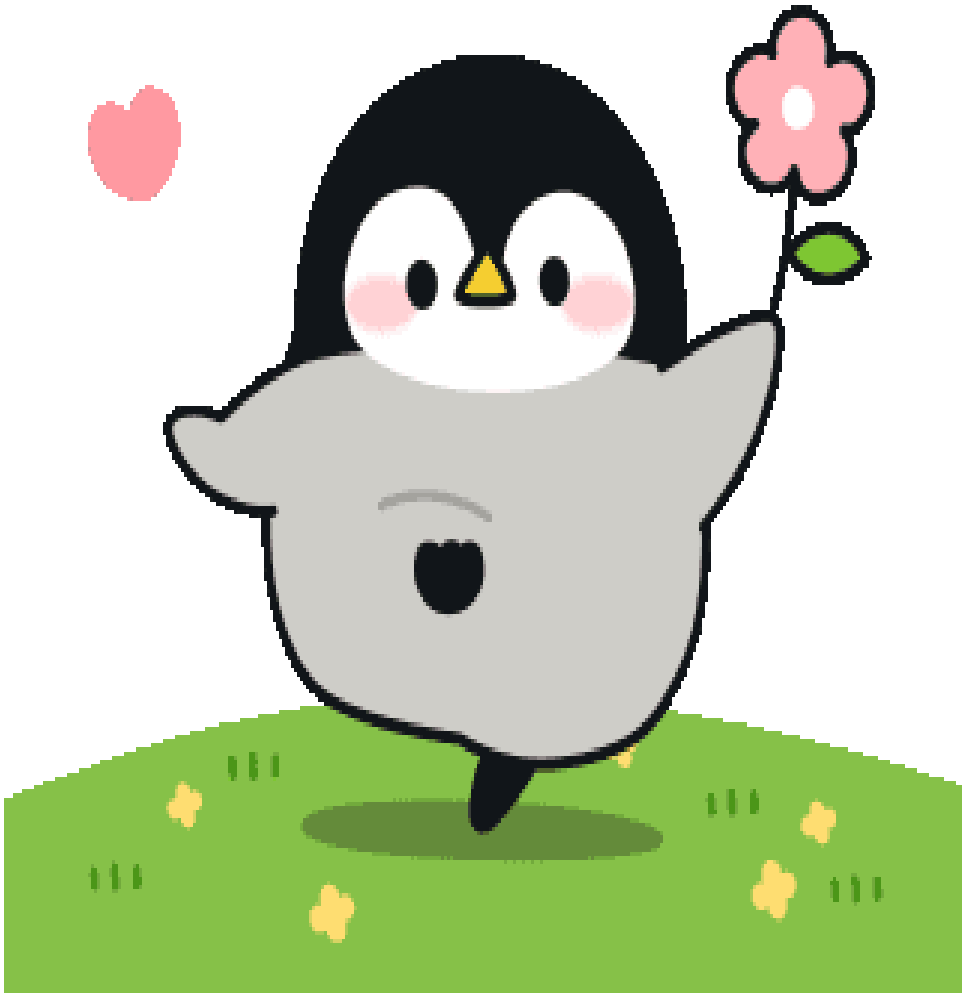
企鵝班班刊

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醣儲存在肝臟及肌肉中，當肝醣的量超過肝臟及肌肉的儲存上限，多出來的醣會變成脂肪，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. 小雨滴

滴答答，滴答答，
雨兒下得淅瀝嘩啦拉!
小雨下呀小雨下，
池塘鴨子呱呱呱!

2. 小河唱歌

晴天裡的小河穿金衣，
呵呵呵呵，小聲唱低音，
雨天裡的小河起漣漪，
嘩嘩嘩嘩，大聲唱高音!

