

AXA 安盛燃亮童心計劃

Light Up Your Mind Programme

第五節內容及流程：

是節目的：

- 1) 讓學童了解開心的食物
- 2) 鼓勵學童多吃開心的食物

項目	目的 / 時間	活動內容
1	重溫上一節要點 (5 分鐘)	1. 面對壓力的處理方法
2	1. 食物將影響情緒的好與壞 2. 簡介減壓的食材 (20 分鐘)	1. 遊戲（一）：有營有型 a. 首先，工作人員劃分區域 b. 再將學童平均分為兩組。 c. 工作人員發號施令，請學童由學童區跑至圖卡區，再取回學童區，並將圖卡分類為以下 8 種食物營養素：維他命 B6、蛋白質、奧米加-3 脂肪酸、複合性碳水化合物、鈣、鐵、蔬菜類、可可黃烷醇。(每次每組只有一名學童在圖卡區，回來時，需與下一位學童擊掌，下一位學童才可以出發)。 d. 完成後需全組學童坐下舉手示意完成，即是將所有圖卡分類完成。 e. 其後，工作人員再與學童討論及分析。 2. 小總結：圖卡為有助減壓的食物營養素。但是所有的食物，都是適可而止，太多可能帶來反效果。
3	加深組員對減壓食物的記憶 (15 分鐘)	請每組組員用圖卡設計一款菜式有助穩定情緒
4	簡介及製作減壓食譜 (45 分鐘)	1. 製作有營減壓食物 - 有營三文治、香蕉乳酪 a. 請所有學童鋪枱布及帶上手套。 b. 協助工作人員準備食材，切香蕉，整碎果仁..... c. 請學童選擇方包或乳酪，其後加入自己喜歡的配料。 d. 因應時間，再作品嚐，或是取回家。 e. 收拾場地。 2. 小總結：了解各食材對情緒的影響，從而讓學童知道帶來好情緒的食物，而在活動二中嘗試製作，希望學童回家能自行製作
5	總結 (5 分鐘)	1. 大量有助減壓的食物，因人而異，選擇自己喜歡的食物，從而進食，有助減壓之餘，吃自己喜歡的食物，更開心 2. 其次，面對喜歡的食物，也要適可而止的進食。對身體無益的食品，少食為妙。

