

花 鹿 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

糖分會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. 小秧苗

小小秧苗擠呀擠，
天天吵著要搬家，
農夫找個大水田，
秧苗搬進好家園。

2. 喝水消消暑

天氣熱呼呼，
身體不舒服，
喝水消消暑，
咕嚕咕嚕，咕嚕嚕，咕嚕嚕。

※認字詞：秧苗、搬家、農夫、水田、家園、天氣、身體、舒服、
喝水、咕嚕。

※囡仔歌：

- | | | | | |
|------------------|---------------------|--------------------|------------------|-----------|
| 1. iâm 鹽巴 | 2. hûn 雲 | 3. iû-íng 游泳 | 4. hái-tsuí 海水 | 15. hái 海 |
| 5. ài-hô 愛河 | 6. sé-uánn 洗碗 | 7. iû-íng-tî 游泳池 | 8. sé-tshiú 洗手 | |
| 9. lâu-kuānn 流汗 | 10. tsuí-ôo 水壺 | 11. Tsuí 水 | 12. tsuí-khòo 水庫 | |
| 13. tsuí-kóng 水管 | 14. ping-kak 冰塊(冰角) | 15. lòh-hōo 下雨(落雨) | | |
| 16. hōo-suànn 雨傘 | 17. sng tsuí 玩水 | 18. sua 沙 | | |

- ※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

【學習區活動概要】

- 一. 音律區～
1. 歌曲「好喜歡與你在一起」拍鐘分部的唱譜練習
 2. 拍鐘的敲奏練習
 3. 拍鐘敲奏與歌曲的合奏練習
 4. 樂器：鐘琴複習
 5. 歌曲「好喜歡與你在一起」鐘琴分部的唱譜練習
 6. 鐘琴的敲奏練習
- 二. 美勞區～
1. 立體工 — 母親卡、插花、粽子搖搖樂
 2. 蠟筆畫 — 可愛的龍舟
- 三. 烹飪區～
1. 三角飯糰
 2. 紫菜蛋花湯
- 四. 科學區～
1. 浮力蛋
 2. 芹菜吸水
 3. 紙捲搬水
 4. 水的變色秀

【 童 心 童 語 】

※有一天媽媽把公司的午睡枕帶回家洗～

楷祐：這是誰的枕頭？

媽媽：這是我的午睡枕。

楷祐：那現在應該是我的了。

媽媽：為什麼？

楷祐：因為我現在就是5歲啊！

（午睡＝5歲）

（楷祐媽媽分享）

※柏安回家跟媽媽說他的玉米濃湯翻倒了～

柏安：婷婷老師生氣了，叫我去洗碗。

媽媽：因為你翻倒了，沒有玉米濃湯了，所以婷婷老師請你去洗碗呀！

柏安：我跟婷婷說我耳朵好癢，婷婷老師說因為婷婷在念你呀！

（柏安媽媽分享）

※星期五上學的時候我聽到琮祐在跟太陽公公說話～

琮祐：今天要上直排輪請太陽公公關小一點，不然我上直排輪都很熱會流超多汗的。

（琮祐媽媽分享）

※喝水時間柏安、祐瑋在討論猴子～

老師：上次去滯洪池有看到猴子們爬下來玩水對不對？

柏安：對呀！柏安有看到猴子。

祐瑋：猴子是柏安嗎？

老師：不是柏安啦！怎麼會是柏安？

祐瑋：是真的猴子嗎？

柏安：是啊！是真的猴子呀！

※早餐時間

琮祐：我不喜歡我媽媽因為我媽媽不是長頭髮。

老師：那我們來問一下誰的媽媽是長頭髮的，來換一個媽媽？

彥宸：我媽媽是長頭髮的唷！

祐瑋：我媽媽也是長頭髮的唷！

宥辰：我媽媽也是長頭髮，而且我媽媽是漂亮的媽媽唷！琮祐喜歡哪一個？

琮祐：我都不要啦！我喜歡我媽媽啦！

※科學實驗～會吸水的衛生紙

堉宸：哇！水在滴了在滴了！

老師：對呀！已經開始在滴了呀！

堉宸：哇！滴滴精萃呀！

【 溝 通 橋 】

※5/2（五）插花技巧介紹，花店老闆來園介紹花材及插花技巧，讓孩子學習如何插一盆美麗的花送給辛苦的媽媽，聽講時孩子都很專心也感謝花店老闆準備了禮物讓孩子參與有獎問答，度過了一段充實的學習時光。

