

飲得有「營」， 日日喜「動」

親愛的家長：



大家好！新學年開始了！

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2026/27學年再度透過幼稚園及幼兒中心，以不同主題向2至6歲的幼兒及其家長推廣健康生活模式。

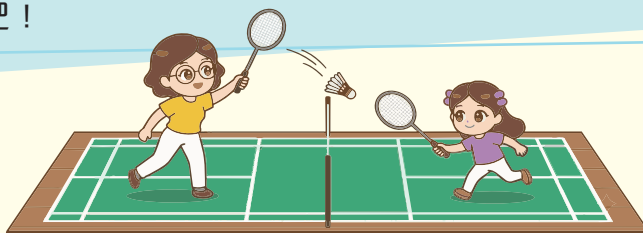
本學年的主題為「健康飲品」和「每天累積足夠的體能活動量」。



幼兒每天都要喝足夠的流質飲品補充水分，當中以清水為最佳之選。2至5歲的幼兒每天應至少喝4至5杯流質飲品，而6至11歲的兒童每天則應至少喝6至8杯流質飲品（1杯≈240毫升）。除了清水，家長亦可為幼兒提供健康飲品，例如低脂牛奶、加鈣低糖豆奶、無添加糖的檸檬水和清湯等。不過，家長應避免提供添加了糖或含糖量較高的飲品，例如朱古力奶、濃縮果汁和汽水等，以減低幼兒肥胖和蛀牙的風險。



此外，為令幼兒得以健康快樂地成長，同時擁有強健體魄和充沛活力，讓他們每天累積足夠的體能活動量至關重要。根據世界衛生組織的建議，2至6歲的幼兒每天應進行至少180分鐘不同類型和強度的體能活動。為鼓勵家長與幼兒一同進行體能活動，在這學年，我們將為大家詳細介紹各種適合幼兒的體能活動，提供實用的日常生活小貼士。各位家長，讓我們從現在起身體力行，協助幼兒養成健康的生活習慣吧！



新學年開始了，你們準備好了嗎？
齊來與子女攜手合作，共同實踐本學年的主題——「健康飲品」和「每天累積足夠的體能活動量」！



「幼營喜動校園計劃」
網站



給家長的信



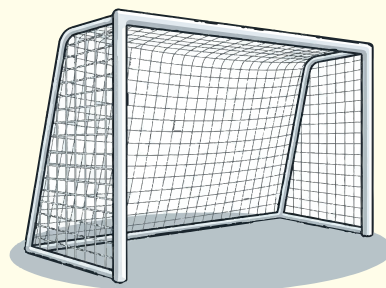
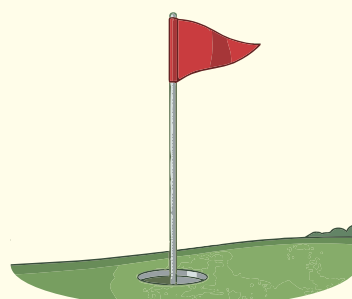
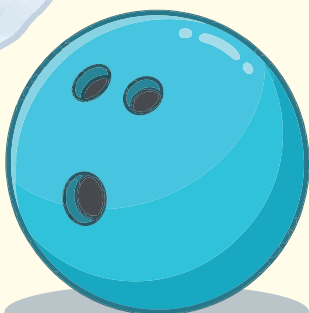
親子體能遊戲



《幼營喜動家長指南》

小遊戲

小朋友，你能把相關的球類活動圖片連起來嗎？



答案：

