

多喝清水 好習慣

親愛的家長：

大家好！今個學年的健康飲食主題是「健康飲品」。我「吳偏食」最喜歡喝清水補充水分，既可解渴，又可調節體溫、傳送養分及氧氣和排出身體的廢物。所以，清水對我們十分重要，記得每天都要喝足夠清水啊！



每天應喝多少清水？

衛生署建議2至5歲幼兒每天至少喝4至5杯（1杯 ≈ 240毫升）流質，而6歲或以上人士則每天應喝6至8杯流質，當中清水是最佳選擇。如果活動量增加、天氣炎熱或乾燥，便可按需要額外補充水分。

吳偏食提醒你

市面上有不少聲稱健康的維生素飲品、運動飲品及電解質飲品，但它們所含的糖分不低，會增加幼兒蛀牙及肥胖的風險，所以應避免讓幼兒飲用。其實幼兒只要保持均衡飲食，便能攝取身體所需的各種營養素，並不需要飲用額外的補充品。

應在什麼時候喝水？

建議家長及幼兒照顧者每天定時向幼兒提供足夠的清水，為身體補充水分之餘，亦有助他們養成多喝清水的好習慣。

- 起牀梳洗後
- 進餐時及用餐後，以清水代替含添加糖的飲品，如汽水、果味飲品
- 進行靜態活動時，如閱讀、玩拼圖
- 進行體能活動時及完成後

為了配合今個學年「健康飲品」的主題，「幼營喜動校園計劃」推出全新製作的「多喝水 健康啲」信息圖、「健康飲品活動工作紙」和「全家總動員大挑戰之健康飲品龍虎榜」，希望藉此鼓勵幼兒、家長及幼兒照顧者每天都喝足夠的清水及只選擇健康飲品。

從今天起，與幼兒一起培養
多喝清水的好習慣吧！



「幼營喜動校園計劃」
專題網站



給家長的信



多喝水 健康啲
(信息圖)



健康飲品活動工作紙



《幼營喜動家長指南》

「吳偏食」上



小遊戲

小朋友，「吳偏食」想喝清水解渴，
你能幫他找出5個水樽嗎？



答案：

