松 鼠 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. 藍色的小河

藍色的小河，藍色的小魚，
小河流哇流!小魚游哇游!

2. 夏日合唱團

蟬兒高聲唱，
唧—唧—唧—
蟋蟀一聽，
開心加入大合唱。

※認字詞：藍色、小河、蟬、開心

※囡仔歌：

1. ping-kak 冰塊　2. suí-tsó͘k-kuán 水族館　3. hái-iûnn 海洋
4. iû-íng-tî 游泳池　5. oo-hûn 烏雲　6. tsuí-tō-thâu 水龍頭
7. hōo-suànn 雨傘　8. hōo-tsuí 雨水　9. sé-tshiú 洗手
10.bé-tháng 馬桶

※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.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
8.歌曲合奏

二.美勞區～ 1.各式素材創作 － 我的小花傘
2.師生共創 － 繽紛的海底世界

三.小肌肉練習區～ 1.我會使用海綿，進行擠水活動
2.我會使用安全剪刀剪橢圓形、半圓形

四.烹飪活動～ 1.擔任粉圓冰店小小老闆 － 美味的剉冰
2.料多味美的口袋吐司

五.語文區～ 閱讀與「水」相關的繪本

六.戶外種植區～ 採收成熟的蔬菜.水果

七.扮演區～ 可愛的螃蟹

八.科學區～ 水的各種實驗

【 童 心 童 語 】

＊某個星期一，媽媽叫芷綾起床上學了，芷綾從床上起來說：「我昨天玩很累，還想睡覺耶！」

（芷綾媽媽提供）

＊某天晚上，晴予和阿妹在玩扮演老師的遊戲。晴予：「誰要來跟我這樣做？舉手就可以囉！」爸爸：「鄭晴予舉手！」晴予：「我又不是小朋友，我是老師啦！」爸爸:「喔~你是老師喔！」晴予:「鄭恩予請出來。」阿妹：「我不要啦！」媽媽：「阿妹累了。」阿妹：「我想要……鄭恩予、鄭恩予請出來，爸爸接。」媽媽笑翻說：「阿妹直接下課放學了。」

（晴予媽媽提供）

＊1. 某天早上下雨，媽媽在抱怨：「下雨耶~好煩喔~」小樂：「那下雨你就請假啊！等雨停了再去上班啊！」媽媽心想如果有這麼好就好了。
2. 小樂：「媽媽~阿兵哥會保護我們家嗎?」媽媽：「會啊，阿兵哥會保護整個國家的人唷。」小樂:「可是我們不是已經有安全帽保護了嗎?」（媽媽聽了笑翻）。

（允樂媽媽提供）

【 溝 通 橋 】

＊5/2(五) 戶外教學-參觀黃家粉圓冰：粉圓冰店的老闆娘先向我們簡單介紹店裡的環境及器具，並讓寶貝們觀看剉冰的製作過程，大家都覺得好新奇呢！接著我們認識冰能加入不同的配料，變化出一碗碗好吃的剉冰呢！最後我們外帶了好吃的剉冰及能添加的配料，讓寶貝們回校後體驗當粉圓冰店的小小老闆。下午孩子將自己的粉圓冰加入喜歡的配料(例:紅豆、綠豆等)，在品嚐時大快朵頤呢！

＊5/6(二)製作母親節小點心：迎接母親節的到來，老師先向寶貝們介紹花材(大康乃馨、中康乃馨及孔雀花等)，接著請寶貝們開始插花囉！大家細心地將花插入盆栽裡，插了一盆美麗的花要送給最愛的媽咪，今日讓寶貝們將花帶回送給親愛的媽咪！祝福辛苦的媽咪母親節快樂！❤

＊5/9(五)全園大消毒：藉由每半年一次的全園大消毒，不僅能更有效預防病蟲的產生，也帶給孩子們一個更健康的學習環境！

＊5/21(三)「水從哪裡來?」活動：蘇叔叔先帶領寶貝學習看水表上的數字，並認識儲存水的水塔，大家說：「好像水寶寶的家喔！」接著讓寶貝們觀察自來水如何流向我們常開啟的水龍頭，寶貝覺得好神奇呢！最後認識古早的「用水神器」-分組進行水井舀水及水協仔活動，讓大家今天收穫滿滿呢！

