇淋和手工草莓果醬，真是太美味了!大家都意猶未盡呢!老師，我還要...我還要...

★5/28(三)端午節慶祝活動:今天帶著小海豚們進行端午節慶祝活動暨陸上行舟體驗，首先老師透過故事讓寶貝們認識端午節的由來、習俗及介紹各種不同口味的粽子。活動中也有觀賞划龍舟比賽的影片，寶貝們都非常賣力的加油喔!最後，也讓小海豚們活動活動筋骨，體驗陸上划龍舟，用自己的屁屁和腳的力量努力往前滑行~真的太好玩了!下午也讓小寶貝們品嚐美味的粽子喔!

◎愛的小叮嚀

★請爸比、媽咪定期幫寶貝檢查書包內的備用口罩，能隨時保持 2-5 個備用口罩，並使用夾鏈袋裝好放置書包前的小口袋喔！

★夏季天氣炎熱，我們會讓寶貝多補充水份，尤其是在大肌肉活動後，寶貝如有流汗，我們會幫寶貝吹乾頭髮及更換衣物，如有更換衣物回家，隔天請記得補上一套乾淨的衣物喔！

★近來新聞媒體報導，新冠&流感疫情持續有升溫的情形，如發現寶貝有發燒的情形，請及早就醫，盡可能幫寶貝快篩檢查，早日發現早日對症下藥。寶貝感冒如有傳染疑慮，請在家休息，保護自己也保護他人喔！~~感謝您的配合！~~

◎重要活動預告：

★6/10(二)主題活動：清涼一夏~噴泉遊戲

★6/17(二)口腔保健-牙齒篩檢

★6/24(二)主題綜合活動

★6/25(三) 五、六月份慶生會

★本學期課程上至 7 月 18 日(星期五)。

★7/21(一)-7/31(四)暑假班上課期間。

★7/24(四)、7/25(五)、7/28(一)因本園員工旅遊，因此停課 3 天。

★8/1(五)新學期開學。

【活動剪影】



烹飪活動~水果優格&冰淇淋銅鑼燒



大肌肉活動~四輪溜冰

主題活動-水從哪裡來?



母親節插花活動



戶外教學-中央公園(滑草&吹泡泡)



【親子共讀單、創意單分享】

聖保羅幼兒園親子共讀學習單
 班級:海豚班 姓名: 何宇謙 閱讀日期: 114.4.19
 故事名稱: 海底 陪我閱讀的: 媽媽
 *請家長陪同寶貝閱讀一本故事書,閱讀後請將印象深刻或喜歡的內容畫出來與我們分享囉!

聖保羅幼兒園親子共讀學習單
 班級:海豚班 姓名: 余冠廷 閱讀日期: 114.4.19~20
 故事名稱: 阿翔過海橋 陪我閱讀的: 爸爸媽媽
 *請家長陪同寶貝閱讀一本故事書,閱讀後請將印象深刻或喜歡的內容畫出來與我們分享囉!

聖保羅幼兒園海豚班親子創意學習單
 姓名: 何宇謙 主題: 水世界 日期: 114年4月 家長簽名: _____
 小朋友,養魚囉!請你幫魚兒塗上顏色後將魚兒貼在魚缸裡,你還可以幫魚缸畫上水草或加上裝飾,讓你的魚缸更漂亮。完成後,請爸爸媽媽幫忙協助把魚缸貼在學習單上囉!
 請你數一數,魚缸裡一共有幾條魚,找出正確的數字幫它塗上顏色。

6 3 2 4

聖保羅幼兒園海豚班親子創意學習單
 姓名: 余冠廷 主題: 水世界 日期: 114年4月 家長簽名: _____
 小朋友,養魚囉!請你幫魚兒塗上顏色後將魚兒貼在魚缸裡,你還可以幫魚缸畫上水草或加上裝飾,讓你的魚缸更漂亮。完成後,請爸爸媽媽幫忙協助把魚缸貼在學習單上囉!
 請你數一數,魚缸裡一共有幾條魚,找出正確的數字幫它塗上顏色。

6 3 2 4