※5/5（一）母親節插花活動：寶貝們動手插花，將花材插成一盆漂亮的花配上手做母親卡送給媽媽，祝媽媽母親節快樂也謝謝媽媽的無私奉獻、用心照顧，收到花的媽媽都感動萬分，謝謝小寶貝的用心！

※5/9（五）全園消毒，透過全園消毒的過程讓學校的環境更乾淨，也讓孩子有一個更安全及健康的學習環境，開心學習。

※5/15（四）烹飪～美味三角飯糰，食材：米飯、玉米、鮪魚、海苔，將飯放入三角飯糰模型裡再加入拌好的鮪魚玉米、最後再鋪上一層飯，用力壓一壓，成型的三角飯糰完成了，拿出來放在海苔上包起來，美味的三角飯糰就完成囉！

※5/16（五）戶外教學～北高雄水族館，透過實際的觀察，孩子們看到好多不同種類的魚、蝦、烏龜、、及各式飼養的配備、飼料，讓孩子可以在真實的環境中獲得更多有關養殖的知識。

※5/19（一）主題活動～水從哪裡來，蘇叔叔介紹了水如何進入家裡的過程、如何看水表、利用水塔儲水、蓄水並利用不同的道具讓孩子體驗裝水、倒水、取水及壓水協仔讓水從地底下到水面，我們一一讓孩子去體驗及觀察，孩子們收穫滿滿也謝謝叔叔的用心讓孩子增加了許多的水知識！

※5/21 烹飪～好喝的紫菜蛋花湯，食材：紫菜、蛋、水。小朋友們把蛋打散、將紫菜撕小片，然後先將紫菜放入鍋中，水滾後再倒入打好的蛋液加入調味料，美味的蛋花湯就完成囉！

※5/28（三）端午節慶祝活動，透過影片及端午節應景食物～各式口味的粽子介紹，讓孩子們認識了有關端午節的相關故事、習俗及品嚐了不一樣的粽子，也利用滑溜布與同學同心合作，體驗了陸上行舟的刺激與樂趣，度過了一個快樂的端午節。

◎預告：1. 6/20(五)中大班水槍及噴泉遊戲。

2. 本學期課程上至 7 月 18 日(星期五)。

3. 7/19(星期六)Am9:30-12:00 於教堂舉行第 60 屆畢業典禮。

4. 7/21(一)-7/31(四)暑假班上課期間。

5. 7/24(四)、7/25(五)、7/28(一)因本園員工旅遊，因此停課 3 天。

6. 8/1(五)升大班新學期開學。

【活動剪影】

母親節插花及作品



戶外教學~北高雄水族館



烹飪~三角飯糰



親子共讀學習單分享

聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：花鹿班 幼兒姓名：陳子涵
故事名稱：葫蘆的奇幻旅程
陪我閱讀的：陳子涵
閱讀日期：114年5月10日

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：花鹿班 幼兒姓名：陳子涵
故事名稱：葫蘆
陪我閱讀的：陳子涵
閱讀日期：114年5月11日

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：花鹿班 幼兒姓名：陳子涵
故事名稱：葫蘆
陪我閱讀的：陳子涵
閱讀日期：114年5月11日

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：花鹿班 幼兒姓名：陳子涵
故事名稱：葫蘆
陪我閱讀的：陳子涵
閱讀日期：114年5月11日

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！

