

「蛋一餐」-活動指引

A. 背景資料

世上最大的健康危機，就是飢餓和營養不良。今天，全球接近 8 億人沒有足夠糧食，簡單如雞蛋的食物也變得珍貴。每年，在糧食不足的情況下，全球約有 2 千萬名五歲以下兒童患上嚴重營養不良¹。其中大約有 300 萬名兒童因營養不良而失去性命²。相反，生活在資源豐富的香港，每天所棄置的廚餘，就相當於約 250 輛雙層巴士的重量³。

雞蛋，是香港小朋友經常吃到的營養食物，甚至有偏食的小朋友不喜歡吃，但對飢餓孩子來說，雞蛋竟然是想吃但未能吃的食物之一。缺乏營養食物導致兒童患上營養不良，據統計，全球每 4 名五歲以下兒童就有 1 名因營養不良而發育遲緩⁴，對兒童的影響極為深遠。

B. 活動目的

鼓勵學生以一隻雞蛋為一餐，從而認識營養食物對飢餓孩子成長的重要性，並願意以實際行動幫助貧困孩子，讓他們能夠得到營養食物，生活得到飽足。

C. 前期準備

● 預備活動物資

向宣明會免費索取 (數量有限，派完即止)	校方自行準備
✓ 主題貼紙 (每位學生一份)	✓ 一隻雞蛋及一隻紙碟 (每位老師及同學一份) ✓ 一把刀 (切開雞蛋用) ✓ 吊飾用繩、手工膠水 (製作手工用)

- 向宣明會報名申請「不一樣的雞蛋」專題講座
- 專題探討：飢餓 <http://www.worldvision.org.hk/learn/hunger>
- 向宣明會借用教學資源，讓同學更認識全球兒童飢餓情況
<http://www.worldvision.org.hk/learn/hongkong/educational-services-resources/>
- 教育短片：一年沒吃雞蛋的莫路華 https://www.youtube.com/watch?v=q_EVYMIv43w
(故事詳情參考附件二)

D. 活動流程 (教案請參考附件一)

1. 老師以雞蛋引起動機，讓同學明白營養食物可幫助孩子健康成長；
2. 播放教育短片，讓同學了解貧困孩子缺乏食物的情況及影響；
3. 向同學派發雞蛋，進行午餐 / 茶點時間；
4. 運用蛋殼，以「愛心幫助」或「珍惜食物」為主題來獨立或集體創作手工吊飾；
5. 老師可把作品張貼於校內當眼處，提醒同學繼續關注全球兒童飢餓問題。
6. 鼓勵同學於課後瀏覽展板，了解缺乏足夠或營養食物如何影響兒童的健康。(如適用)
7. 幼稚園的老師可在宣明會網頁與學生一同看看《饑饉零食故事圖冊》第 8 冊 - 莎美的碗子 (參考 F.)，進深分享飢餓孩子的需要。
8. 活動後邀請同學分享感受及討論，並向學生派發主題貼紙，邀請他們與親友分享信息。

E. 活動總結

若貧困孩子能夠得到營養食物，生活得到飽足，身體亦能健康發展。

邀請學生分享：

- 對「蛋一餐」這個活動有甚麼感受？
- 反省自己對食物的態度：珍惜？挑食？浪費？
- 可以怎樣幫助飢餓兒童？

邀請你們從今天起，要珍惜食物。當下次吃雞蛋，願你也想起與飢餓的孩子分享飽足！

1. 貼上由宣明會提供的主題貼紙，表達支持和關注
2. 以行動響應珍惜食物（例如：會吃完自己碗內的食物）
3. 透過創作的手工吊飾，向親友分享營養食物對飢餓兒童的重要
4. 捐款支持宣明會在發展中國家推行的糧食發展項目



F. 網上學習資源

學習資源	網址
1. 影片：蘇亞的故事	https://www.youtube.com/watch?v=uecwinAHKZY
2. 故事圖冊：《莎美的碗子》	http://www.worldvision.org.hk/media/wvcontent/attachments/bigbook_08.pdf
3. 故事圖冊：《小紅的午飯》	http://www.worldvision.org.hk/media/wvcontent/attachments/20141017_1.pdf

註釋

¹ World Health Organisation, “WHO issues new guidance for treating children with severe acute malnutrition”, WHO, Geneva, 2013, available at

<http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/severe-acute-malnutrition-20131127/en/>

