

各位學前機構同工：

「幼營喜動校園計劃」通訊--2016/17 學年第六期
(2017年6月號)

「幼營食譜分享」平台新登場！

為促進學前機構間分享健康烹調方法和貼士，衛生署已在「幼營喜動校園」專題網頁內增設「幼營食譜分享」平台 (<http://www.startsmart.gov.hk/tc/photogallery.asp>)。現已有 10 間學前機構提供共 14 個不同種類的食譜，包括主菜、小食、粉麵、粥品、湯水等。鼓勵各學前機構提交食譜，與全港學前機構和家長分享健康烹調心得，一同推廣少鹽少糖的健康菜式，建立健康飲食的校園環境。

夏季餐單範例現供下載使用

夏季來臨，要設計暑假前最後一季的健康餐單有甚麼好「煮意」？大家不妨參考由衛生署營養師製作的「夏季餐單」，餐單採用多款夏季時令蔬果，提供「少鹽少糖」有營貼士，並特意加入以水果作材料的午餐和小食例子，增加菜式的新鮮感之餘，又可鼓勵幼童多吃水果。趕快到「幼營喜動校園計劃」網頁 (<http://www.startsmart.gov.hk>) 的「有營食譜」區 (資源站>有營食譜/餐單) 下載吧！

「少啲鹽 健康啲」海報

鹽與健康有著密切的關係，進食過多的鹽(鈉)會增加我們患上心血管疾病的風險！為使學前機構的教職員及同工了解鹽對幼兒健康的影響，本組特別製作了「少啲鹽 健康啲」海報，以簡單易明的方式為大家提供4至6歲幼兒每天的建議鈉攝入量，並以一些常用的調味料作例子講解其計算方法。此外，亦會介紹日常生活中如何減少攝入鈉的方法，希望有助教職員及同工於設計餐單和煮食時減少用鹽，從而讓幼兒從小養成良好的飲食習慣。如欲索取，請與我們聯絡！



「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。

