

各位學前機構同工：

「幼營喜動校園計劃」通訊 — 2014/15 學年第四期
(2015 年 2 月號)

教職員培訓工作坊

2015 年教職員培訓工作坊已經開始接受報名！「幼營喜動校園計劃」於 2015 年 3 至 5 月期間，將繼續舉辦「幼兒營養工作坊」、「幼兒膳食營養工作坊」、「幼兒營養工作坊(進階版)」及「幼兒體能遊戲工作坊」。新增設的「幼兒營養工作坊(進階版)」主要對象是負責餐單設計並曾參與營養工作坊的教職員，冀能幫助參加者對校內健康餐單的設計有更深入的了解及掌握。所有工作坊費用全免。有興趣派員參加的學前機構，可於「幼營喜動校園計劃」網頁 (<http://www.startsmart.gov.hk>) 下載相關表格，並把填妥的回條傳真至 3585 2130，以便秘書處作出適當的安排。如有任何查詢，歡迎致電 2835 2386 與本秘書處職員聯絡。

喜「營」新春：賀年食品知多 D

新春喜慶，大家都喜歡與親朋好友一起進食賀年食品共渡佳節。賀年食物種類繁多，怎樣選擇才可以吃得開心又健康呢？寓意「步步高陞」的糕點是農曆新年的意頭食品。年糕、蘿蔔糕、芋頭糕、馬蹄糕雖然美味可口，但是它們每件分量細小，容易不自覺地吃多了。其實，一件賀年糕點的熱量約等於半碗飯，進食過量會令我們吸收過多熱量，增加體重及引致肥胖。因此，賀年糕點只宜淺嚐，不宜取代正餐。其實，除了傳統糕點外，我們不妨考慮以水為主要成分的茶香桂花糕作為熱量較低的另一選擇。然而，桂花糕同樣添加了糖分，我們亦需留意不宜多吃。另外，若想自製糕點，則宜以較健康的食材如瘦肉、蝦米和冬菇等取代蘿蔔糕和芋頭糕裏的臘腸和臘肉。

此外，寓意「金銀滿屋」的朱古力金幣和糖果也是全盒裏常見的賀年食物。由於全盒通常都擺放於當眼之處，我們一般「順手」地就會拿起幾顆進食。可是，多吃除了會攝取過多的熱量，亦容易引起蛀牙。因此，我們可考慮以較健康的食品如原味果仁、無添加油鹽糖的乾果和種籽等代替傳統的糖果類，並選購獨立細小包裝存放於全盒內，以助控制進食分量。一年之計在於春，願大家一同為健康努力把關！

「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。

