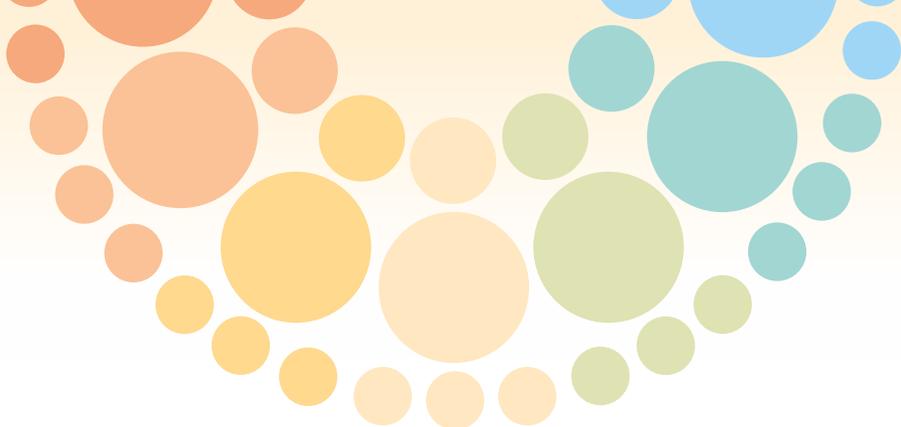


# 幼營喜動 家長指南





「孕育健康孩子  
源於愛·始於家」



# 前言

## 愛孩子，從何做起？

現今不少家長都會從孩子的幼兒階段開始，積極地為他們計劃未來。從選讀學校以至報讀外語班或興趣班，當中花了不少時間、心思和金錢，目的只是為了孩子的將來：希望他們會有優質生活，能夠安居樂業。這一切都是源於家長對孩子的愛。然而，假如孩子沒有健康，又怎會有美好的將來？家長愛孩子，希望他們長大後可以貢獻社會、享受生活，還要活得愉快，便應在這重要的幼兒學習階段，教導孩子如何照顧自己和保障健康。

在香港，學童肥胖問題嚴重；小一學生的肥胖率反映了他們早於幼稚園階段已經出現過重的問題。很多研究資料顯示，兒童若於兒時過重，長大後會較容易成為肥胖一族，而患上慢性疾病（包括高血壓、糖尿病及心臟病）和某些癌症的風險亦相對較高。

作為愛孩子、盡責任的家長，不但要為子女提供一個愉快且有利健康的成長環境，更要以身作則，教導他們建立正面和健康的生活態度和習慣，預防因不良飲食習慣或缺乏體能活動所衍生的種種疾病，以免成長後承受不必要的痛苦。

有見及此，衛生署在多個政府部門、學界及關注幼兒健康組織的支持下，推展「幼營喜動校園計劃」，於2012年首編《幼營喜動家長指南》，及後於2020年進行第三次修訂，旨在協助家長及幼兒照顧者為幼兒營造有利健康的成長環境，讓他們建立規律生活，養成良好飲食和恆常體能活動的習慣。

我們期望透過本指南，協助家長及幼兒照顧者創造理想的環境，並通過家、校、社的合作讓幼兒健康快樂地成長，成為社會有實力且健康的下一代！

# 目錄

前言：愛孩子，從何做起？

i

## 第一部分 健康飲食的原則

- 一. 食物的建議攝取量 2
- 二. 各類食物的選擇 8
- 三. 「三少」烹調法 21

## 第二部分 健康飲食的貼士

- 一. 增加蔬果攝入量 26
- 二. 健康飲品 27
- 三. 健康小食及營養標籤 30
- 四. 食物獎賞 34
- 五. 外出飲食 35
- 六. 喜慶活動 36
- 七. 家庭教育 43
- 八. 家校合作 45

## 第三部分 幼兒活動的原則

- 一. 體能活動 48
- 二. 靜態活動 57
- 三. 睡眠時間 63

## 第四部分 體能活動貼士

- 一. 幼兒的動作發展和特質 66
- 二. 親子體能遊戲 69
- 三. 幼兒體能活動的安全措施 70
- 四. 家校合作 71

健康小工具（二維碼索引） 72

鳴謝 74



第一部分網上版



## 第一部分 健康飲食的原則

- 一. 食物的建議攝取量
- 二. 各類食物的選擇
- 三. 「三少」烹調法

## 一. 食物的建議攝取量

幼兒期是孩子生長發育的重要階段。均衡飲食不但讓他們吃得健康，亦有助他們在這關鍵的學習階段開始建立良好的飲食習慣，為未來的健康打好基礎。

在準備食物時，家長應注意食物的「質」和「量」，以配合孩子健康成長的需要，「健康飲食金字塔」（圖一）就是你的好幫手！

圖一 健康飲食金字塔



## 1. 「份」與「分量」

「份」是營養學常用的一個單位，用來形容每人每天應從不同食物組別攝取多少食物。

不同食物組別其「份」量有不同的定義，例如1份奶品類約等於1杯（240毫升）低脂奶，而1份水果約等於1個中型蘋果。詳情請參閱（表一）、（表二）及「食物分量換算」海報。

