給家長的信

2026年11月

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

多喝清水 益處多



親愛的家長：

大家好！今個學年的健康飲食主題為「健康飲品」。



小朋友每天需要喝足夠的水，才能保持健康與活力！衞生署建議2至5歲幼兒每天至少喝**4至5杯流質飲品**（1杯約240毫升），而6至11歲兒童每天應至少喝**6至8杯流質飲品**。喝足夠的流質飲品不僅能補充身體流失的水分，還有助調節體溫、輸送養分及氧氣，並排走廢物。

清水為補充水分的最佳之選！想讓幼兒學會主動喝水？大家可參考以下小貼士：

- **定時喝水**：在起床後、進餐後、活動後都提醒幼兒喝清水
- **隨身帶水**：外出時攜帶水樽，讓幼兒隨時隨地可補水
- **以清水代替高糖飲品**：少喝汽水、果味飲品，改喝清水
- **讚賞與鼓勵**：若幼兒願意喝清水，家長應給予口頭讚賞，切勿用食物作獎勵
- **以身作則**：父母多喝清水，幼兒自會跟隨



除了清水，還有其他健康飲品可供選擇：



✓低脂牛奶



✓加鈣低糖豆奶



✓低糖燕麥奶



✓無添加糖檸檬水



✓清湯



幼兒應避免飲用：

- ×**高糖飲品**：如朱古力奶、果味奶、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、汽水、即沖麥芽飲品、運動飲品、能量飲品
- ×**含人造甜味劑飲品**：如無糖汽水、低糖乳酸菌飲品
- ×**含咖啡因飲品**：如咖啡、茶、檸檬茶、珍珠奶茶

就讓我們從今天起，與幼兒一起多喝清水和選擇健康飲品，讓他們從小養成飲水的好習慣！



「幼營喜動校園計劃」網站

給家長的信

《幼營喜動家長指南》

「多喝水 健康啲」海報

「少啲糖 健康啲」海報

小遊戲

小朋友，請把健康飲品圈起來。



答案：

