

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

2024年2月號

今期內容：

- ◇ 新春有「營」攻略 - 賀年食品小錦囊
- ◇ 節日更要動一動
- ◇ 「社區營養服務資料庫」已經更新

熱點推介

2024「開心『果』月」校園快訊



最新報名情況
本學年「開心『果』月」已經收到超過 1,600 間學校報名申請，參加學生人數更超過 50 萬人，打破歷年紀錄！我們心感謝各學校校長及老師、家長及學生踴躍參與，共同支持「開心『果』月」。歡迎的參與學校名單及詳情，請參閱本報的學校於 2024 年 4 月 30 日截止前我們提交表格及參加活動。

「開心『果』月」物資運送安排
已於 2023 年 12 月 31 日截止報名及運送物資的學校，將於 2024 年 2 月開始收到物資。請各學校在指定時間及地點領取，如有任何查詢，可於 30 天內致電「開心『果』月」秘書處查詢。

中學「校園水果推廣計劃」 - 申請「促進校園健康飲食基金」
「校園水果推廣計劃」旨在鼓勵中學校成立活動小組，舉辦與健康飲食有關的活動，包括學生可參與「開心『果』月」的推廣活動。由衛生署、教育局及學校共同組成「促進校園健康飲食基金」，多年來一直資助中學校舉辦有關的學、業、康「三位一體」健康飲食推廣活動。詳情請參閱「促進校園健康飲食基金」申請表格，截止日期為 2024 年 5 月 15 日。詳情請參閱「促進校園健康飲食基金」申請表格，如有任何查詢，可致電「開心『果』月」秘書處，或親臨「促進校園健康飲食基金」學校方可領取。

2024「開心『果』月」校園快訊 (2月號)

活動預覽

1月至3月

- ◇ 2024「開心『果』月」繼續接受報名



新春有「營」攻略 - 賀年食品小錦囊

接續上一期「團年飯小錦囊」分享了新春期間選擇健康菜式的貼士，今期我們為大家準備了「賀年食品小錦囊」，希望大家與家人及親友度過一個有「營」新春！

不少傳統的賀年食品如臘味蘿蔔糕、油角、煎堆、糖蓮子所含的脂肪、鈉或糖類高，只宜淺嚐，以免增加肥胖的風險及影響健康。不過，市面上亦有不少較健康的賀年食品，大家不妨嘗試以下的小轉變，齊來「營」春接福：

賀年食品	由 	改為 
糕點	臘味蘿蔔糕、芋頭糕	冬菇海味蘿蔔糕、芋頭糕
	椰汁年糕	低脂奶紅棗少糖年糕
	黃金糕	少糖杞子桂花糕、少糖馬蹄糕
全盒小食	糖蓮子、糖冬瓜、糖果、朱古力	無添加糖乾果 (如杏脯、無花果乾、提子乾)
	鹽焗果仁	乾焗原味果仁 (如杏仁、腰果、核桃)
	南瓜籽酥	乾焗原味南瓜籽、葵花籽
油炸小食	油角、煎堆、笑口棗	原味米餅、新鮮水果、乾焗原味水果片 (如蘋果片、芒果片)、乾焗原味蔬菜片 (如南瓜片、芋頭片)
禮盒食品	曲奇餅、蛋卷、糖果、朱古力	水果籃、乾焗原味果仁、非油炸麪、冬菇、海味

有「營」賀年全盒



吳偏食提提你：

- ◇ 避免以賀年食品代替正餐
- ◇ 進食分量宜少
- ◇ 翻熱糕點時，宜採用蒸或焗等低脂烹調方法
- ◇ 進食糕點時，避免額外添加高鈉調味料，如豉油、甜醬、XO醬



少糖杞子桂花糕



彩色繽紛水果籃



吳偏食話你知：聚會時，以新鮮水果製作「彩色繽紛水果籃」招待親友，既美觀又健康，立即下載食譜啦！

節日更要動一動

農曆新年期間，相信大家拜訪親友時少不免會吃很多美味的糕點和糖果。但是，大家也要謹記保持活躍，以免體重飆升啊！

適當的運動可以幫助消耗卡路里，促進新陳代謝，防止體重增加。農曆新年期間，同學們可以和親友進行不同類型的體能活動，例如在公園裡玩捉迷藏、登山、騎單車、溜冰和不同的球類活動。在享受節日樂趣的同時，還可以加強與家人的聯繫，過一個愉快的農曆新年。



登山



騎單車



球類活動 - 踢足球



世界衛生組織建議5至17歲的兒童及青少年一週裡，平均每天應至少進行60分鐘中等強度到高強度身體活動（多數是有氧運動）；和每週至少3天的高強度有氧運動，以及增強肌肉和骨骼的運動。

家長可與子女一起從餐單中挑選較健康的餐款：運動不僅有助於保持健康的體重，還能增強心肺功能、提升心情和集中注意力，對於學業和身體健康都非常有益。所以，大家在節日期間更要動一動，保持活力和健康！

「社區營養服務資料庫」已經更新

主頁 > 資源中心 > 其他 > 社區營養服務資料庫

社區營養服務資料庫

健康飲食活動
健康飲食資訊
宣傳短片
其他

「健康飲食在校園」運動旨在鼓勵學校、家長及食物供應商通力合作，共建校園健康飲食文化。透過與學校、食物供應商、家長代表交流，衛生署了解到他們於推廣健康飲食時，除本署的支援外，亦需要其他的營養顧問服務。為方便他們查閱社區營養服務的資料，政府透過衛生署設立「社區營養服務資料庫」，上載有關資料，供各界人士參考。

為設立此平台（本網站），衛生署特於二零零七年八月廿四日去信香港營養學會、香港營養師協會及香港執業營養師工會，邀請對計劃有興趣的營養師以公司或機構名義，提供聯絡和其他相關資料，並隨時作出更新。

在此平台所發布的資料均由公司或機構自願提供。一切填報資料的真確性概由有關公司或機構負責，並以填報日期當日情況為準。有關公司或機構已獲通知，如上述資料有任何更改時，盡快通知衛生署，使在不抵觸下列各項的情況下，盡力確保本網所載資料能持續作為最合最新資訊的平台：

1. 香港特別行政區政府(下稱「政府」)在本網站所載的資料僅供參考之用。政府預期有關公司或機構提供最準確及最新的資料，但不負責確保該等資料均為真確、準確或完整。
2. 本網站的資料會盡快更新，惟就資料或資料庫而言，政府不保證或負責於某特定或任何時間提供包括但不限於任何更新，亦毋須對此承擔任何責任。
3. 政府毋須對任何人於任何地方以任何方式使用本網所載資料或資料庫或與之有關而引起的申索、損失或損害承擔法律責任。

本署歡迎其他提供社區營養服務的公司或機構隨時加入或退出此發布計劃。若學校行政人員、老師、家長及其他公眾人士對此平台所發布的資料有任何意見，歡迎以電郵聯絡我們(電郵地址: eatsmart_school@dh.gov.hk)。

提供社區營養服務公司或機構資料
提供社區營養服務公司或機構服務性質

在校園內推廣健康飲食時，除了善用衛生署的相關教育資源外，教職員或許需要額外社區營養服務的支援。本署自二零零七年起設立「社區營養服務資料庫」，方便學校及各界人士參閱提供社區營養服務公司或機構的資料及服務性質，包括營養講座、營養活動工作坊、小食 / 餐單設計顧問服務等。有關資料庫現已更新，並上載至「健康飲食在校園」運動專題網頁 <https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6503>，歡迎查閱。