² UNICEF Global Databases, 2015. “Undernutrition contributes to nearly half of all deaths in children under 5 and is widespread in Asia and Africa”, available at <http://data.unicef.org/nutrition/malnutrition>

³ 香港特別行政區政府〈香港廚餘及園林廢物計劃2014-2022〉·環境局 2014年2月

⁴ UNICEF/WHO/World Bank Joint Child Malnutrition Estimates, 2014, available at <http://data.unicef.org/nutrition/malnutrition>

附件一：活動流程

建議活動時間：共 40 分鐘

內容	時間
1. 引起動機 老師拿起一隻雞蛋，請小朋友與老師一起討論平日在學校的膳食餐單中，有哪些食物有雞蛋或由雞蛋煮成？	1 分鐘
2. 活動發展 (一) 老師把手上的雞蛋剝殼，問小朋友喜不喜歡吃雞蛋。再把雞蛋切開一半，跟小朋友一起觀察蛋白及蛋黃，問有否挑食的小朋友，不愛吃蛋白和蛋黃，甚至不喜歡吃雞蛋。 (二) 老師講解雞蛋的營養：含有豐富的蛋白質、維他命等營養素，而蛋黃所含的營養價值甚至比蛋白多。我們經常可以在學校/家中可以吃到雞蛋，是很幸福的。所以小朋友不應該挑食。 (三) 雞蛋既好味，又有營養，對小朋友的健康及成長又很有幫助。但對很多飢餓的小朋友來說，未能經常吃到雞蛋或其他有營養的食物，對他們的成長很有影響。	4 分鐘
3. 真實故事：「一年沒吃雞蛋的莫路華」 講述雞蛋對飢餓的孩子來說，是很珍貴的食物。	3 分鐘
4. 午餐/茶點時間 各同學獲派發一隻雞蛋及一隻紙碟盛蛋殼。老師講解今天的午餐/茶點是「蛋一餐」，吃的同時，要想起自己的幸福。如小朋友覺得只吃雞蛋不夠飽，請他們記著肚餓這感受，提醒自己要關心其他捱餓的小朋友。	10 分鐘
5. 手工製作 把剝下來的蛋殼盛在紙碟上，用餐後，把蛋殼拼貼在紙碟上，並以愛心幫助或珍惜食物為題，製成手工吊飾。 註：如小朋友未必能親自剝蛋殼或會把蛋殼剝得太碎，老師可預先準備適量蛋殼。	20 分鐘
6. 活動總結 邀請小朋友分享及討論，邀請他們從今天起，要珍惜食物。當下次吃雞蛋時會想起飢餓孩子的需要。	2 分鐘

如時間許可，還可分享以下人物故事：

(一) 《饑饉零食故事圖冊》第 8 冊 – 莎美的碗子 (10 分鐘)

- 住在非洲的莎美，碗裏經常沒有食物，所以肚子很餓。莎美唯有四處尋找食物，但只找到些野果。如果你是莎美，你會有甚麼感受？還會揀飲擇食、浪費食物嗎？

(二) 蘇亞的故事 (參考 F.)(10 分鐘)

- 住在柬埔寨的蘇亞，雖然有機會吃到米飯、青木瓜和小魚，但每餐也不足讓他一家人吃飽。長期欠缺營養，又怎能使蘇亞健康成長呢？

附件二：真實個案 - 一年沒吃雞蛋的莫路華

在孟加拉，六歲的莫路華已經一年沒有吃過雞蛋，至於吃肉，就更加是奢望。

莫路華跟爸媽和兩個哥哥，蝸居於沒水沒電沒洗手間的破陋草屋。由於爸爸身體有缺憾，行動不便，只能勉強靠做散工為生，收入極不穩定。許多時候，他們只能夠吃一餐炒樹葉，拌着沒有營養的薄餅，難怪莫路華患上營養不良，體重低於標準。

無論是多麼窮困的父母，都會把最好的留給子女。莫路華的爸爸媽媽實在沒有能力餵飽一家，只好把僅有的食物留給孩子，情願自己空着肚子度日。

每當你吃雞蛋的時候，會否想起與飢餓的孩子分享飽足？

討論問題：

1. 經常只吃樹葉和薄餅的莫路華，對他的成長有甚麼影響？
2. 甚麼食物對莫路華和小朋友的健康成長有幫助？