＊5/28(三)端午節慶祝活動：老師們先於廣場上介紹端午節的相關由來及習俗、應景的食物-粽子；並分享了不同口味的粽子，大家覺得很神奇，原來粽子裡竟能包出許多不同的餡料呢！接著我們進行「陸上行舟」遊戲，寶貝們輪流用屁股滑行於滑溜布上，彷彿在划龍舟呢！下午點心我們品嚐應景的食物-肉粽，並讓寶貝們認識肉粽裡面包的餡料(花生、蛋黃、肉等)，真美味呢！

＊5 月份的親子共讀單及創意單，感謝家長的伴讀與引導，並鼓勵寶貝自己動手畫及著色，讓寶貝能發揮更多的創造力及想像力，著色也有助於肌肉的發展喔！

＊迎接這個屬於媽媽的月份-母親節的到來，寶貝們創作我的媽咪。利用寶特瓶為基底，將水倒入寶特瓶裡，接著使用滴管，滴入顏料，水就變成彩色了呢！將彩色水作為媽咪的身體，接著進行色紙撕貼創作裙子，最後畫出媽咪的臉蛋及小手，寶貝們獨一無二、最可愛的媽咪就完成囉！

＊迎接端午節的到來，我們進行美勞創作「可愛粽子扇」，寶貝們先使用蠟筆及彩色筆繪畫出可愛的粽子(大家自己選擇了 1 顆大粽子或 2 顆小粽子，接著將粽子黏貼於冰棒棍上，趣味的粽子扇即完成囉！寶貝們拿起來搧一搧，在這炎熱的夏日真涼快呢！

＊某日在觀察牛蛙蝌蚪時，大家提出了一個疑問：「為什麼蝌蚪還沒長腳呢?」經過討論後，寶貝們想出了辦法，決定在觀察小蝌蚪時，不要太大聲，要小小聲地用眼睛看，才不會嚇到小蝌蚪，蝌蚪才會趕快長大變成牛蛙喔！

＊學校有種植「魚稻共生」，最近寶貝們觀察時發現稻苗已經長高了呢！大家都覺得好神奇，一直說希望它們趕快長高到天花板，童心童語真有趣呢!魚稻共生放置等接室外，放學時家長也可帶寶貝前往觀察喔！

＊學校有種植「魚稻共生」，5 月底時發現有些水稻已經長出小白花及稻穗了呢！今日帶領寶貝們前往尋找，大家仔細地用眼睛觀察，找到像在躲貓貓的小白花、稻穗了！寶貝們很興奮，希望稻穗趕快成熟變成稻米喔！

＊烹飪活動「料多味美的口袋吐司」：寶貝們先使用安全刀子切吐司，接著將吐司中間挖一個洞，並將好吃的配料(燉肉、炒蛋等)放入吐司內，可口的口袋吐司就完成囉！寶貝們食指大動，品嚐得津津有味呢！

＊主題活動「可愛的螃蟹」：播放有關螃蟹的歌，接著寶貝們輪流擔任螃蟹、戴上螃蟹的頭套，扮演螃蟹的動作跳舞，並輪流扮演石頭及水草，有趣的海底世界形成囉！

＊主題活動「有趣的釣魚及撈魚」遊戲：寶貝們分組使用小網子及釣竿開始抓魚囉！寶貝們小心翼翼地使用釣竿、漁網，抓到指定數目的魚即可過關，恭喜大家都完成任務囉！

＊主題活動「水的配對真有趣」：我們於廣場上的主題區進行配對遊戲，白板上貼著雨傘、魚缸及水杯，寶貝們拿著不同的圖卡進行配對(例:魚要貼在魚缸裡、小水滴貼在雨傘下等)，配對成功者即可過關喔！主題區變得好豐富！家長於放學時也能帶領寶貝們進行此遊戲喔！(小提示:也可以用畫的，再使用膠帶黏貼上去喔！)。

＊小肌肉練習「我會使用安全剪刀」:寶貝們現在已能熟練地使用安全剪刀，沿著線剪出不同的圖形(橢圓形、愛心形、心形……等)，並能留意使用時的安全(例：拿剪刀時握住尖尖的地方)，在家讓寶貝使用安全剪刀時，須由家長陪同在旁，留意寶貝的安全喔！

◎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)升中班新學期開學。

【活動剪影】

親子共讀學習單分享

聖保羅幼兒園創造思考親子活動單 114/5/16(小)

松鼠班23號姓名

主題名稱：水世界
活動名稱：我來佈置水族箱
學習領域：語文、社會、美感
學習指標：語小2-2-2以口語建構想像的情境
社小2-1-3根據自己的想法做選擇
美小2-2-1把玩各種視覺藝術的素材與工具，進行創作

