

## 「營」造喜「動」 新開始

親愛的家長：

大家好！新學年又開始了！我們是「吳偏食」和「鍾意郁」。

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2025/26學年再度透過幼稚園及幼兒中心，以不同主題向二至六歲的幼兒及其家長推廣健康生活模式。

本學年的主題為「多吃蔬菜」和「減少屏幕時間」。

七彩繽紛的蔬菜營養價值高，含有多種幼兒成長所需的維生素和礦物質，以及維持腸道健康所需的膳食纖維。進食足夠蔬菜有助預防肥胖、高血壓、糖尿病、心臟病、中風和大腸癌等疾病，所以自小培養多吃蔬菜的健康習慣非常重要。除了以蔬菜入饌烹調正餐，各位家長亦可與幼兒一同利用蔬菜製作健康小食，藉此鼓勵他們多吃蔬菜。此外，家長亦應以身作則，每天進食足夠的蔬菜，為幼兒樹立榜樣！

與此同時，觀看電視、短片和玩電腦遊戲等屏幕活動（「屏幕時間」），是現時常見的幼兒靜態活動。過多的屏幕時間不但會削減幼兒參與體能活動的機會，亦會佔用他們睡眠的時間。減少靜態屏幕活動，除了有助減少脂肪積聚和肥胖的風險外，亦能促進幼兒動作技能和認知發展，讓他們保持心理社交健康。所以，我們鼓勵家長與幼兒一同減少屏幕時間，齊齊外出活動，進行探索！

家長亦可參閱2025年最新修訂的《幼營喜動家長指南》，內容涵蓋幼兒在營養膳食和體能活動方面的需要和相關的安排建議，協助子女自小養成健康生活好習慣。

讓我們攜手合作，與子女一同實踐本學年的主題「多吃蔬菜」和「減少屏幕時間」！新學年開始了，你們準備好了嗎？



「幼營喜動校園計劃」網頁



給家長的信



親子體能遊戲



《幼營喜動家長指南》

「吳偏食」和  
「鍾意郁」上



# 小遊戲：找不同

小朋友，這兩幅圖畫有何不同？請把不同之處用不同顏色圈起來——應多做的用綠色，應少做的用紅色

