



# 東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園

TWGHs TIN WAN (1996 - 1997 DIRECTORS) KINDERGARTEN

香港仔田灣邨田健樓 • Tel : 2538 5867 • Website : www.twghtwkg.edu.hk

2020年7月



偏食是家長與孩子常見的角力問題，父母想解決但又吃力不討好，可能令兒童在黃金發育時期吸收營養不全面，體型瘦弱兼容易生病。其實，父母應先了解導致子女偏食的原因，再「對症下藥」，在烹調菜式時化身創意主廚，加點創意，並以身作則，偏食問題自然迎刃而解。

## 3種兒童偏食問題

養和醫院營養師柳慧欣解釋，兒童偏食問題大致分為3種：

**種類少：**長時間習慣吃特定食物，之後才增加食物種類已太遲，拒絕進食。

**堅持不吃：**長時間不吃特定食物，例如不吃魚，就一直不吃魚。

**不喜歡吃：**對特定食物有厭惡感，甚至影響進食其他食物的食慾。



## 留意抗拒特定食物原因 源於過敏？

要解決偏食問題，早於子女嬰幼兒時期便要建立良好的飲食習慣。柳慧欣指出，兒童吃的食物必須多元化，「樣樣都要試」。從6個月大起，嬰幼兒已可逐步進食不同的固體食物，每次一種，為期3天，如無出現過敏反應即可引入另一種；一旦嬰幼兒對某種食物抗拒，家長應留意嬰幼兒有否出現嘴唇腫、痕、濕疹等過敏反應。如沒有，可於隔一段時間再引入該種食物。此外，可於每餐準備兩道蔬菜及兩道肉食，顏色最好亦要多元化，例如三色椒等，令兒童對食物有新鮮感。

## 家長主廚3招發揮廚藝創意 改變偏食問題

除食物多元化外，家長作為「主廚」的角色亦十分重要，需要廚藝及創意兼備，柳慧欣有3招建議家長在下廚時參考：  
**改變食物形態：**兒童對某種食物抗拒，可嘗試用其他食材跟該食物組合起來，例如不喜歡青豆，家長可將青豆打碎或原粒加入漢堡扒中，製作漢堡包，當兒童不知不覺吃下後才告知真相，並多加稱讚和鼓勵。

**菜式多元化：**盡量避免在短時間內重複以同樣方法煮同一菜式。兒童或會生厭並抗拒某種食物，有時可以吃飯、有時吃麵、意粉，甚至漢堡包亦可，賣相亦最好多顏色。此外，烹煮方法亦可多變，單是「煮」和「炒」同一種食材，已有不一樣效果。

**少加調味料：**兒童一旦習慣了餐廳的濃郁味道，食物的原味被調味料掩蓋，屆時兒童對於清淡的家常菜便會抗拒。因此如果必須外出用膳，應選清淡菜式；一歲幼兒應考慮餵食經熱水沖走調味料的食物，而家中烹煮亦應少用調味料。

## 家長以身作則不偏食

想兒童不偏食，家長亦要以身作則，不應惡意批評食物難吃。用膳亦應一家人一起進食，不要在飯桌威迫子女吃飯、責罵子女，否則會令子女對吃飯產生負面情緒，有機會出現偏食問題。

本校為培養小朋友健康飲食，建立不偏食的習慣，茶點主要吃蔬菜、水果、清麵包和飲清水，又曾經邀請幼兒親身除去粟米芯苗外皮，再由工友清潔並焗熟後給予學生享用；此外，本年度加入「水耕機」種植活動，透過科技種植蔬菜，老師與小朋友一起種植，過程中觀察生長過程，待蔬菜成長後由小朋友收割，於茶點堂分享，培養小朋友健康飲食的生活態度。



# 校園繽紛

## 認知與語言發展



## 身體發展



## 情意和群性發展



## 美感和文化發展



## 品德發展



教

學

穿

梭

東田報喜



幼稚園數學奧林匹克比賽



珍惜點滴親子填色比賽2019



香港兒童朗誦公開賽2020



第十七屆香港綠色學校獎  
最傑出表現獎(幼兒學校組)



濕地公園說故事比賽  
榮獲幼兒組亞軍



幼稚園普通話水平考試

### 實習學員



香港教育大學幼兒教育高級文憑  
(二年級)實習學員

# 研討會、工作坊、參觀



「電子同儕觀課計劃」



聯校教師培訓「自由遊戲」工作坊



eClass App 管理部分培訓課程



綠色校園拍攝花絮



聯校教師培訓「日本積木課程」



# 吾愛吾兒



東華三院賣旗活動



新生導覽會及新生遊戲日



中秋節綵燈會



季節性流行性感疫苗(第1劑)



