

# 遊戲名：隨意吃

用具：附件(食物圖片簡報)



A

首先，家長可以播放附件(食物圖片簡報)，然後向孩子提問，並邀請孩子自由分享：

- 1 這些食物你們都喜歡吃嗎？
- 2 你們最喜歡吃哪一種？為甚麼？
- 3 如果在其中選一種任你們吃，你們會選擇那一種？為甚麼？
- 4 如果隨意吃沒有任何負面後果，例如變胖、拉肚子、被父母罵、皮膚過敏等，你們會選擇哪一種食物？
- 5 還是，你們會選擇不放任地吃，而是適可而止呢？為甚麼？



B

家長可與孩子分享：

- 1 要知道一個人如何對待自己，可以看看他/她的節制能力是如何。
- 2 今天我們會看看小貓咪胖胖的故事，究竟胖胖有甚麼遭遇？面對美味的魚，牠的自制能力又會如何？

