

健康有「營」 新目標

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」將在二零二三至二四學年再度透過幼稚園及幼兒中心，以主題形式向2至6歲幼兒和家長推廣健康生活模式。

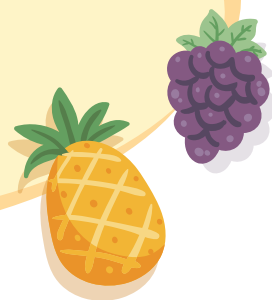
本學年的主題是「健康飲品」和「每天累積足夠的體能活動量」



原來「水」佔我們體重六成以上，因此它對身體十分重要！如果喝水不足可能會引起口乾，而多喝水則有助我們排便暢通。另外，由於體溫會在運動後上升，喝足夠的水有助調節體溫，預防中暑。然而，幼兒每天要喝多少杯水呢？其實他們每天需要喝4至5杯流質飲品，而清水則是最佳選擇！我「吳偏食」會在這學年以不同形式分享健康資訊，讓家長在鼓勵幼兒多喝水的同時，也懂得明智地為幼兒選擇健康飲品。



想幼兒健康成長，有強健體魄？每天累積足夠體能活動量便不可或缺！2至6歲的幼兒每天最少要累積180分鐘不同類型和強度的體能活動。為鼓勵家長和幼兒一起進行體能活動，並將其融入日常生活中，我們製作了8段親子體能遊戲影片並已上載到「幼營喜動校園計劃」網站，希望家長能與幼兒多做體能活動。



為實踐本學年的主題，我們期待與家長攜手合作，以身作則，一同培養幼兒從小愛喝清水和多做體能活動的好習慣，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



親子體能遊戲



「幼營喜動家長指南」

小遊戲



清湯



朱古力奶



加鈣低糖
豆奶



乳酸飲品



清水



珍珠奶茶



無添加糖
檸檬水



士多啤梨奶



蘋果汁
飲品



汽水



檸檬茶



低脂原味
牛奶

小朋友，請把健康飲品
圈起來吧！



答案：

