

各位學前機構同工：

「幼營喜動校園計劃」通訊——2015/16 學年第五期
(2016 年 4 月號)

2016/17 年度健康促進物資

「幼營喜動校園」計劃擬於 2016/17 學年以「多吃蔬菜」和「減少螢幕時間」為主題，並會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 2016 年 4 月上旬寄出，有意索取物資的學前機構，請參閱另函通告。相關通告亦已上載至「幼營喜動校園計劃」專題網頁(<http://www.startsmart.gov.hk>)。凡於 2016 年 4 月 29 日下午 5 時正前報名的學前機構，將享免費送貨服務。關注學童健康的你，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：2835 2386；電郵：startsmart@dh.gov.hk）。

世界衛生日 2016

為紀念世界衛生組織於 1948 年成立，每年的四月七日被定為世界衛生日。今年的主題是糖尿病。糖尿病大致分為兩類：一型糖尿病的成因與遺傳及免疫系統因素有關；二型糖尿病的成因則與遺傳、不良飲食習慣、缺乏運動及肥胖有關。根據國際糖尿病聯會估計，於 2015 年，每十名年齡 20 至 79 歲的香港成年人中，約有一人患有糖尿病。兒童及青少年方面，二型糖尿病的年發病率由 1997 年的每十萬人口約 0.2，顯著上升 12 倍至 2007 年的每十萬人口 2.6。

衛生署署長陳漢儀醫於世界衛生日記者會上指出糖尿病是可以預防的。養成健康的飲食習慣，例如多吃蔬菜水果及減少攝取糖分及飽和脂肪，恆常進行體能活動及維持健康體重，有助降低患上糖尿病的風險。衛生署建議二至六歲學前兒童每天分段進行並累積至少 180 分鐘（即 3 小時）的體能活動量。體能活動泛指身體透過消耗能量而產生的任何動作。因此，孩子日常喜愛的活動，例如跑、跳、步行、玩玩具、穿衣服、收拾書包等，都屬於體能活動。

健康生活習慣應由小開始培養，當中有賴各學前機構同工的參與和努力。希望大家能一起推廣「幼營喜動校園」計劃今年的主題：「多吃蔬菜」和「減少螢幕時間」，讓我們的孩子活得更健康！

如欲了解更多關於糖尿病的資料，可瀏覽「世界衛生日」專題網頁（www.chp.gov.hkwhd）。

「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。

