

校園快訊

ESS at a Glance

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2023年12月號

今期內容：

- ◇ 2024「開心『果』月」
- ◇ 有營聖誕聯歡會
- ◇ 「營養培訓工作坊」順利完成

熱點推介



2024「開心『果』月」校園快訊 (12月號)

活動預覽

12月

- ◇ 於 31.12.2023 前提交「開心『果』月」回條或參加表格的學校，可享免費物資運送服務
- ◇ 31.12.2023
「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請



2024「開心『果』月」

「開心『果』月」於 2023/24 學年會以「水果在我手 健康常擁有」為主題暨口號，推廣「每天吃水果有助身體健康」的訊息。自 10 月開始接受報名以來，學界的反應非常熱烈，目前已有超過 1,600 間中學、小學、幼稚園和幼兒中心報名，參與學生人數超過 55 萬人！一如既往，我們會為大家提供不同種類的教學物資，以協助學校舉辦各式各樣的活動。如有意參加而仍未報名「開心『果』月」的學校，請把握機會於我們的網頁下載回條或報名表格。學校如在 2023 年 12 月 31 日或之前回覆秘書處，更可享免費物資派遞服務，而其物資將於 2024 年 1 月中至 2 月底或之前送達學校。



「開心『果』月」每年都為學校準備一系列活動物資，其中深受同學們喜愛的「手工立體水果盒」今年亦換上了全新的造型，大家可以動手製作立體的荔枝和水蜜桃送給家人和好友！此外，老師們也可以善用我們派發的物資，如水果填色紙、龍虎榜大比拼、蔬果康樂棋、急口令大比拼遊戲卡和新推出的摺紙活動「貼紙收集卡」舉行不同類型的活動，提高學生對水果的認識。



手工水果盒

水果填色工作紙



水果摺紙套裝

水果摺紙活動「貼紙收集卡」

此外，2024「開心『果』月」校園快訊 (12 月號) 已上載至「開心『果』月」網頁，內容包括「開心『果』月」的活動資訊，還有以水果家族人物為主題的漫畫，歡迎各位瀏覽，齊來了解水果的營養知識！

如有查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至秘書處 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk。

有營聖誕聯歡會

聖誕將至，不少學校都會舉辦聖誕聯歡會慶祝佳節。不過，派對食物多屬高油鹽糖類別，不利學童健康。要食得健康賀聖誕，大家請緊記「三低一高」（低油鹽糖、高膳食纖維）的原則，並可參考以下不同種類食物的有「營」例子：



- 🍞 穀物 / 包點：以自製吞拿魚麥包三文治或壽司卷取代薄餅 (Pizza)、漢堡包或熱狗；
- 🌟 肉類或主食：以較健康的蒸焗小食 (如焗薯、蒸餃子、焗白魚蛋、焗雞柳) 取代油炸或高脂食物 (如炸薯條、咖喱角、咖喱魚蛋、炸魚柳、雞翼) ；
- 🍌 小食：以新鮮水果、無添加糖或鹽的果仁及乾果取代薯片、朱古力、曲奇及糖果；
- 🌟 甜品：以鮮果盤取代布甸、蛋糕；和
- 🥗 飲品：除清水、低脂或脫脂奶及加鈣低糖豆奶外，可自製一些少糖或無糖的健康飲品 (如檸檬水、蘋果雪梨水、杞子菊花水) 代替汽水、檸檬茶、雜果賓治。

此外，學校亦可以非食物的活動形式，如魔術表演、聖誕話劇、抽獎遊戲等代替大食會，讓學生在歡樂的氣氛下渡過一個既健康又難忘的聖誕聯歡會！



彩色繽紛水果籃

想找更多健康派對的食品例子，可參考以下網頁：

- 有「營」小食資料庫：<https://www.hkna.org.hk/zh-hant/有「營」小食資料庫/>
- 至「營」食譜：<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6508>



為鼓勵學校向學童推廣健康飲食的資訊，所有參與「至『營』學校認證計劃」的學校現可向衛生署索取物資，以協助舉辦推廣健康飲食相關的活動，詳情如下：https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6113

「營養培訓工作坊」順利完成



一如以往，衛生署每年均舉辦「營養培訓工作坊」，向學校教職員提供最新的營養資訊如學生的營養需要、午膳及小食營養指引，藉此鼓勵大家於校園內推廣健康飲食、協助學生從小養成良好的飲食習慣。

本年度的兩場工作坊已於 10 月 12 日及 11 月 15 日假教育局九龍塘教育服務中心順利完成，共有 48 人 (來自 43 間學校) 參加。若錯過了是次工作坊，大家可瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網頁，參閱最新的《學生午膳營養指引》、《學生小食營養指引》及「學校午膳食品分類表」，掌握更多有關健康午膳及小食的資訊。

想孩子吃得健康，除了學校及老師外，午膳供應商和家長的參與及支援也非常重要。因此，我們呼籲大家繼續支持「健康飲食在校園」運動及「學校午膳減鹽計劃」，為下一代建立一個有利健康飲食的校園環境！

