

康橋幼兒園 園訊

第 553 期

肯定自己貢獻智慧快樂成長豐富人生

發行人：張家富

編輯：黃程如

園長：粘淑美

美編打字：黃程如

電話：2467861 · 2457457 發行日期：115 年 7 月 31 日

網址：<https://www.cambridgekids.com.tw/>



教育是一場溫柔的陪伴，更是親師之間最美麗的合作。感謝您對學校的信任，放手讓孩子嘗試，並用愛包容他們的每一次不完美。未來的日子裡，讓我們繼續並肩同行、緊密溝通，成為孩子最堅實的後盾，一同守護這群小小冒險家，見證他們最閃耀的成長時光。★班級老師如下：

(大)獅子班：虹靜老師、羿婷老師

(大)大象班：淑芬老師、岑芳老師

(大)河馬班：素雯老師、昱棋老師

(中)葡萄班：玟伶老師、玉荷老師

(中)蘋果班：小惠老師、小蘋老師

(中)水蜜桃班：怡菁老師、娜娜老師

(小)櫻桃班：眉眉老師、姚姚老師

(小)鳳梨班：慧婷老師、怡文老師

(小)番茄班：巧薇老師、雅惠老師

(幼)維尼班：佳雯老師、佩佩老師

(幼)兔子班：雪津老師、鈴鈴老師

(幼)史努比班：平其老師、婉瑜老師

(幼)綿羊班：筑婷老師、怡如老師

長大是一場精彩的冒險。對幼兒園的孩子而言，長大不僅是衣服變小、身高變高，更是學會自己穿鞋、主動收拾玩具的獨立起步。在幼兒園的集體生活中，他們悄悄走出自我中心，伸出小手學會分享，用純真的心包容並愛護同儕。寶貝們正用自己的步調逐漸蛻變，在學校與家庭共同構築的有愛環境裡，慢慢形塑出自己最喜歡的模樣。

小孩不愛咀嚼，會讓大腦活化降低、情緒起伏大

一位辛苦帶二歲半及四歲半孫子的阿嬤，很注重孩子喝奶。一問之下，原來是兩個孩子都不愛咬硬的食物，吃的又慢，怕營養不夠，只好給奶。

這真的要小心，因為咀嚼能力，與口腔、大腦發展有密切關係，漸進式訓練咀嚼能力，孩子才會長的好，三點提醒大家：

- 1、早餐不要光喝牛奶，要讓孩子多咬，早上咀嚼能幫助孩子大腦開機
 - 2、咀嚼能力好，脾氣及專注力會比較好
 - 3、二歲以後的小孩，大人吃什麼，孩子就吃什麼，別再讓他吃的軟軟軟。
- 這篇很重要，送給大家～

小孩咀嚼差，嚴重影響學習

- 1 大腦活化降低、開機緩慢
- 2 專注力差，上課易發呆恍神
- 3 脾氣差，動不動就生氣
- 4 躁動，無法安靜學習

多咀嚼，情緒好，體重跟著沒煩惱

有一次直播時，有媽咪問，為何正餐吃不好，餐後點心卻不停的塞？含飯，都不愛嚼…

這讓我想到，日本研究發現，咀嚼時，可以增加大腦 28% 的血流量，讓孩子提神醒腦情緒好。

如果大腦，沒有從正餐咀嚼得到大量的刺激，又要維持平衡，那孩子就另闢戰場，不斷的從點心、零食、餅乾，來滿足自己的熱量及大腦了。

所以，正餐別吃的軟軟軟，階段調整孩子的硬度，就這個意思。各位苦主，降大家有比較懂了嗎？

體重為什麼這麼瘦？

這一題，我要討論的是正餐吃不好，而造成異常瘦的孩子，因為我在臨床上常被諮詢到。其實，成長中的孩子，主要的熱量，要從澱粉、蛋白質及脂肪均衡攝取。

如果孩子的咀嚼能力很差，但是如前面我們提得，他還是得維持身體的平衡，



於是就會去找更多不健康的碳水化合物吃，這些零食點心，透過口腔的咀嚼，可以滿足大腦所需要的刺激，讓孩子得到快樂的感覺，但…卻無法對長體重有所貢獻。

所以，這一類零食很多的孩子，我絕對不會跟他們的爸媽說：「孩子瘦瘦的有什麼關係，健康就好！」，因為我分析完他們一天吃的東西，一點都不健康，還可能影響未來長大之後的體質。