當知道幼兒每天應從不同食物組別攝取多少「份」的食物後，便可計算出他們每天進食不同食物時應攝取的「分量」。例如學前預備班至幼兒班幼兒每天應進食8-12份穀物類，即相等於1½ - 2½碗飯（1碗 = 5湯匙）或4-6片去邊方包。



食物分量換算海報

表一 幼兒每天的食物建議攝取量

食物組別	每天攝取量		1份食物的例子
	學前預備班至幼兒班	低班至高班	
穀物類	8-12份	12-15份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{5}</math> 碗或 1 湯匙白飯</li> <li>• <math>\frac{1}{3}</math> 碗通粉 (煮熟)</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 片去邊方包</li> <li>• 1 個小型薯仔</li> </ul>
蔬菜類	至少1 $\frac{1}{2}$ 份	至少2份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 碗熟瓜菜</li> <li>• 1 碗未煮熟瓜菜</li> </ul>
水果類	至少1份	至少2份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 個小型水果 (例如奇異果、西梅)</li> <li>• 1 個中型水果 (例如橙、蘋果)</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 個大型水果 (例如香蕉、西柚)</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 碗水果塊或顆粒狀水果 (例如西瓜粒、提子)</li> <li>• 1 湯匙乾果</li> <li>• <math>\frac{3}{4}</math> 杯 (約180毫升) 純果汁*</li> </ul>
奶品類	約2份	約2份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯低脂奶</li> <li>• 1 杯加鈣低糖豆奶</li> <li>• 2 片低脂芝士 (每片約20克)</li> <li>• <math>\frac{2}{3}</math> 杯 (約150毫升) 低脂乳酪</li> </ul>
肉、魚、蛋及代替品	1 $\frac{1}{2}$ -2份	2-3份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 克煮熟的牛、豬、雞及魚肉 (乒乓球的大小)</li> <li>• 1 隻中型雞蛋 (約50克)</li> <li>• 1 磚布包豆腐</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 碗乾豆類</li> </ul>
油脂類 (建議烹調食物時食用油的分量)	最多6份	最多6份	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 茶匙植物油</li> <li>• 2 茶匙花生醬</li> <li>• 1 湯匙沙律醬</li> </ul>

表二 煮食單位換算表

1. 重量			
1安士	≈	30克	
1磅	=	454克	
1千克	=	2.2磅	≈ 35安士
1斤	=	16兩	≈ 640克
1兩	≈	40克	
2. 容量			
1茶匙	≈	5毫升	
1湯匙	≈	15毫升	
1杯	≈	240毫升	
1碗	=	250-300毫升	
1安士	≈	30毫升	≈ $\frac{1}{8}$ 杯
1公升	=	1000毫升	

