

各位學前機構同工：

「幼營喜動校園計劃」通訊--2013/14 學年第三期 (2013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，「幼營喜動校園計劃」特別向全港學前機構送上《蔬菜小超人任務》及《特特奇遇記》兩冊故事圖書，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。《蔬菜小超人任務》以「多吃蔬菜」為主題，讓幼兒認識不同類別蔬菜的好處及提升他們對蔬菜的接受程度；《特特奇遇記》則以「少看熒光屏」為主題，向幼兒講解長時間接觸熒幕的弊端，並鼓勵他們多嘗試不同種類的體能活動。如貴校於2013年12月23日仍未收到「幼營喜動系列」故事圖書，可致電2117 4287或電郵 startsmart@dh.gov.hk 與「幼營喜動校園計劃」秘書處聯絡。

新一季「四星期餐單範例」現供下載使用

學前機構為幼兒提供的膳食，滿足要營養均衡之餘亦要避免每天重複供應同一食物，真是少點心思也不行。有見及此，繼開學後，衛生署營養師決定再為大家加添「煮意」，再度製作「四星期餐單範例」，並把新一輪的餐單範例上載至「幼營喜動校園計劃」網頁 (<http://www.startsmart.gov.hk>) 「餐單範本」區 (資源站>學前機構>餐單範本) 內供學前機構同工參考，期望幼童在校內吃得健康時亦能接觸不同種類食物。

進食禽肉安全嗎？

近日本港接連確診兩宗人類感染甲型禽流感 (H7N9) 的個案，令不少人「聞『禽鳥』色變」。那麼，進食禽肉 (雞、鴨、鵝) 安全嗎？從預防傳染病的角度來看，只要在足夠的溫度下烹調食物 (至少攝氏70度均勻加熱)，便可殺死包括禽流感在內的病毒，故肉類及雞蛋經適當處理及烹調後均可安全食用。由於針對病毒的疫苗尚未面世，故預防此病最重要的是避免直接接觸家禽、雀鳥或其糞便；一旦接觸，便應以肥皂及清水徹底潔手。另外，增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、適量運動、充足休息、減輕壓力和避免吸煙，也同樣重要。

徹底煮熟的肉類 (包括禽肉) 含豐富的蛋白質，可作健康飲食的其中一部分。然而，家禽的皮含高脂肪，建議煮食前去皮；而使用健康的烹調方法來製作菜式，如烤焗、BBQ 燒、蒸、燉等，也有助避免攝取過多脂肪。最後，祝各位有一個健康愉快的聖誕和新年！

「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。