咀嚼能力，要階段性調整

如果你覺得孩子到大了後，再來練咀嚼能力，那真是大錯特錯。

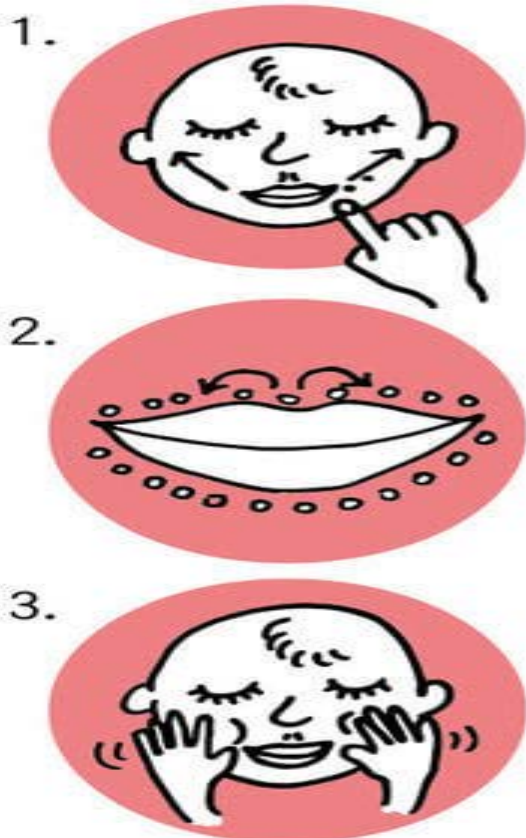
副食品添加期，爸媽不重視寶寶的咀嚼能力，忽略半流質與固體食物的混和給予，而一直提供流體食品，孩子的口腔沒有多種類的食物刺激，接著進食行為會有問題(過度挑食、一直不咬就吞)，最後就影響營養攝取，建立出不當的飲食習慣。

