

各位學前機構同工：

「幼營喜動校園計劃」通訊--2015/16 學年第三期 (2015 年 12 月號)

給全港學前機構的聖誕禮物--「幼營喜動系列」故事圖書

聖誕佳節將至，如往年一樣，「幼營喜動校園計劃」會向全港學前機構送上最新製作的兩冊「幼營喜動系列」故事圖書——《健康小食齊齊享》及《特特家庭親子樂》，希望藉此聖誕禮物鼓勵學前幼兒培養健康飲食和體能活動的好習慣。《健康小食齊齊享》鼓勵幼兒適量和適當進食小食來補充身體所需的營養及水分；《特特家庭親子樂》則鼓勵家長多與幼兒一起參與體能活動，促進親子關係。如貴校於 2016 年 1 月 22 日(星期五)仍未收到「幼營喜動系列」故事圖書，可致電 2835 2386 或電郵 startsmart@dh.gov.hk 與「幼營喜動校園計劃」秘書處聯絡。

進食加工肉可以致癌？幼兒可否食用？

香腸、火腿及午餐肉等加工肉製品一向受港人歡迎，然而世界衛生組織（下稱“世衛”）轄下的國際癌症研究機構於今年 10 月 26 日的報告，卻把加工肉製品歸類為“對人類致癌”（1 級），引起社會莫大的迴響。究竟，加工肉製品能否食用？對幼兒安全嗎？

是次報告雖指出加工肉製品與吸煙同屬 1 級致癌物，但這並不表示它們具有同樣的危險性，只是有證據指出加工肉製品能致癌，不是評估其風險水平。事實上，全球每年因吸煙造成大約 100 萬例癌症死亡遠超過因飲食中的加工肉製品導致的大約有 3.4 萬例。所以世衛重申並沒有要求人們停止食用加工肉製品，而是指出減少食用可降低患上大腸癌風險。不過，由於加工肉製品普遍含較高的脂肪及鹽分，不屬健康之選，因此衛生署建議各學前機構為幼兒安排/提供膳食時，**避免使用加工肉**，並遵行**健康飲食的原則**以穀物類為主，多吃蔬菜水果、適量進食奶類及肉類，並選擇低油鹽糖和高膳食纖維的食物，以促進幼兒的健康。

想知道更多相關的健康資訊，可瀏覽《二至六歲幼兒營養指引》

(<http://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional-chi-c.pdf>)或衛生防護中心的「紅肉和加工肉製品」網頁(<http://www.chp.gov.hk/tc/content/42034.html>)。

「幼營喜動校園計劃」秘書處

雙月版「幼營喜動校園通訊」乃衛生署中央健康教育組為推動幼兒健康生活而製作，並透過電郵及傳真向全港學前機構發放，藉此讓學界同工掌握計劃的最新動向，共同為培養下一代健康出力。如您不欲收到本通訊，請透過電郵 startsmart@dh.gov.hk 告知秘書處。

