



「低碳呀， 唔該！」日

幼稚園參考教材



無包裝食品



進食本地食物



進食時令食物



「低碳呀， 唔該！」日

目錄

「低碳呀，唔該！」日背景資料	P.2
教材套簡介	P.2
幼稚園「低碳呀，唔該！」日活動簡介	P.3
教具建議	P.3
教學活動目標	P.4
教學活動建議	P.5 – 7
延伸活動建議	P.8 – 11

「低碳呀，唔該！」日背景資料



日常生活中的食材由製造至享用期間，每個程序都會產生溫室氣體。不論是運輸非本地食材、採用過多的包裝，或是選擇不合時令的食物，都會增加能源消耗，產生較多的碳排放。過多的碳排放會引起一連串的環境問題，影響生態系統及動物的棲息地。

實踐低碳飲食正是其中一種有效應對氣候變化的方法。低碳飲食沿用三大原則，包括：選購無包裝食品、進食本地食物以及進食時令食物，從而減低食物生產造成的環境影響。

海洋公園保育聯盟希望通過推行「低碳呀，唔該！」日活動，推廣低碳飲食的概念，讓學生在校園生活中從小建立低碳飲食的習慣。

而在學生層面而言，學生可透過「低碳呀，唔該！」日活動了解食材對碳排放的影響，鼓勵同學及老師在學校實行低碳飲食。

「低碳呀，唔該！」日教材套



此教材套是為了支援教師舉辦低碳飲食活動教育而設，協助在校內推廣低碳飲食概念。希望透過不同的教學活動及延伸活動，加強學生對選購無包裝食品、進食本地食物以及進食時令食物的認識，並培養他們低碳飲食的生活習慣。



幼稚園「低碳呀，唔該！」日活動簡介



「低碳呀，唔該！」日為本學年的活動，學校可以通過主題教學活動及延伸活動，讓幼兒學習有關低碳飲食的知識，並在校園生活中實踐低碳飲食。我們期望通過活動，讓幼兒將低碳飲食的習慣帶到日常生活中。

此活動建議由海馬同學會成員協助舉辦，從而推動全校師生參與「低碳呀，唔該！」日活動。

期望幼兒能夠掌握的概念

- 認識低碳飲食概念

低碳飲食 (PLS)



無包裝食品

Package-free



進食本地食物

Eat Local



進食時令食物

Eat Seasonal

教具建議

- 主題教學活動：季節圖、四季時令食物圖
- 延伸活動建議：工作紙、食譜

教學活動目標



相關學習 概念	建立學習語文（中文）的興趣
	留意數學與生活的聯繫
	欣賞、尊重和愛護大自然
	實踐環保生活



活動目標

通過教學活動，幼兒能夠：

- 認識低碳飲食的三大方向（選購無包裝食品、進食本地食物、進食時令食物）
- 正確分辨不同季節和當季的時令食物
- 建立低碳飲食的習慣

*老師可按幼兒能力及已有知識，調整內容深淺程度，並設定為整月主題教學 / 主題教學週 / 主題活動日

事前準備

- 通過日常校園生活，為幼兒建立對全球暖化的基本認知

引入活動

1. 通過兒歌（WeWaWeWeWa救救地球！）或其他有關全球暖化的故事，帶出全球暖化的概念
2. 引入故事，帶出低碳飲食亦能避免全球暖化

教學活動建議



第一部分： 認識低碳飲食

1. 通過兒歌或故事介紹全球暖化
2. 通過故事介紹低碳飲食的三大方向（選購無包裝食品、進食本地食物、進食時令食物）
3. 通過遊戲介紹不同季節的特色和當季的時令食物

參考例子

1. 老師播放兒歌「WeWaWeWeWa救救地球！」(<https://www.youtube.com/watch?v=LWsYCI2uUkM>)，或其他有關全球暖化的故事，帶出全球暖化的問題和影響
2. 以選擇題的形式教導幼兒如何減輕全球暖化，並在最後引入至低碳飲食故事
 - 建議問題：
 - 離開課室時應不應該關燈？
 - 天氣熱時該開風扇還是冷氣？
3. 透過故事帶出低碳飲食三大方向：選購無包裝食品、進食本地食物、進食時令食物，簡單解釋實踐低碳飲食可以幫助減輕全球暖化的影響（故事內容可參考活動教材 P.3-5）
4. 故事結束後可引入至「季節問答題」及「猜猜時令食物」的環節，學習有關季節和時令食物的知識（老師可按幼兒能力調整遊戲內容）
 - 幼兒初班（K1）程度：「猜猜時令食物」
 - 幼兒中班（K2）程度：「季節問答題」（冬夏），「猜猜時令食物」
 - 幼兒高班（K3）程度：「季節問答題」（四季），「猜猜時令食物」

教學活動建議



參考例子 (續)

5. 過渡至「季節問答題」，以問答題的形式為幼兒建立對季節的基本認識，老師可以展示季節圖以作提示（季節圖可參考活動教材 P.6）

- 建議問題：（可按幼兒能力調整問題和講解內容，可為開放式問答或選擇題）

問題	答案/講解內容
一年有多少個季節？	四個
一年有甚麼季節？	春、夏、秋、冬
現在是甚麼季節？	春/夏/秋/冬 春天: 三月、四月和五月 夏天: 六月、七月和八月 秋天: 九月、十月和十一月 冬天: 十二月、一月和二月
<ul style="list-style-type: none"> 那一個季節最冷/熱？ 如果想起冬天/其他季節，你會想到甚麼？ 在夏天/其他季節，你會做甚麼？ 	春天：經常下雨/很多植物開花/復活節 夏天：天氣很熱/ 會到沙灘玩/ 會吃雪糕 秋天：樹葉變成黃色/ 中秋節/燒烤 冬天：天氣很冷/ 聖誕節/吃火鍋

