

各位學前機構同工：

## 「幼營喜動校園計劃」通訊 – 2012/13 學年第四期 (2013 年 2 月號)

### 2013/14 年度健康促進物資

「幼營喜動校園」計劃擬於 2013/14 學年以「多進食蔬菜，少看熒光屏」為主題，並將製作全新的健康促進物資，以協助學前機構於教學期間進行相關的健康促進活動。物資索取表格已於 2013 年 1 月 29 日寄出，有意索取物資的學前機構，請參閱另函通告。凡於 2013 年 3 月 8 日下午 5 時正前報名的學前機構，將享免費送貨服務，關注學童的您，萬勿錯過！如對上述活動內容有進一步查詢，歡迎與「幼營喜動校園」秘書處聯絡（電話：2117 4287；電郵：startsmart@dh.gov.hk）。

### 2012/13 年度學前機構員工培訓工作坊

鑑於早前各類培訓工作坊報名反應熱烈，我們將於 2013 年 4 至 6 月期間，徇眾要求再度加開「幼兒營養工作坊」、「幼兒膳食營養工作坊」及「幼兒體能遊戲工作坊」，讓更多學前機構同工能掌握校內推廣幼兒健康飲食及多做體能活動的竅門。一如既往，培訓活動費用全免。報名將於 2013 年 3 月 27 日開始，詳情將另函通知。為使更多學前機構受惠，是次的名額將優先給予從未參與的學前機構，有興趣的同工請把握本學年最後機會！

### 2013 世界鹽宣傳週

全球性的組織「鹽與健康世界行動」將於 2013 年 3 月 11 日至 17 日舉辦第六屆「世界鹽宣傳週」，並以「少鹽，唔該！」為主題。根據中國營養學會的建議，二至六歲幼兒每天的鈉質參考攝入量為 650 至 900 毫克（即少於半茶匙鹽或一湯匙豉油）。由於長期過量攝取鈉質會增加日後患高血壓及其他心血管疾病的機會，導致中風、心臟病、腎病等嚴重後果。我們希望藉此提醒大家，為幼兒預備食物時，除了要少選鹽分較高的加工或醃製食物外，亦應控制用鹽及減少使用鹽分較高的調味料。其實，要增加食物的味道有很多好方法，只要多選用新鮮的食材，少鹽的食物也可以很好吃。詳情請參閱衛生署出版的《二至六歲幼兒營養指引》〔本指引已上載至「幼營喜動校園」專題網站（<http://startsmart.gov.hk>）〕。

「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。

