|  |  |
| --- | --- |
| 107年12月17日星期一**※功課：**①乙本P41到P43②數習P76P77③英聖誕節摸彩學習單④聽讀英48到492次⑤念國P303次⑥考國(4)聽寫**※愛的叮嚀：**①寫字要用正確筆順寫喔！如果忘了怎麼寫，要把課本拿出來看！ | 107年12月17日星期一**※功課：**①乙本P41到P43②數習P76P77③英聖誕節摸彩學習單④聽讀英48到492次⑤念國P303次⑥考國(4)聽寫**※愛的叮嚀：**①寫字要用正確筆順寫喔！如果忘了怎麼寫，要把課本拿出來看！ |
| **親師橋：**親愛的家長，您好！近日發現有些孩子會帶糖果餅乾來學校，因此想請家長一同協助叮嚀，培養孩子正確及健康的飲食習慣喔！如果爸爸媽媽擔心孩子會餓，或因為天氣冷想給孩子準備止飢的小點心，請盡量選擇健康且有飽足感的食物！如果是糖果或是零食類的餅乾，一來含糖或含油量太高，二來孩子多半對這類食物沒有自制力，不管是否真的餓了，都會想要吃！而且班上只要有人拿出誘人的零食出來，其他孩子也會想要吃，結果造成爭相要東西吃的情況！因此，想與家長一起藉這個機會順便教育孩子正確的飲食觀念！多攝取健康且對身體有益的食物，零食並非要完全禁止(偶爾吃吃反而可以視為抒解壓力或獎勵的方法)，但應有正確的了解及總量上的管制，畢竟醫學已經有研究證實，過多的糖份攝取會影響孩子的成長及發育，也會影響他們正餐的攝取！如果孩子會餓，爸爸媽媽可以為孩子準備水果、麵包來充飢，若是考慮到保存的問題，還是可以讓孩子帶一小包餅乾放在書包以備不時之需，但請盡量選擇添加物少一點、健康一點的非零食類餅乾，並教育孩子餓了才吃，不是帶來就得吃掉，讓他們能學習感受自己身體的需求，在肚子餓的時候才進食，以戰勝口腹之欲！在這種寒冷的天氣，連大人都會想吃東西了，孩子也是(突然覺得幼稚園的吃點心時間應該延長到低年級)！所以我們更要教育他們吃好的、對的食物，才有健康的身體喔！ 王老師107.12.17 | **親師橋：**親愛的家長，您好！近日發現有些孩子會帶糖果餅乾來學校，因此想請家長一同協助叮嚀，培養孩子正確及健康的飲食習慣喔！如果爸爸媽媽擔心孩子會餓，或因為天氣冷想給孩子準備止飢的小點心，請盡量選擇健康且有飽足感的食物！如果是糖果或是零食類的餅乾，一來含糖或含油量太高，二來孩子多半對這類食物沒有自制力，不管是否真的餓了，都會想要吃！而且班上只要有人拿出誘人的零食出來，其他孩子也會想要吃，結果造成爭相要東西吃的情況！因此，想與家長一起藉這個機會順便教育孩子正確的飲食觀念！多攝取健康且對身體有益的食物，零食並非要完全禁止(偶爾吃吃反而可以視為抒解壓力或獎勵的方法)，但應有正確的了解及總量上的管制，畢竟醫學已經有研究證實，過多的糖份攝取會影響孩子的成長及發育，也會影響他們正餐的攝取！如果孩子會餓，爸爸媽媽可以為孩子準備水果、麵包來充飢，若是考慮到保存的問題，還是可以讓孩子帶一小包餅乾放在書包以備不時之需，但請盡量選擇添加物少一點、健康一點的非零食類餅乾，並教育孩子餓了才吃，不是帶來就得吃掉，讓他們能學習感受自己身體的需求，在肚子餓的時候才進食，以戰勝口腹之欲！在這種寒冷的天氣，連大人都會想吃東西了，孩子也是(突然覺得幼稚園的吃點心時間應該延長到低年級)！所以我們更要教育他們吃好的、對的食物，才有健康的身體喔！ 王老師107.12.17 |