6. 過渡至「猜猜時令食物」：

- 向幼兒提問：「不同季節除了做的事情不一樣，食的東西可能也不同。甚麼季節會食西瓜呢？」
- 進入猜猜時令食物遊戲，老師可以簡報 / 剪紙形式展示四季時令食物圖（食物圖可參考活動教材 P.7-10），幼兒可以根據圖中食物剪影的形狀配對食物
 - 老師可簡單介紹不同食材的名字

教學活動建議



第二部分： 實踐低碳飲食

- 在茶點時間進食本地及時令水果，實踐低碳飲食

參考例子

- 在茶點時間前，老師可以簡單介紹當季時令水果和實踐低碳飲食的原因，重溫課堂內容
- 老師可因應季節安排時令、本地或產地較近的水果供幼兒享用
 - 加深幼兒對低碳飲食的認識和興趣，並鼓勵他們從日常生活中實踐低碳飲食
 - 老師可以安排海馬同學會成員協助分發水果

海馬同學會成員角色

協助

- 協助老師佈置故事場景
- 協助老師準備茶點

延伸活動建議



相關學習 概念	欣賞、尊重和愛護大自然
	實踐環保生活
	運用感知能力探索環境



通過不同活動，幼兒能夠：

- 加深對低碳飲食的認識
- 於日常生活中實踐低碳飲食

參考例子

本地水果採摘日

- 通過校外活動日/親子旅行日，邀請家長和幼兒一同到本地農場採摘時令水果或時令蔬菜，加深幼兒對低碳飲食的認識
- 透過親子活動將低碳飲食推廣至幼兒家中，並與家長合作，一同培養幼兒低碳飲食的習慣

準備工作

- 本地水果採摘日舉行前，老師可以先安排主題教學活動，向幼兒介紹低碳飲食的概念
- 準備活動通告及活動工作紙
- 通告中可提醒家長自備容器，減少包裝，達至無包裝食物的目標

延伸活動建議



參考例子 (續)

1. 活動開始前，老師可安排家長到校出席本地水果採摘日（親子旅行）簡介會，向家長簡單介紹：
 - a. 甚麼是低碳飲食和如何實踐低碳飲食？
 - 無包裝食物－能自備可重用容器購買無包裝的食品
 - 本地食物－選擇進食一些由本地（香港）所生產的食物
 - 時令食物－按照季節來選擇進食一些當造的食物
 - b. 舉行活動的目的：
 - 培養幼兒的低碳飲食習慣
 - 幫助幼兒建立對低碳飲食的興趣和在日常生活中實踐低碳飲食
 - c. 活動當天流程：（以下為參考時間，老師可按學校的時間表而定）

時間	活動內容	時間	活動內容
09：00	在學校集合	12：30	午膳時間
09：10	出發	13：30	採摘體驗 / 農場體驗
10：00	到達目的地	15：00	分享成果
10：30	活動簡介	16：00	回程
11：00	採摘體驗 / 農場體驗	16：10	在學校解散

2. 老師可向家長和幼兒派發工作紙記錄當天活動的採摘過程或經歷（工作紙可參考活動教材 P.11）
 - 可向家長簡單講解工作紙的內容（例如：天氣和快樂指數需要填上顏色）

延伸活動建議



參考例子

創意親子入廚工作坊

- 於校內活動日/家長日邀請家長和幼兒一同參加親子入廚工作坊，加深幼兒對低碳飲食的了解
- 透過親子活動將低碳飲食推廣至幼兒家中，並與家長合作，一同培養幼兒低碳飲食的習慣

準備工作

- 創意親子入廚工作坊舉行前，老師可以先安排主題教學活動，向幼兒介紹低碳飲食的概念
 - 準備活動通告及食譜（食譜可參考活動教材 P.12）
 - 通告中可提醒家長自備容器，減少包裝，達至無包裝食物的目標
1. 活動開始前，老師可安排家長到校出席親子入廚工作坊簡介會，向家長簡單介紹低碳飲食，舉行活動的目的及活動當天流程
 2. 活動開始前，老師可以再次分享低碳飲食基本知識，讓幼兒溫故知新
 3. 老師可以預先準備本地及時令食材，讓家長及幼兒來製作小食（例：飯糰、沙律、薄餅、三文治）
 4. 介紹活動所製作的小食時，老師亦可以分享低碳飲食小知識（例：日常生活中所購買的小食含有大量包裝、來自不同產地、使用了非時令的食物原材料）

延伸活動建議



海馬同學會成員角色

鼓勵	<ul style="list-style-type: none">鼓勵較幼兒和家長一起參與採摘當造食材及製作食物
協助	<ul style="list-style-type: none">與老師一起為未能出席的家長和同學採摘當造食材（本地水果採摘日）與老師一起預備本地及時令食材（創意親子入廚工作坊）活動進行前，協助老師分配食材（創意親子入廚工作坊）
宣傳	<ul style="list-style-type: none">成為宣傳組，與老師一起向家長分享採摘日的水果，並推廣低碳飲食小知識

「**低碳**呀， 唔該！」日

幼稚園參考教材套裝

1. 背景資料簡報
2. 參考教材
3. 活動教材
4. 海報