

各位學前機構同工：

「幼營喜動校園計劃」通訊--2014/15 學年第三期
(2014 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——《水精靈遊歷記》及《奇奇學本領》，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。《水精靈遊歷記》以「多喝清水」為主題，讓幼兒認識清水的好處及培養他們喝清水習慣；《奇奇學本領》則以「多做體能活動」為主題，向幼兒介紹如何在日常生活中增加體能活動量和提高自理能力。如貴校於 2014 年 12 月 23 日仍未收到「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。

延長「開心『果』月」2015 的報名時間

「開心『果』月」將聯同「有『營』食肆」於 2015 年 4 月一起推廣多吃水果的健康飲食文化。所有參與「開心『果』月」活動的學生和家長憑特設的優惠券到指定的「有『營』食肆」點選「有『營』菜式」，均可免費獲贈水果乙份。故此，為鼓勵更多學校參加「開心『果』月」活動，相關的「免費派送物資服務」的截止日期亦已推遲至 2015 年 1 月 15 日。為免錯失良機，尚未報名的學校請立刻行動(<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2008&id=3219>)！

向配方奶公司的推廣說「不」

均衡飲食是幼兒健康發展和成長的基石。事實上，一歲或以上幼兒已能從多元化的飲食攝取所需營養，而奶類食品則是鈣質的主要來源，板豆腐、加鈣的豆奶、深綠色的蔬菜、芝麻及果仁等亦提供豐富的鈣質。一般來說，幼兒不需飲用配方奶粉，兩歲以上已可飲用低脂牛奶或高鈣豆奶；五歲後則可選用脫脂奶，以減少脂肪的攝取。至於份量，每天飲用 2 杯(即 480 毫升)的奶品，已足夠提供幼兒身體所需的鈣質。近年，受著奶粉商的廣告影響，不少家長依賴「偏食奶粉」處理幼兒的飲食問題。雖然短期內可為孩子提供所需營養，卻有礙幼兒建立良好的飲食習慣，亦無助家長處理引致他們飲食問題的成因。故此，作為學前教育工作者，應避免受商業推廣影響，並應拒絕奶粉商在校內進行的推銷活動，為幼兒打造健康的未來。

「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。

