



## 食材探索之旅

食材探索，就是讓孩子用自己的方式，自由自主地發掘把玩的方法和觀察隨之而來的變化。利用食物作探索，不但省錢、方便及簡單，且變化無窮，好玩之餘，對孩子各方面發展皆有益處。家長不妨拋開「食物不是用來玩」的觀念，在家與孩子一起開拓這食材探索之旅吧！

TEXT\* 陳玉珍姑娘 COORDINATION\* 李秀芳 & 周嘉雯 ILLUSTRATION\* pinital 皮梨酥

**在**我們的課室內，小朋友穿上圍裙，專心地把熟的薯仔切成不同的形狀，放進碗中。不久，他又起勁地用手指在薯仔上捅孔，邊笑邊玩邊審視自己在薯仔上留下的輝煌「戰績」。後來，他又說自己是廚師，繼而將薯仔「狠狠地」壓扁。看見桌子上滿佈一堆堆的薯蓉，他不由自主地得意起來，忙對身旁的導師喊：「看！有好多『班戟』呀！我好厲害呀！哈哈！」然後，他又繼續把玩其他薯仔。

他究竟在做什麼呢？食物不是用來吃，竟然用來玩？沒錯，因為他正在進行有趣的「食材探索」。下文我們將會以薯仔為食材，以幼兒為對象，講解如何藉著探索薯仔，促進孩子認知、語言、手肌及情緒的發展。



## 1. 認知概念

幼兒初步的認知學習以感知概念、空間位置、以及認識事物特性為主。食材探索能令孩子加快掌握以上的概念，以助孩子探索及經驗世界。

食材探索可加深孩子感知概念，在觸摸薯仔的過程中，孩子可以感受到它的立體空間、形狀和重量，亦了解粗幼、厚薄等有關質感的相對概念。至於空間位置，則例如當孩子用匙從薯仔中心逐層向外挖出果肉時，家長可藉此向他們灌輸內外的概念。此外，孩子也可藉此了解食材的特性，例如透過觸摸生與熟的薯仔，他們便會知道薯仔煮熟後會變軟。在探索過程中，孩子亦能領略特定工具（例：匙）的基本使用方法。

## 2. 語言學習

日常生活的對話由不同詞性的詞語組成，包括動詞、名詞、形容詞等。在食材探索中，家長能令孩子更快認識不同感覺或動作等的相應表達方法，以助孩子與人溝通。

在探索的過程中，不同的語言刺激有助孩子學習不同的詞彙。家長在陪伴孩子時，可按情況講述不同的動詞（例：撕開、切）、名詞（例：皮、核）、形容詞（例：硬、多汁）、量詞（例：片、塊）。例如當孩子把熟薯仔壓爛時，家長可對孩子說「壓爛」，讓孩子明白眼前的動作可用「壓爛」來描述。在孩子拿起薯仔皮的時候，家長可指著它說「薯皮」，藉此教導孩子蔬果的結構名稱。家長亦可把薯仔放在不同的容器中，讓孩子明白「一杯」、「一碟」等不同的量詞。

## 3. 手肌鍛鍊

手部的活動涉及微細肌肉的協調性，食材探索能讓孩子更快掌握如何運用這些肌肉，以進行握筆等這些微細動作。

在探索薯仔的過程中，孩子會嘗試不同的手部動作。例如用整隻手按壓薯仔，就能訓練其上肢的運用。當孩子掌握這手部動作及相應力度後，可讓孩子嘗試運用工具（例：刀、匙）把玩薯仔，這樣能鍛鍊其手腕垂直挺起的力量，對初步握筆十分重要。家長亦可引導孩子用掌心握著薯仔，一邊轉動手腕，一邊去皮，以訓練其手腕之力度及靈活度；著孩子用手指捏碎薯仔，可助他們感覺手指的運用。若孩子能掌握以上不同的手肌動作，孩子指尖的力度會慢慢發展，有利於執筆寫字。訓練手肌的重點在於重複性，讓孩子熟習不同的動作，故家長不急於訓練孩子一連串不同的手部動作。

## 4. 情緒表達

孩子各種情緒需求如能被滿足，情緒便能獲得紓解，發展穩定健康的情緒。食材探索便是其中一有效途徑，讓孩子在過程中尋求及滿足其情緒需要。

孩子能用自己的方法把玩薯仔，便能提供一個輕鬆、愉悅的環境，讓他專注、投入去玩。他們可自行決定用手還是用工具玩、滾動抑或拍打薯仔，為自己拿主意，這滿足了其自主的慾望。經過層出不窮的玩法，薯仔會變成不同的狀態，不同的模樣，孩子會覺得有趣，且從中知道自己有能力改變事物，成就感也因而建立。每個孩子皆有想破壞和操控的情緒。試想想，當孩子把熟的薯仔放在掌心，用手指狠狠地將之捏碎時，其破壞和操控的情緒便能盡情地宣洩出來。

讀到這裡，相信家長滿腦子會有一堆疑問：什麼食材可用作探索？怎樣玩？家長在當中擔當什麼角色？各種蔬果，如薯仔、橙、火龍果、提子、香蕉、瓜類等皆是常用的探索材料，雞蛋、飯、麵包也適合。家長每次可先給孩子預備一至兩種食材、幾款不同的容器（例：碗、碟）和簡單工具（例：膠刀、叉），並鼓勵他們用身體不同部分把玩食材，如用手觸摸、攪拌、抓、捏、將之剝皮、舀出果肉（如有）；用鼻子嗅、甚至進行自由創作（如砌成一幅圖畫）。總括而言，食材探索其實沒有固定的玩法，在安全的情況下，家長可讓孩子自行決定。在過程中，家長要做的，就是放鬆心情，成為孩子的陪伴者、協助者及引導者，與孩子一起把玩食物便可。📖



陳玉珍  
兒童發展治療顧問

香港註冊一級職業治療師及醫療研究碩士。從事有發展障礙兒童的復康治療工作超過二十年，兼具豐富的教學、諮詢及家長培訓經驗。



歡迎登入 <http://baby.jessicahk.com>，閱讀更多有關教養及培育孩子的專家文章。