※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.認識常見的蔬菜.水果(青花菜.玉米.胡蘿蔔.蘋果.葡萄.香蕉)

2.逛超市～我會練習說出食物及飲料名稱。

【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
8.十個小印地安人
一個二個三個印第安人，四個五個六個印地安人，
七個八個九個印第安人，十個小印地安人。
9.數青蛙
一隻青蛙一張嘴，兩個眼睛四條腿，
撲通撲通跳下水，
蛤蟆不吃水，太平年；蛤蟆不吃水，太平年，
荷兒梅子兮，水上飄，荷兒梅子兮，水上飄。

二.美勞區～ 1.杯中水世界
2.師生共創：魚稻共生
3.端午節吊飾：平安粽

三.生活自理區～ 1.我會自己練習穿襪子
2.我會練習將棉被摺好
3.我會練習擦湯匙

四.數學區～ 1.點數：1-10
2.形狀分類：三角形、圓形、正方形

五.種植區～ 1.幫蔬菜澆水並觀察蔬菜的成熟度
2.觀察魚稻共生之生態(孔雀魚.稻穗.小白花)

六.烹飪區～ 1.玉米濃湯
2.三角飯糰

七.科學區～ 1.水蠟魔術
2.釣冰塊

【 童 心 童 語 】

＊經過光華路舊水塔(之前有跟兩姊妹介紹媽媽以前住的地方，有一個很高的水塔，提到水……這個水塔以前提供給很多人喝，媽媽小時候住在這裡，也是喝這個水塔的水唷!)

阿妹：這裡是……我媽媽以前都在這裡喝水ㄋㄟ

(恩予媽咪提供)

＊媽媽:我們來吃葡萄吧!

阿妹:哇!葡萄很像藍莓ㄝ，很好吃唷?

媽媽:葡萄像藍莓?

阿妹:我講錯了啦!是葡萄啦!

(享受過程……)

阿妹:好像鳳梨唷!(阿妹吃了一口…)

我說錯了是葡萄啦!

媽媽這一個給妳吃，妳要記得吐籽籽唷!

(一直看到我把籽吐出來為止……)

媽媽:有啊!我吐囉!

阿妹:我不要吃了啦!我的肚子要爆炸了…媽媽我來餵妳唷!

(恩予媽咪提供)

＊最近阿溱喜歡唱「蔡旻佑-我可以」洗澡前，阿溱自己練習脫衣服有點卡住。

媽咪:阿溱，妳可以嗎?

阿溱:我可以~陪你去看星星(邊唱邊脫)

媽咪笑爛

(悅溱媽咪提供)

【 溝 通 橋 】

＊5/2(五) 今日進行主題科學實驗活動～釣冰塊，老師會先介紹材料有鹽巴、冰塊、棉線，將棉線的一端放在冰塊上，在冰上撒鹽，等待一分鐘後，即可把冰塊釣起。透過釣冰遊戲可以刺激幼兒的感官、增強注意力、培養耐心！

＊5/5(一) 今日進行主題～水族館，老師透過圖片讓幼兒們認識水族館內的設施、工作人員及參觀禮儀。藉由水族館的介紹而延伸美勞創作-杯中水世界，幼兒們將粉色色紙摺成小魚後，用綠色色紙撕成一條條變成水草，最後貼上圓形咖啡色的小石頭，就完成屬於自己的杯中水世界了!透過創作的摺、撕、黏貼，可提升幼兒的精細動作、培養美感喔!

＊5/6(二)今日進行母親節特別活動～DIY 插花初體驗，老師會先介紹所有的花材，有大康乃馨、中康乃馨、孔雀花及簡單的敘述插花步驟，讓幼兒們發揮創意去插出最美的插花作品送給最愛的媽咪！藉由插花體驗，培養幼兒們的藝術美感；享受插花的樂趣！

＊5/9(五) 今日進行主題科學實驗活動～雞蛋浮力實驗，老師會先介紹實驗用材料有鹽巴、雞蛋、杯子，會請幼兒將鹽巴逐漸慢慢加入水中，加到能順利把雞蛋從水底浮上來，透過雞蛋浮力實驗，可以知道水有浮力和密度，因此密度比水小的物品會浮起來，而雞蛋的密度比水大時，則是會沉下去。水中加入足夠的鹽巴，就可以增加水的密度，密度一旦飽和，雞蛋就會浮上來囉！透過活動的樂趣，也會增強幼兒們的觀察力及好奇心喔！