指導方法：1.請家長提出下列問題讓孩子回答，並忠實的協助記錄在下面空白處。
2.請家長準備一盒蠟筆或彩色鉛筆給孩子作畫。

(一)下方有一個空的水族箱，請幫這個水族箱做一些裝飾，然後想想看你想要在裡面養什麼水生動物或植物，可以自己畫出來或用剪貼、撕貼的方式貼上你想養的生物!)(幼兒使用剪刀時，請家長陪同在旁注意安全)(敏覺力、精緻力練習)

聖保羅幼兒園創造思考親子活動單 114/5/16(小)

松鼠班21號姓名

主題名稱：水世界
活動名稱：我來佈置水族箱
學習領域：語文、社會、美感
學習指標：語小2-2-2以口語建構想像的情境
社小2-1-3根據自己的想法做選擇
美小2-2-1把玩各種視覺藝術的素材與工具，進行創作

指導方法：1.請家長提出下列問題讓孩子回答，並忠實的協助記錄在下面空白處。
2.請家長準備一盒蠟筆或彩色鉛筆給孩子作畫。

(一)下方有一個空的水族箱，請幫這個水族箱做一些裝飾，然後想想看你想要在裡面養什麼水生動物或植物，可以自己畫出來或用剪貼、撕貼的方式貼上你想養的生物!)(幼兒使用剪刀時，請家長陪同在旁注意安全)(敏覺力、精緻力練習)

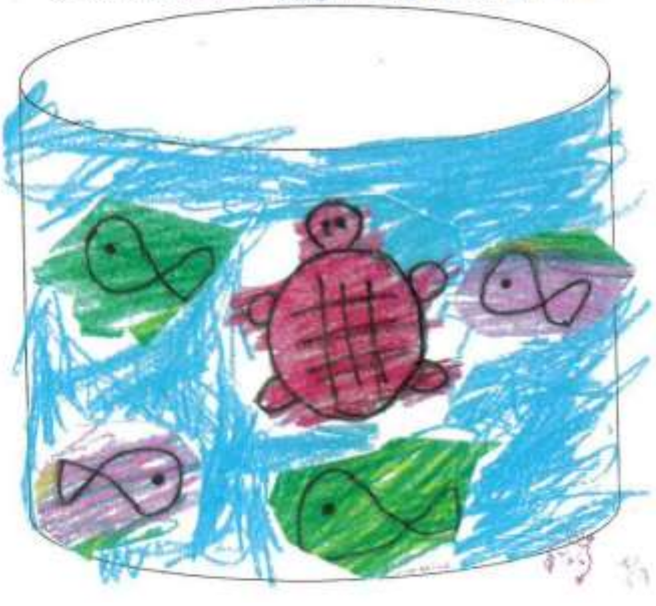
聖保羅幼兒園創造思考親子活動單 114/5/16(小)

松鼠班13號姓名

主題名稱：水世界
活動名稱：我來佈置水族箱
學習領域：語文、社會、美感
學習指標：語小2-2-2以口語建構想像的情境
社小2-1-3根據自己的想法做選擇
美小2-2-1把玩各種視覺藝術的素材與工具，進行創作

指導方法：1.請家長提出下列問題讓孩子回答，並忠實的協助記錄在下面空白處。
2.請家長準備一盒蠟筆或彩色鉛筆給孩子作畫。

(一)下方有一個空的水族箱，請幫這個水族箱做一些裝飾，然後想想看你想要在裡面養什麼水生動物或植物，可以自己畫出來或用剪貼、撕貼的方式貼上你想養的生物!)(幼兒使用剪刀時，請家長陪同在旁注意安全)(敏覺力、精緻力練習)



聖保羅幼兒園創造思考親子活動單 114/5/16(小)

松鼠班12號姓名

主題名稱：水世界
活動名稱：我來佈置水族箱
學習領域：語文、社會、美感
學習指標：語小2-2-2以口語建構想像的情境
社小2-1-3根據自己的想法做選擇
美小2-2-1把玩各種視覺藝術的素材與工具，進行創作

指導方法：1.請家長提出下列問題讓孩子回答，並忠實的協助記錄在下面空白處。
2.請家長準備一盒蠟筆或彩色鉛筆給孩子作畫。

(一)下方有一個空的水族箱，請幫這個水族箱做一些裝飾，然後想想看你想要在裡面養什麼水生動物或植物，可以自己畫出來或用剪貼、撕貼的方式貼上你想養的生物!)(幼兒使用剪刀時，請家長陪同在旁注意安全)(敏覺力、精緻力練習)