萬聖節化妝舞會



參觀益多力廠



「家·長·愛」激發大腦潛能講座

## 19年度吾愛吾兒活動一覽表

日期	活動名稱	講者 / 策劃者
31-08-2019	東華三院賣旗活動	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園
07-09-2019	小一入學申請簡介會	楊少芳校長
07-09-2019	家長講座 - 低、高班課程簡介會	楊少芳校長
13-09-2019	中秋節綵燈會	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園
03-10-2019	「校園齊惜福計劃」- 講座:「惜福減廚餘」	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園校園齊惜福計劃
12-10-2019	新生導覽會及新生遊戲日	楊少芳校長
16-10-2019	「繪本閱讀對心理理論的促進研究」	香港教育大學 幼兒教育學系
17-10-2019	「校園齊惜福計劃」- 學生工作坊	校園齊惜福計劃
17-10-2019	「校園齊惜福計劃」- 親子有機種植班(一)	校園齊惜福計劃
22-10-2019	到校免費季節性流感疫苗接種(第1劑)	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園
31-10-2019	萬聖節化妝舞會	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園
04-11-2019	高班參觀益多力工場	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園
07-11-2019	「校園齊惜福計劃」- 親子有機種植班(二)	校園齊惜福計劃
30-11-2019	家長講座 - 親子「起動」激發大腦潛能	東華三院「家·長·愛」學院註冊社工
06-12-2019	探訪明愛老人中心	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園
16-12-2019	家長講座 - 「口腔健康」及兒童口腔衛生檢查	香港大學牙醫學院
17-12-2019	「校園齊惜福計劃」- 親子有機種植班(三)	校園齊惜福計劃
20-12-2019	「歡樂聖誕創意小食」親子工作坊	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園
04-01-2020	東華三院幼稚園第四屆「童是藝術家-動感藝術幼兒作品展」	東華三院幼稚園
07-01-2020	家長講座 - 「幼兒安全知多少」	東華三院「家·長·愛」學院註冊社工 - 丘慧囑姑嬢
20-01-2020	新春團年飯	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園
21-01-2020	親子年宵活動	東華三院田灣(一九九六至一九九七總理)幼稚園



探訪老人中心



兒童口腔衛生檢查



「兒童口腔衛生」家長講座



「歡樂聖誕創意小食」親子工作坊



童是藝術家「動感藝術幼兒作品展」



家長愛安全知多少講座



新春團年飯



親子年宵攤位

## 19-20年度高班學生獲派小學概況

聖公會田灣始南小學 45%

海怡寶血小學 5%

華富邨寶血小學 3.75%

東華三院李賜豪小學 2.5%

聖若瑟小學 3.75%

其他 8.75%

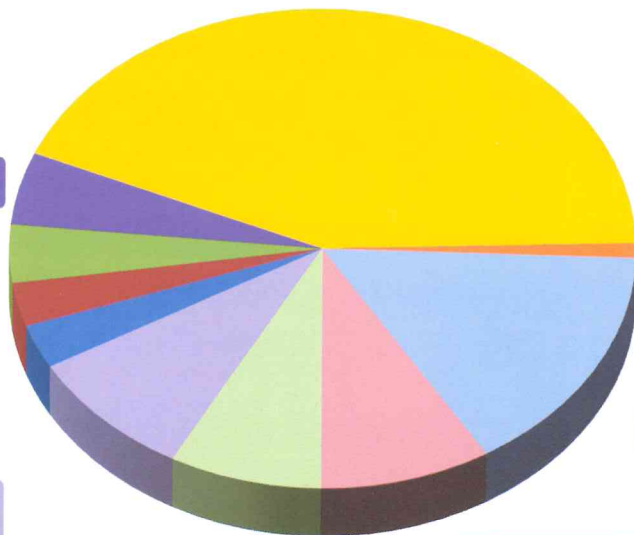
跑馬地寶血小學, 聖嘉勒小學,  
嘉諾撒培德學校, 彩雲聖若瑟小學,  
薈色園主辦可信學校,  
英皇書院同學會小學。

鴨利洲聖伯多祿天主教小學 1.25%

聖公會置富始南小學 16.25%

香港仔聖伯多祿天主教小學 7.5%

東華三院鶴山小學 6.25%



## 「停課不停學」點滴



## 校園齊惜福計劃