＊5/12(一) 今日進行主題～水蠟魔術，老師會先將圖畫紙上塗上白色蠟筆後，再塗上水彩，讓幼兒去觀察圖畫紙上有什麼圖案出現，跟幼兒們解釋水與蠟不相容的現象，最後讓幼兒們也用蠟筆去發揮創意，畫出屬於自己獨一無二的油水分離畫！

＊5/13(二) 今日進行烹飪課程～玉米濃湯，老師會先介紹材料有雞蛋、玉米粒、玉米濃湯湯包、水，老師會先協助幼兒將湯包、玉米粒加入水中後，再請幼兒們將雞蛋攪拌，將蛋液倒入後，香噴噴的玉米濃湯就完成囉！透過攪拌動作能訓練幼兒的肌耐力、耐心及手部協調能力喔！

＊5/14(三)詩歌時間，大許老師會教導幼兒們詩歌的真諦美和律動，透過律動的唱唱跳跳，可提升幼兒們的大、小肌肉伸展動作喔！

＊5/15(四) 今日進行烹飪課程～三角飯糰,老師會先介紹材料和步驟，請幼兒們把白米飯、鮪魚等，依序放入模具，最後鋪上一些白米飯，按壓後，包上海苔就完成好吃的三角飯糰囉！帶領幼兒們一起動手做料理，能讓幼兒們學習各種食材，把食材從無到有並完成一道料理，是件很有成就感的事情喔！

＊5/16(五)今日進行戶外種植區～觀察魚稻共生的情形，幼兒們認真的觀察並發現水稻有長高囉！觀察完後並與幼兒們回到教室內，帶領幼兒們一同進行師生共美勞創作－魚稻共生，幼兒們很認真地描畫出水稻的高度、水的顏色喔！

＊5/19(一) 今日進行主題實驗課程～漂浮實驗，老師先介紹實驗用材料，有漂浮白板筆、水、陶瓷湯匙、透明盒子，實驗前會告知幼兒在拿握陶瓷湯匙時，要小心。請幼兒在陶瓷湯匙上塗想要的圖案，並放入水中輕輕搖晃，湯匙上的圖案就會慢慢的漂浮起來，幼兒們看到自己的圖案都漂浮在水上，都非常開心呢！實驗結束後，也請幼兒們練習擦拭湯匙後並交給下一位要使用的人。透過活動，可以訓練孩子的注意力、耐心，透過擦拭湯匙也可以增強日常生活和建立物歸原位的觀念喔！

＊5/20(二)今日進行美勞創作-平安粽，端午節即將到來，老師會用圖片介紹粽子，再帶領寶貝們在綠紙上塗上顏色後，把紙粽子摺起來變成立體三角形後，請寶貝用湯匙把毛球舀進紙粽子內並放入香香豆，最後就完成節慶美勞創作，平安粽！用湯匙舀毛球進紙粽子內，可以訓練寶貝們的手眼協調、提升專注力和小肌肉發展。

＊5/23(五) 生命教育課程，蔡牧師透過聖經故事與幼兒們分享，藉由聖經故事更能讓幼兒學習好的行為及想法，毛毛老師也會教唱詩歌，與幼兒們一同唱唱跳跳!

＊5/26(一) 今日進行主題活動，水從哪裡來？老師們邀請叔叔幫幼兒們介紹水從哪裡來呢，又要去哪裡。叔叔先介紹水表，帶領幼兒去看學校的水表在哪裡並看水表怎麼運轉，回到校園內後，再介紹校園內的水塔後，有小小活動等待寶貝們去操作，總共有三部分(水從水管流出來、水井舀水、手壓水拷仔)，第一關是操作自製的小水塔，透過自製小水塔，幼兒們可以看到水是怎麼流進水塔後，然後打開水龍頭就可以獲取水。裝好一杯水後，把水倒進後方的水桶內，幼兒們就可以開始第二關，水井舀水，體驗早期人們如何用水桶舀水，最後第三關是用手壓水拷仔(早期水泵)，幼兒要雙手抓住手把，由上往下壓，水才會流出來!透過實際體驗操作，讓孩子更加了解來自河川、水庫和水井的水，是需要透過許多處理才變成我們的日常用水，所以每一滴水都是很珍貴的，應養成節約用水的良好習慣哦!