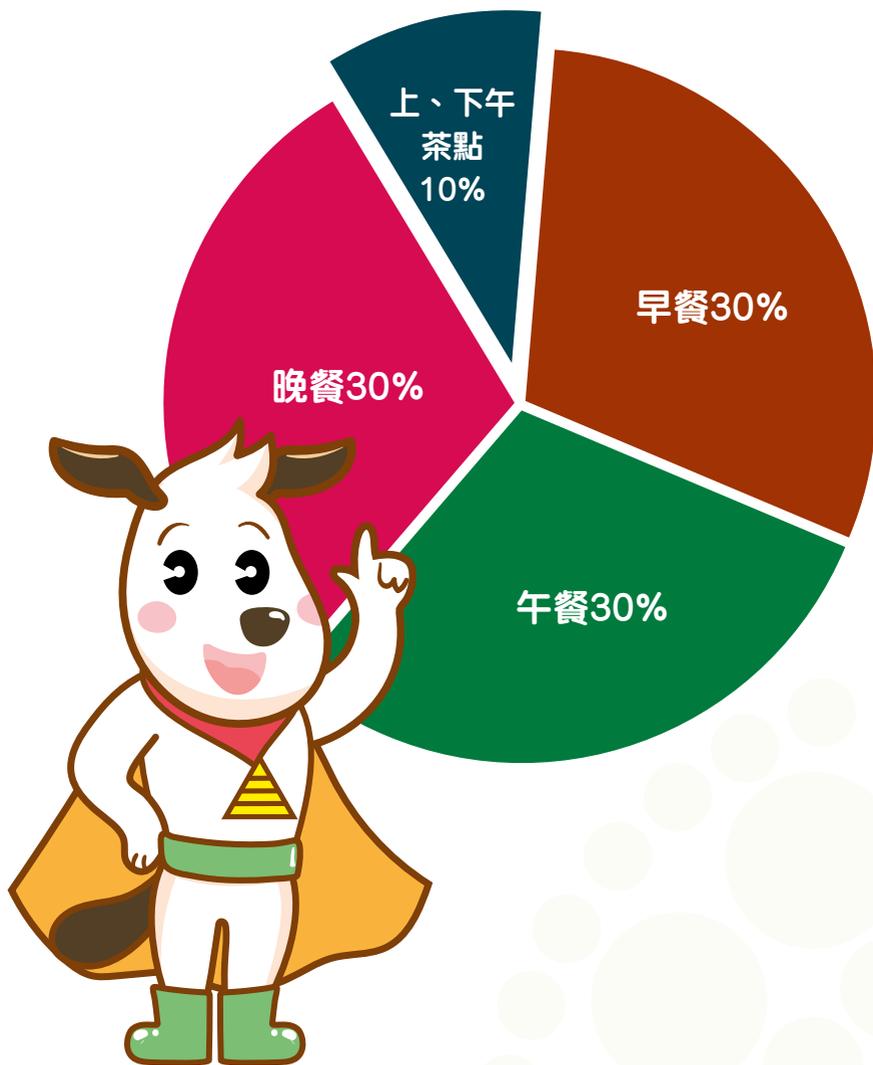


\* 每天飲用  $\frac{3}{4}$  杯 (約 180 毫升) 或以上的純果汁，都只會當 1 份水果計算。

## 2. 每天各餐的熱量及營養分配建議

各正餐（即早、午及晚餐）應為孩子提供約30%的每天熱量及營養需要，其餘10%可在茶點時段供應（圖二）。

圖二 每天各餐的熱量及營養分配

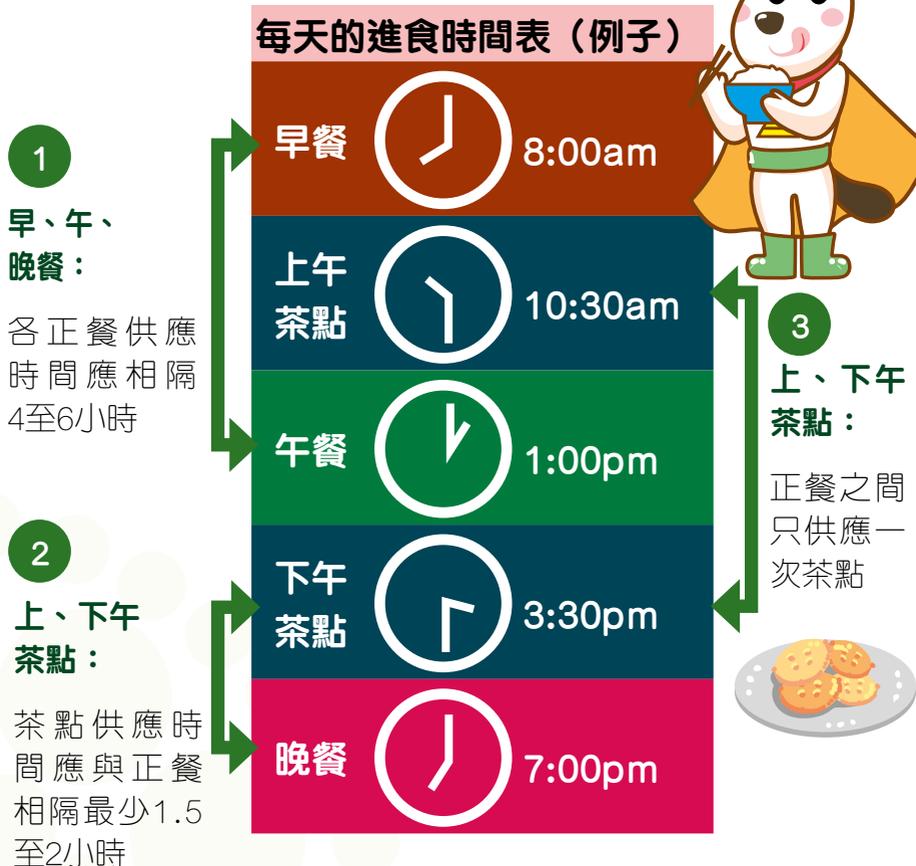


## 3. 每天的建議進食時間

進食次數要適宜，次數太少或會減低孩子攝取身體所需熱量和營養，影響發育；次數太多則令孩子容易吃得過量，導致攝取過多熱量而肥胖，並增加蛀牙的機會。

請按照（圖三）①、②及③的建議，為孩子安排一天的進食時間。

圖三 正餐和茶點時間建議



## 二. 各類食物的選擇

除了分量和進食時間，食物的營養價值亦會直接影響孩子的健康。揀選食物時，應留意以下的原則：

### 宜選



- ✓ 三低一高（即低脂肪、低鈉（鹽）、低糖和高膳食纖維）的食品
- ✓ 以天然新鮮的食品為主
- ✓ 瘦肉和去皮禽肉

### 避免



- ✗ 含添加油、鹽或糖的加工食品（例如現成肉丸、點心、醃菜、罐頭食品、鹹魚、鹹蛋、臘味）及醬汁
- ✗ 預先經油炸處理的食品（例如炸枝竹、豆卜、魚腐、炸魚片、伊麵）
- ✗ 脂肪或膽固醇含量較高的肉類（例如腩肉、連皮禽肉、雞腳、內臟）
- ✗ 含人造甜味劑（即代糖）和咖啡因（例如茶類、咖啡）的飲品

## 1. 穀物類

### 宜選

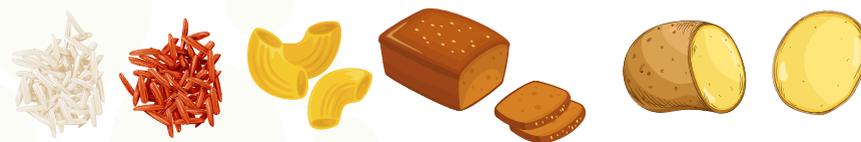