最常見到1歲半後的寶寶，吃一口飯，要花上數十多分鐘，含在嘴裡不咬也不吞；或是只愛喝奶，只會吃糊狀食物，遇到稍微硬一點的東西，就馬上作噁吐出來。

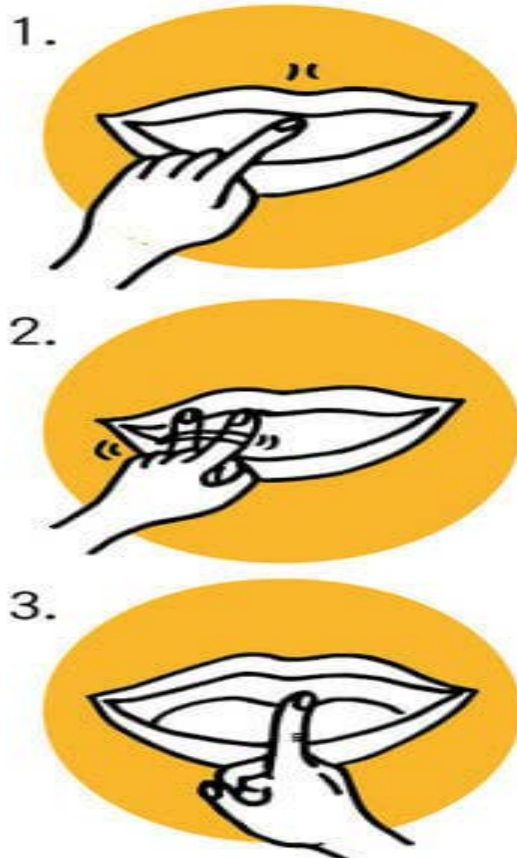
感覺統合口腔按摩法，訓練孩子咀嚼力

針對口腔敏感的孩子，往往也常見有觸覺敏感防禦狀況，因此盡可能先進行身體四肢的觸覺和 [觸覺刷](#) 按摩，再慢慢進行到最敏感的臉部和口腔按摩

臉部按摩



口腔按摩



★口腔專屬整合活動

請爸爸媽媽先將手清洗乾淨後，以手指來進行按摩即可

1. 由嘴角往耳垂下緣方向移動，點狀深壓方式來回 3-5 次
2. 由人中開始沿著嘴唇周圍繞圓，以點狀深壓慢慢移動 3-5 次
3. 輕拍全臉頰數次(坊間有些日系商品的瘦臉按摩小工具，也可以派上用場唷)

2. 透過小工具口腔刺激法

清洗手部後先以手指來進行按摩，等孩童能接受手指按摩後再以其其他材質觸感來按摩，之後可以用指套牙刷等來按壓。

1. 牙齦：由上門牙開始往白齒方向移動，點狀深壓方式在慢慢移動到下排牙齦；另外也可以用螺旋狀原處畫圓方式來按壓。
2. 臉頰內側：大拇指和食指一手在臉頰外，另一手在臉頰內，像三明治一樣夾住，臉頰由內往外滑動數次。
3. 舌頭：為預防被孩童咬傷手指，可以用滅菌消毒棉棒來按壓，若孩子相當抗拒，也可以先帶孩子的手進去口腔按摩，先習慣被碰觸後再說。點狀深壓舌面，一開始不要太深入造成嘔吐反應，接著由舌頭側邊推動舌頭，等待孩童舌頭自己反向推棉棒的力量出現，來回數次再換邊，之後可結合不同感覺刺激來按壓，如棉棒沾檸檬水等。

★口腔按摩注意事項

1. 請勿在飯後進行口腔按摩，飯前 10 分鐘前來進行較為適合，每日可進行 2-3 回。
2. 口腔有傷口時或發燒時不要進行。
3. 有特殊疾病孩童，如癲癇或自閉症等，要請專業人員指導後再進行。

訓練口腔能力的小活動

1. 吸的活動：吸麵條；吸管吸有阻力的食物，例如吸蒸蛋、布丁等。
2. 吹的活動：吹泡泡；吹樂器；吹水彩畫；吹紙片或衛生紙；吹蠟燭等。
3. 舌頭動作：用舌頭做鬼臉；舌頭舔臉上果醬(一歲後可用蜂蜜)；海苔放在口腔內不同地方要求用舌頭移動；用舌頭移動含著的冰塊或小水果丁。
4. 咬的動作：咬硬的水果、蒟蒻條或魷魚絲等。

作者：王宏哲





活動看板

△08/03(一)	* 開學日
△08/07(五)	* 父親節節令教學
△08/11(二)	* 事故意外防治宣導 -乘車安全 (汽車、機車、娃娃車)
△08/18(二)	* 慶生會
△08/27(四)	* 校園安全宣導 -學校裡看到陌生人怎麼辦?
△08/28(五)	* 公告 9 月份餐點表 於學校網站



