

各位學前機構同工：

「幼營喜動校園計劃」通訊--2016/17 學年第三期
(2016年12月號)

冬季餐單及聖誕餐單範例現供下載使用

又到聖誕、又到聖誕！臨近聖誕，不少學前機構都會在假期前舉辦聯歡會慶祝一番。但請謹記，不少傳統的慶節食物，例如聖誕蛋糕、曲奇餅、巧克力等均屬高脂、高糖的食物。學前機構可嘗試利用這個愉快的日子，增加幼兒接觸和享受有「營」食物的機會，提升他們對健康食物的認識和接受程度。學前機構更可安排一些集體遊戲，不但能增加孩子的體能活動，同時亦把慶祝節日的重點從食物轉移到遊戲上，令孩子不再依賴「派對食物」來感受歡樂氣氛。

學前機構為幼兒提供的膳食，既要營養均衡，又要避免每天重複供應同一款食物。要滿足上述要求，少一點「煮意」也不行。有見及此，衛生署營養師決定為大家加點新「煮意」，製作了新一季「冬季餐單」及「聖誕餐單」供大家參考，並已上載至「幼營喜動校園計劃」網頁

(<http://www.startsmart.gov.hk>)「有營食譜」區(資源站>有營食譜)，希望除了令幼童吃得健康，亦讓他們接觸不同種類的食物。最後，順祝各位聖誕快樂、身體健康！

幼兒飲食及體能活動調查 2016

為了評估幼兒在健康飲食和體能活動的情況，從而確立政府未來向幼兒推廣健康飲食及體能活動的策略，衛生署於2016年11月展開全港性的「幼兒飲食及體能活動調查」。此調查包括「學校問卷調查」及「家長問卷調查」兩部分；前者將邀請校長或其代表參與，而後者則邀請學前機構內所有低班學生的家長參與。研究員會向被選中的學前機構發邀請信，並會詳細解釋有關調查的目標和當中有關的程序。是次調查所得的資料將按嚴謹的保密程序處理，並只會作為研究的用途，希望各學前機構能積極參與！

「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。

