

健康「營」動 新學年

開學了!

親愛的家長：

大家好！新學年又開始了！由衛生署、教育局和康樂及文化事務署合辦的「幼營喜動校園計劃」將在二零二二至二三學年再度透過幼稚園及幼兒中心，以主題形式向二至六歲幼兒和家長推廣健康生活模式。



本學年的主題是

「多吃蔬菜」和「減少屏幕時間」

蔬菜含多種營養素，對身體有益，每天進食足夠的蔬菜更有助排便和預防疾病。另一方面，屏幕活動（例如觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話）一般偏向靜態，過多的屏幕時間不但削減幼兒參與體能活動的機會，還會妨礙他們正常社交、心理、動作和認知能力的發展。

為有效推廣本學年的主題，讓幼兒在日常生活中實踐**健康飲食**及**多做運動**，我們鼓勵家長在膳食中加入不同種類的蔬菜，令幼兒攝取均衡的營養，並以體能活動代替屏幕活動。我們冀望在學校努力灌輸正確的健康生活知識及態度予幼兒的同時，家長亦能為他們樹立良好的榜樣。儘管要令幼兒多吃蔬菜並減少屏幕時間對不少家長來說是一大挑戰，但正所謂身教重於言教，若家長能以身作則，每天和幼兒一起進食足夠蔬菜和盡量限制屏幕時間至每天不超過一小時，效果定能事半功倍。

我們期待與大家攜手合作，成為幼兒的好榜樣，與他們一起實踐健康飲食和建立活躍的生活模式，讓他們活潑健康地成長。

「鍾意郁」和
「吳偏食」上



「幼營喜動校園計劃」
網站



給家長的信



幼兒喜動操

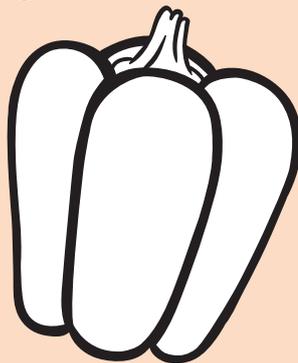
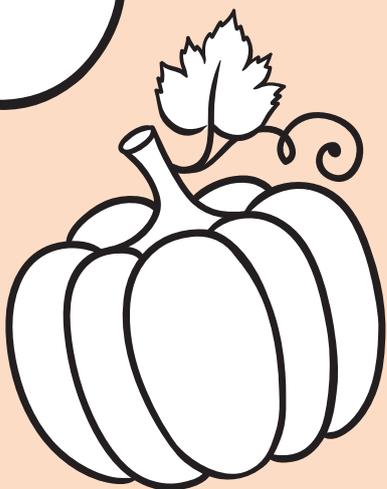
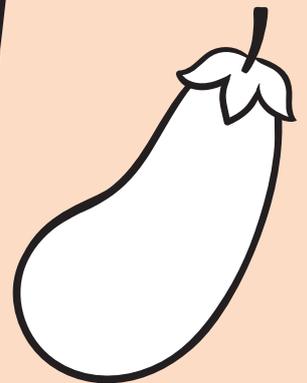
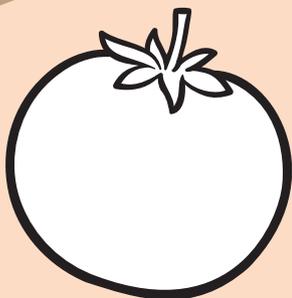
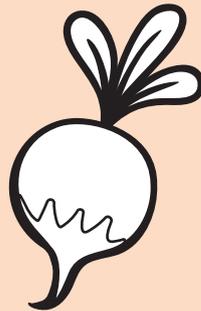
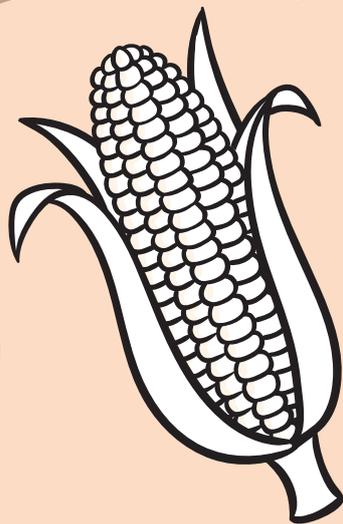


《幼營喜動家長指南》



小遊戲

有「營」農莊



小朋友，蔬菜有益健康，
為它們填上顏色吧！