臺南市私立康橋幼兒園 115 年 08 月份精緻美食

設計者：張淑清

日期	星期	活力早點	美味午餐					可口午點	全穀雜糧	豆蛋魚肉	蔬菜	水果		
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品						水果	
3	一	三色吐司+牛奶	蔬菜鮮魚肉絲蛋粥(虱目魚.肉絲.高麗菜.鮮香菇.胡蘿蔔絲)				大陸妹		芭樂	南瓜玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
4	二	蔥花饅頭	五穀飯	洋蔥燒肉	滷麵筋.豆乾	空心菜	豆薯蛋花湯	芭樂	金絲卷	✓	✓	✓	✓	✓
5	三	滑蛋肉絲粥 (蛋.肉絲.高麗菜.胡蘿蔔絲)	義式紅醬通心麵(肉末.牛番茄.鮮香菇.三色豆)			青江菜	青菜豆腐湯	鳳梨	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓	✓
6	四	芝麻饅頭+豆漿	蘿蔔香菇瘦肉粥(紅蘿蔔.肉末.香菇)			油菜		鳳梨	南瓜雞絲麵	✓	✓	✓	✓	✓
7	五	蔬菜湯餃(水餃.白菜)	糙米飯	滷雞腿	玉米炒蛋	地瓜葉	紫菜蛋花湯	鳳梨	草莓餐包	✓	✓	✓	✓	✓
10	一	全麥吐司+牛奶	香菇肉羹燴飯(香菇.紅白蘿蔔.肉羹.洋蔥.玉米.山東白菜)			大陸妹		西瓜	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓	✓
11	二	蔬菜蛋花麵線 (高麗菜.鮮香菇.蛋)	燕麥飯	糖醋豆腐肉燥	胡蘿蔔炒蛋	芥藍菜	芹香貢丸湯	西瓜	雞蛋牛奶卷	✓	✓	✓	✓	✓
12	三	小米肉絲蛋粥(肉絲.蛋)	肉燥湯麵(肉末.豆乾.豆芽菜.韭菜)			小鳥蛋	尼龍白菜		香蕉	滷黑輪	✓	✓	✓	✓
13	四	黑糖饅頭+豆漿	南瓜玉米濃湯餃(南瓜.玉米.水餃)			青江菜		香蕉	香菇丸冬粉湯	✓	✓	✓	✓	✓
14	五	雞茸玉米粥(雞肉.玉米)	地瓜飯	酥炸魚條	滷蛋乾.海帶芽	空心菜	綜合菇湯	香蕉	蔥花餐包	✓	✓	✓	✓	✓
17	一	南瓜肉末粥(南瓜.肉末)	蔬菜肉絲蛋炒飯(肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.鮮香菇)			油菜	大黃瓜魚丸湯	木瓜	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓	✓
18	二	蛋糕+牛奶	五穀飯	瓜仔雞肉	豆仔薯炒蛋	龍鬚菜	海帶芽蛋花湯	木瓜	黑糖花卷	✓	✓	✓	✓	✓
19	三	肉絲鮮菇冬粉湯 (肉絲.鮮香菇.冬粉)	咖哩豬肉燴飯(梅花肉.馬鈴薯.洋蔥.三色豆.玉米粒)			大陸妹		鳳梨	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓	✓
20	四	鮮奶饅頭+豆漿	南瓜肉絲炒麵(南瓜.肉絲.高麗菜)			青江菜	玉米蛋花湯	鳳梨	關東煮	✓	✓	✓	✓	✓
21	五	餛飩湯麵(白菜.餛飩)	燕麥飯	醬燒雞排	毛豆炒蛋	地瓜葉	番茄蔬菜湯	西瓜	芋頭餐包	✓	✓	✓	✓	✓
24	一	葡萄吐司+牛奶	香菇筍絲湯飯(香菇.鮮筍絲.高麗菜.肉絲丸子)			油菜		西瓜	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓	✓
25	二	鮮菇肉燥麵線 (鮮香菇.肉末)	糙米飯	香酥豬排	滷黑輪.油豆腐	空心菜	鮮菇豆腐湯	芭樂	鮮肉包	✓	✓	✓	✓	✓
26	三	地瓜粥+肉鬆	榨菜肉絲湯麵(豆芽菜.榨菜.韭菜)			尼龍白菜		芭樂	當歸米血湯	✓	✓	✓	✓	✓
27	四	奶皇包+豆漿	南瓜鮮魚蛋粥(南瓜.虱目魚肉.高麗菜.鮮香菇)			青江菜		香蕉	蔬菜瘦肉冬粉湯	✓	✓	✓	✓	✓
28	五	玉米肉絲蛋粥 (玉米.肉絲.高麗菜)	麥片飯	馬鈴薯燉肉	玉米炒蛋	芥藍菜	蘿蔔魚丸湯	香蕉	紅豆餐包	✓	✓	✓	✓	✓
31	一	杯子蛋糕+牛奶	醬燒豬肉會飯(梅花肉.紅白蘿蔔.木耳.玉米.高麗菜)			大陸妹		木瓜	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬、牛食材