

聖文嘉幼稚園

~ 四月份家長教師會通訊 ~



出版日期： 28-4-2017

校址： 何文田南常樂街3號冠熹苑地下

電話： 2242 0082

網址： <http://www.stmonica.edu.hk>



目錄

親子食譜: 田園蔬菜雞蛋三文治..... P. 1

家校分享教育:

培養良好飲食習慣 改善偏食冇難度!..... P. 2-3

四月份壽星子女..... P. 4

活動回顧..... P.5

活動預告..... P. 5

親子遊戲..... P. 6

徵稿啟示

歡迎各家長來稿暢談育兒或家事心得，以作增

廣見聞，交流溝通之用。來稿獲得刊者，將贈

紀念品乙份。如提供意見、投稿、來稿信者，

請交回班主任，另外亦可放網頁內留言板，

電子郵箱:<http://www.stmonica.edu.hk>

本期策劃:陳偉珍校長
主 編:郭敏萍老師

親子食譜

田園蔬菜雞蛋三文治

材料（1人分量）：

生菜	2片
番茄	4片
青瓜	4片
雞蛋	1隻
低脂沙律醬	1/5茶匙
七穀方包	2片



步驟

1.	將生菜、番茄、青瓜和雞蛋洗淨。
2.	番茄、青瓜切片，備用。
3.	將雞蛋以慢火煮熟，切片，備用。
4.	把生菜片、番茄片、青瓜片平均鋪在一片七穀麩包上，塗上低脂沙律醬，再放上雞蛋片，再蓋上另一片七穀麩包。
5.	最後將三文治一開為二即可。

節錄自《營廚》第十四期

http://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.asp?content_id=726

培養良好飲食習慣 改善偏食有難度！

你的小朋友是否因為偏食而營養不足，令體形偏矮偏瘦？他們是否因為吸收的營養不夠應付日常所需，因而導致免疫力下降，經常患上感冒？你的孩子是否因為缺乏纖維素而引致「便便」不暢通呢？

如果孩子出現以上情況，那代表他們很可能有偏食問題。雖然偏食並非疾病，但卻容易引致很多身體不適和發育問題，家長不得不正視孩子的偏食習慣。

改善偏食 3 大建議



兒科專科毛傑華醫生指出，孩子偏食是很常見的問題。想改善偏食問題，家長應培養子女有良好的飲食習慣。以下為毛醫生提供的 3 個改善偏食的建議：

建議 1 小時多嘗試 長大多參與

大部份孩子都不太願意接觸未試過的食物，故當幼兒初進食半固體食物時，父母應讓他們多嘗試不同味道和質地的食物，並鼓勵他們進食，越早啟發孩子的感官體驗，長大後對不同食物的抗拒感自然會越少。另父母可帶年齡稍長的孩子逛街市，讓他們參與選購蔬菜 and 煮食的過程，讓孩子認識不同的食物，也能培養他們的責任心，學習自己選自己吃。





建議 2 循序漸進 投其所好

很多家長會擔心孩子因偏食而吃不飽，尤其一般孩子均大多喜歡零食多於正餐，例如薯條、餅乾等。

其實家長可讓孩子吃自己喜歡的食物，只要份量適當，影響便不大，之後才逐漸加入其他有益食物，令孩子慢慢重拾均衡的飲食習慣。若家長憂慮孩子營養吸收不足夠，市場上有不少營養補充品，能為孩子提供日常飲食未能攝取的營養，味道吸引，且營養成份高，作早餐或配茶點飲用亦可。營養補充品能提供優質的蛋白質，其中更有高達 50% 乳清蛋白，容易被消化吸收，當中含有人體必需的多種氨基酸，不但切合人體需求比例，有助維持健康免疫系統，配合多種維他命、礦物質和成長所需的微量元素，有助孩子健康成長。



