

開心3點3

七彩飯波波

常有家長查詢如何改善小朋友挑食的習慣，家長可嘗試和孩子一起準備材料和做菜，讓孩子接觸不同種類的食材；另吸引的食物造型，也有助提高孩子食慾。今次將不同蔬菜切粒混入飯中，搖成波波，來試試看！

材料:

- 白飯
- 雞肉碎/肉鬆
- 蒸熟的蔬菜粒 (如: 甘筍、南瓜、粟米、菜粒等)



工具: 飯波神器



搖搖
搖搖

做法:

1. 與小朋友合力將食材切粒備用
2. 以湯匙把白飯及自選材料放入飯波神器
3. 合上蓋，上下各搖4次
4. 打開，飯已成波
5. 完成✓，開心享用



創意鬥多Fun

動力鹽-親子實驗室

- 原來坊間買到的動力沙，在家也可以和小朋友一起製作，而且材料簡單，今次我地一齊用日常用品來試試DIY，做下科學小實驗。



材料:

- 粗鹽
- 粟粉
- 沐浴露/洗手液

工具:

- 匙羹
- 大碗

粗鹽:粟粉:沐浴露 (6 : 4 : 1.5)



做法:

- 按比例將粗鹽，粟粉，沐浴露加入大碗中
- 若想有點色彩，可選擇加入少許廣告彩/食用色素 (非必要步驟喔!)
- 慢慢拌均至不黏手即可玩!(約3-5分鐘)

注意!不可食用!

#若果太黏可加點粟粉，若太乾可加點沐浴露

親子動起來

運動我都「骰」

Stay Home也要保持運動習慣，今次教你製作-運動我都「骰」-由家長和小朋友輪流擲骰，決定今日要做的運動!一方面可促進親子互動，也可增強孩子的身體協調，如想添加趣味，更可進行分組比賽，看看誰比較快!

按此下載紙模



1. 二人三足
2. 開合跳10次
3. 單腳企(數10下)
4. 原地跑(30秒)
5. 跳繩20下(原地跳)
6. 搶尾巴(每人背後放條小毛巾，目標將對方毛巾拿走)



健康生活表

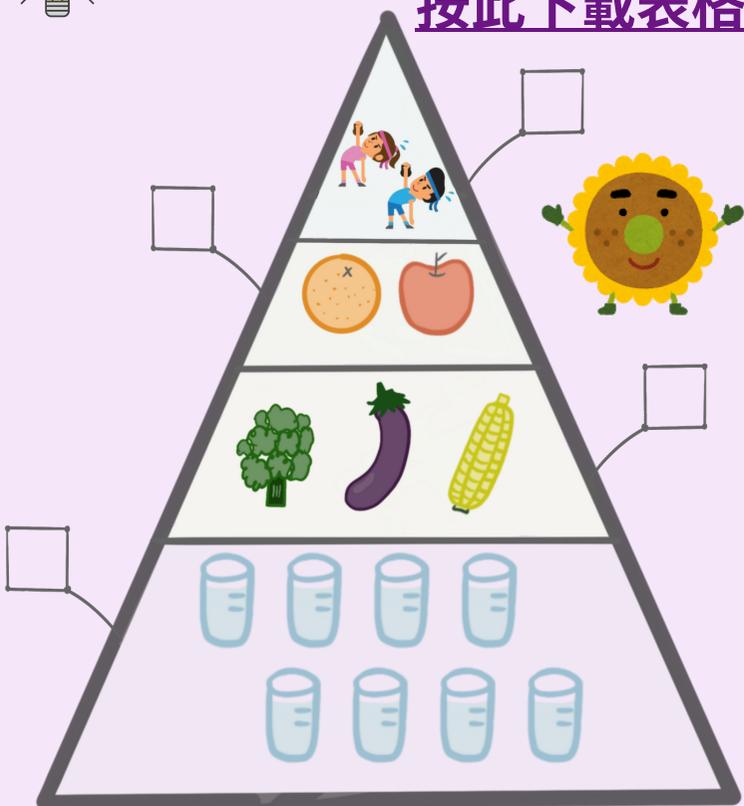


養成健康習慣 預防疾病

疫情期間，保持身體健康最重要，要養成健康生活習慣，多喝水，食水果蔬菜，日日做運動！透過視覺提示，小朋友每天完成後，可在格仔中✓，以幫助小朋友建立良好生活習慣。



按此下載表格



減壓加油站



簡易十式手指操

手指操廣泛運用到腦力開發和身體保健，亦有減壓作用，大家可以每天抽點時間，讓雙手離開手機，舒展鬆一鬆。



雙手前伸，手心向下，
收起拇指，食指側面
雙擊36下

RELAX

右手握拳，
打擊左掌心；
左右各36下

簡易十式手指操



仲有邊八式？
去片！

我都做得到



學會放好口罩

口罩已經成為近來不可或缺的隨身用品，食飯時總會脫下口罩，為了暫存口罩，大家各施其法，如放在信封、用紙巾包好，今次為大家介紹一個更環保的方法，小朋友可以一起參與製作口罩套，順便學習放好口罩。

材料：

- 膠file
- 剪刀
- 膠紙
- 紙模

按此下載紙模



做法：

1. 把紙模以膠紙輕輕固定在膠File上
 2. 小朋友可根據剪線剪出來
 3. 由家長用剃刀輕力剃出摺痕，方便摺疊
 4. 完成✓ 家長可教小朋友如何放入口罩
- 謹記！** 除下口罩後，記得洗手至少20秒
外科口罩必須每天更換，不應重用
口罩應棄置於有蓋垃圾桶內