＊5/27(二)今日進行立蛋挑戰，老師會先示範如何立蛋和立蛋動作，並在桌面上撒上些許鹽粒做成粗糙表面，讓幼兒一起試試看，用雙手拿好蛋並輕輕放下，直到蛋能順利立起來，幼兒們看到立蛋成果都非常開心!透過立蛋活動可增強幼兒的精細動作、手臂肌肉發展、訓練幼兒穩定度和專注力喔!

＊5/28(三)今日有端午節慶祝活動暨陸上行舟體驗，老師先介紹端午節的由來、習俗及端午節吃的粽子有哪些口味，最後再進行陸上划龍舟活動。老師用滑溜布來讓幼兒們進行滑溜布陸上划龍舟活動，活動結束後，回到教室，讓幼兒們品嚐美味好吃的粽子!透過活動，幼兒們了解節日由來、習俗，遊戲過程中又可以訓練幼兒們的大肌肉發展和專注力喔!

＊小叮嚀！寶貝們如需餵藥的話，請在餵藥當天日期的早上、中午、下午或其他時間(如:睡醒)，在需要的時段勾選即可；此外如藥需要冰，也請註明，請帶當天的藥、藥袋(一天要吃的包數。如:1 天吃 2 次，就帶 2 包，以此類推)；藥水罐請貼上或寫上名字(需喝幾 ml 請寫在罐子上)。

＊小叮嚀! 在家也可以讓寶貝自己動手練習穿、脫衣服及褲子、襪子，多多讓寶貝自己動手做，寶貝手部才會越來越熟練，也會有滿滿的成就感喔!

＊小叮嚀！請爸爸、媽媽定期幫寶貝們檢查書包前的小口袋是否有備用口罩可使用，若無口罩或快沒有了，請爸爸、媽媽要補充口罩喔!另外，備用口罩請放置夾鏈袋，並貼上寶貝的姓名喔!

＊五月份的共讀單，感謝家長陪同寶貝完成；親子共讀不僅可促進親子互動與親密感，更有助於促進腦部發育、語言發展及增進理解能力，啟發孩子的想像力及培養其創造力喔!

◎預告：1.本學期課程上至 7 月 18 日(星期五)。

2.7/21(一)-7/31(四)暑假班上課期間。

3.7/24(四)、7/25(五)、7/28(一)因本園員工旅遊，因此停課 3 天。

4.8/1(五)新學期開學。

【活 動 剪 影】

母親節特別企劃
Mother's Day
LOVE
MOM
寶貝們用水彩、蓋印、撕貼黏土等等，不同的創作方式，完成母親節作品囉！
母親節美勞作品～我的媽咪
LOVE
我的超人媽咪完成囉！

HAPPY MOTHER'S DAY
插花活動
母親節插花活動～滿滿愛意獻給最親愛的媽咪
LOVE
媽咪！您辛苦了！我愛您！

叔叔介紹水錶
水塔儲水概念介紹～經由水管到水龍頭出水、取水！
主題活動～水從哪裡來？
水井汲水～寶貝們體驗傳統水井取水
寶貝們用力壓下汲水器，哇～水就噴出來了耶！
水撈仔遊戲活動～

寶貝用湯匙舀起玉米、鮪魚
烹飪活動～玉米鮪魚飯糰
我們的三角飯糰完成啦！
手作飯糰～
增進手部肌肉發展
培養均衡飲食習慣

親子共讀學習單分享

聖保羅幼兒園親子共讀學習單

級： 幼兒姓名：

事名稱：

我閱讀的：

讀日期： 年 月 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： 幼兒姓名：

故事名稱： baby shark

陪我閱讀的：

閱讀日期： 114 年 月 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： 幼兒姓名：

故事名稱：

陪我閱讀的：

閱讀日期： 年 月 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： 幼兒姓名：

故事名稱：

陪我閱讀的：

閱讀日期： 年 月 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！