建議 3 營造輕鬆愉快的進食氣氛

香港人生活忙碌，一家人聚在一起吃飯並不容易。有時候父母為了令孩子把飯鏹吃光，會利用電視或手機「輔助」小朋友進食。但這其實並非上策，小朋友勉強把飯餐吃完，不一定能夠吸收。故此，營造輕鬆愉快的進食氣氛，讓孩子進食不同種類食物，吃飯時多和孩子交流，令他們習慣在正確時間進食正餐，孩子自然食得開心，又可吸收足夠的營養吧！





四月份壽星子女

K1A 余承臻、鍾敬然

K1B 官茂杰

K1D 李明翰、曾彥謙

K2A 溫智軒、陳家昇

K2C 楊博曦

K2D 盤展鳴

K3B 梁善衡、楊安慶、蔚墨

K3C 陳庭煒、楊庭萱、張若涵

K3D 王宇彬、莫貝儀

教職員

何嘉恩副主任



活動回顧

1. 本園於3月28-31日舉辦為期四天「護蛋大行動」已順利完成，感謝各家長與學生踴躍參與活動。
2. 4月1日(星期六)舉行「家長育兒證書」課程第四講-視覺策略，感謝各家長積極參與及支持。
3. 4月8日(星期六)舉行「幼兒普通話朗誦比賽」，感謝家長與幼兒積極參與比賽。
4. 4月29日(星期六)舉行「聖文嘉與您頌親恩-奧福親子活動日」，感謝家長與幼兒積極參與活動。

活動預告

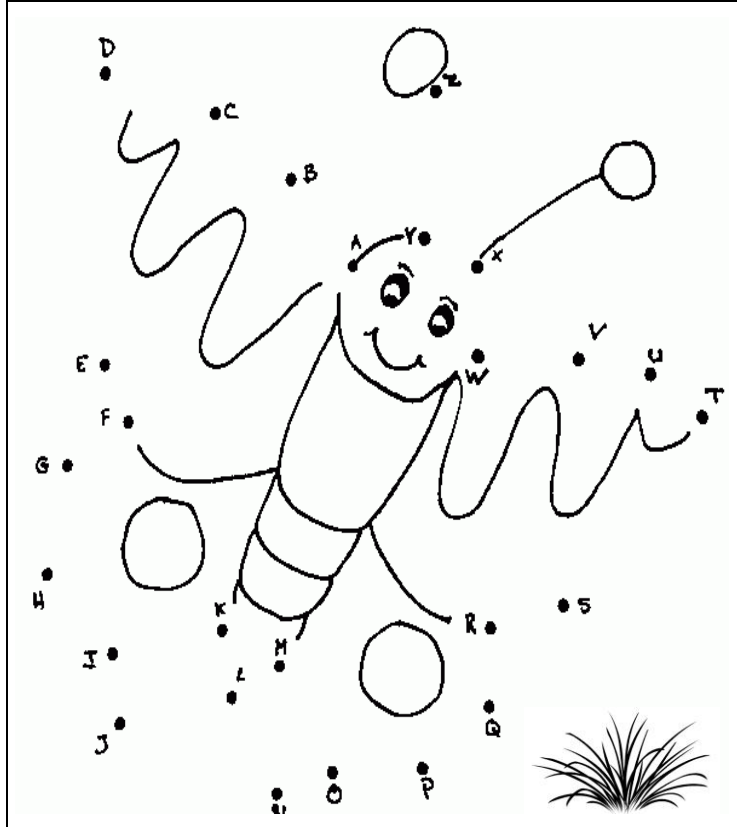
1. 5月6日(星期六)舉行「強化孩子抗逆力」家長講座，請家長預留時間。
2. 5月8-12日為 SHOW AND TELL 初賽，請家長與幼兒多加練習。
3. 5月12日進行本年度繪畫比賽。
4. 5月25日(星期四)為高班迪士尼畢業旅行，請家長預留時間。
5. 5月26日舉行5月「滴露清潔雙手生日會」，詳情請留意通告。
6. 5月27日(星期六) 為 SHOW AND TELL 決賽，請家長預留時間。

Pg. 5



親子遊戲

請在下圖將 A-Z 順序連起來，然後把圖像填上顏色。



凡於5月4日(星期四)註上姓名交回校務處者，可獲紀念品一份。(先到先得，送完即止。)