



【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. 螃蟹走路

小螃蟹橫著走，
遇到好朋友，
舉起大螯揮揮手。

2. 杯中水世界

透明杯，來裝飾，
貼小魚，貼水草，
杯子變成小魚缸。

※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. 我知道下雨了要準備那些雨具。

2. 我會分辨蔬菜和水果並知道它們的名稱

【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. 潑水歌

昨天我打從你門前過，你正提著水桶往外潑，
潑在我的皮鞋上啊，路上的行人笑得咯咯咯，
你什麼話也沒有對我說，你只是眯著眼睛望著我，
嚕啦啦嚕啦啦嚕啦啦勒，嚕啦啦嚕啦啦嚕啦啦勒。

9. 醜小鴨

呱！呱！呱呱呱！醜小鴨啊醜小鴨，
腿兒短短腳掌大，長長脖子扁嘴巴，
走起路來搖啊搖，愛到河邊去玩耍，
喉嚨雖小聲音大，可是只會呱呱呱。

- 二. 美勞區～
1. 滴管畫：冰淇淋
 2. 端午節慶美勞：划龍舟

- 三. 生活自理區～
1. 我會練習摺棉被
 2. 地上有垃圾，我會主動撿起來

- 四. 數學區～
1. 數與量配對：1～9
 2. 比較「大」和「小」

- 五. 語文區～
1. 尋找寶水球
 2. 水從哪裡來

- 六. 烹飪區～
1. 玉米濃湯
 2. 草莓布雪蛋糕

【 童 心 童 語 】

★媽媽看韓劇太感人在哭，
秧秧說：「不要哭，我在這。」

（樂&秧媽咪提供）

★媽媽衣服脫線，秧秧趁媽媽不注意在玩線…
（越拉越長），爸爸制止後……
秧秧：「那是媽媽的牽繩嗎？」
爸爸：「媽媽又不是狗。（爸爸三條線）」

（樂&秧媽咪提供）

★爸比帶甯甯去動物園餵羊咩咩…
甯甯倒退時不小心撞到一隻小羊，
羊咩咩看到甯甯手上有草就一直跟著甯甯，
甯甯就對羊咩咩說：「對不起、對不起，Sorry、Sorry 啦，不要吃我大腿。」

（甯甯媽咪提供）

★中午吃飯時間，老師正準備要幫小朋友盛飯，
有些人已經把碗拿出來了，老師聽到敲碗的聲音…
伯宇：「我們不可以這樣啦！會被老師唸喔！」
老師：「沐晨，吃飯沒有敲敲喔！」
伯宇：「看吧！被老師唸了。」
沐晨（樂觀笑著說）：「沒關係，不要理她！」
老師心想：真是被你們打敗耶～

（浣熊班老師提供）

★老師在講述復活節的由來，詢問孩子復活節是誰復活了～
秧秧說：「是我們復活了！😊😊😊」

（浣熊班老師提供）

【 溝 通 橋 】

★5月的共讀單，感謝家長陪同寶貝完成，多陪伴寶貝閱讀可以增進親子間的情感也可以增加寶貝的閱讀能力、創造力及想像力，請家長多陪伴寶貝閱讀故事書喔！

★祝福5月份的小壽星:岑恩寶貝，生日快樂！平安喜樂！願主永遠與你同在，願主保守你平安健康的長大！謝謝岑恩媽咪提供好吃的蛋糕&小餅乾！

★5/6(二)母親節插花活動:母親節，是一個為感謝母親而慶祝的節日，在許多人心目中，康乃馨被視為最適合獻給母親的鮮花之一，母親節是一個向母親表達感謝和愛意的特殊時刻，我們在這一天，帶著寶貝一起插一盆美麗的花要送給親愛的媽咪（奶奶&阿嬤&照顧者），祝福媽咪們～母親節快樂，感謝媽咪們無私奉獻！

★5/14(三)烹飪~玉米濃湯:馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔都是煮玉米濃湯最好的配料，寶貝們將配料舀入鍋中，再倒入玉米濃湯包，經過烹煮，香濃的玉米濃湯就完成嘍～浣熊寶貝們都很喜歡喝喔！

★5/20(二)戶外教學~中央公園:感謝主賜給我們一個晴空萬里的好天氣，我們到中央公園的大草皮進行滑草活動，寶貝們都好勇敢，從大斜坡草皮上滑下來一點都不怕呢！之後，我們到陰涼的樹下玩吹泡泡，有些寶貝負責吹泡泡，其他寶貝追著泡泡跑，畫面很可愛，大家都玩得很開心喔！

★5/26(一)烹飪活動~草莓布雪蛋糕:雞蛋加上麵粉打發成綿密的蛋糕體，撒上糖粉，再以170度的溫度下去烘烤，香噴噴的布雪蛋糕就完成了，蛋糕夾上草莓果醬，鬆軟香甜可口的蛋糕，讓寶貝們愛不釋口喔！

★5/28(三)端午節慶活動：老師介紹各式各樣的粽子，還有述說端午節故事由來，介紹活動後，我們讓寶貝玩了陸上行舟遊戲，屁股坐在滑溜布上，利用屁股和腳的力量往前滑行，寶貝們都玩得很高興喔！另外，我們在班上也利用雞蛋盒讓寶貝進行龍舟美勞創作，大家分工合作塗上顏色，再利用棉花棒當划槳，可愛的龍舟作品，展示在班級窗戶上喔！

◎這個月主題課程我們進行「水的凝結」，將水加入顏料，再倒入冰棒盒中，放入冷凍庫凝結成冰棒，凝結好的冰棒讓寶貝觀察後進行冰棒畫的美勞創作！

◎學校飼養牛蛙蝌蚪，老師介紹青蛙的一生，寶貝們都很期待小蝌蚪趕快長出腳丫子，您知道蝌蚪變青蛙的過程，是先長出前腳還是後腳嗎？可以考考寶貝喔！牛蛙蝌蚪放在辦公室外的展示櫃上，家長可帶寶貝前往觀看喔！

◎主題活動「撈魚遊戲」：將水盆的小魚玩具撈出，並數一數有幾條魚，寶貝們幾乎都能正確數出數量，很棒喔！

◎夏日天氣炎熱，我們會讓寶貝多補充水份，尤其是大肌肉活動後，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，隔天記得再補上一套乾淨的衣物喔！家長可在寶貝的衣物上別上一條小手帕(使用手帕夾比較安全喔)，寶貝流汗可以擦拭。

◎新聞報導，新冠疫情&流感疫情升溫，如寶貝有發燒之情形，盡可能幫寶貝做快篩檢查，早日發現早日對症下藥，寶貝感冒如有傳染之疑慮，請在家休息，保護自己也保護他人喔！

◎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】

觀察小魚



母親節插花活動



滴管畫創作↓



中央公園~吹泡泡&滑草



【親子共讀學習單分享】

聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級:浣熊班 姓名:陳柏恩 日期:11.4.14

故事名稱:巨龍公主 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喔!



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級:浣熊班 姓名:蘇文豪 日期:11.4.14

故事名稱:龍的兒子 陪我閱讀的:爸爸

*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喔!



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級:浣熊班 姓名:譚子豪 日期:11.4.14

故事名稱:窰說吧!小妖怪 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喔!



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級:浣熊班 姓名:黃翔宇 日期:2014.5.19

故事名稱:神廟村這村裏 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喔!