- ✓ 紅米飯、糙米飯、粟米飯、菜飯、白飯
- ✓ 米粉、通粉、字母粉、烏冬、蕎麥麵
- ✓ 粥、麥皮
- ✓ 麥包、五穀包、白麩包、小餐包、提子包、蒸饅頭
- ✓ 薯仔

### 避免



- ✗ 炒飯
  - ✗ 炒麩、炒烏冬、炒河粉、伊麵、即食麩、油麩、杯麩
  - ✗ 酥皮或有餡料的包點（例如蛋撻、牛角包、菠蘿包、叉燒包、奶黃包）
  - ✗ 蛋糕、夾心餅、朱古力餅
  - ✗ 炸薯條、油條、西多士
- 這些食品在製作時添加了不少油分，屬高脂肪及高熱量的食品。以 1 片麥包和 1 個牛角包作比較，牛角包所含的熱量約是麥包的 2 倍，而脂肪含量更是麥包的 8 倍！





## 提提你

純味餅乾（例如馬利餅、動物餅、梳打餅）雖然比夾心餅、威化餅或朱古力餅含較少脂肪或糖，但仍含有不少反式脂肪和飽和脂肪，多吃同樣會增加肥胖及患上心臟病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的風險。**建議家長限制孩子進食的次數及分量！**



## 考考你

- 蛋糕和餅乾是健康小食的選擇嗎？應該如何為幼兒選擇較健康的蛋糕和餅乾？



健康貼士

## 2. 蔬菜、水果類

### 宜選



- ✓ 新鮮蔬果（包括葉菜、菇菌、瓜果、青豆、原個水果、切粒水果）
- ✓ 無添加油、鹽、糖的冷藏蔬果及蔬果乾（例如粟米粒、雜菜粒、蔬菜乾、乾果）

### 避免



- ✗ 醃製蔬果（例如榨菜、雪菜、梅菜、酸菜、鹹菜、冬菜、酸瓜）
- ✗ 高脂肪、高鈉或高糖的罐頭蔬果
- ✗ 含添加油、鹽或糖的冷藏蔬果及蔬果乾（例如加鹽油炸紫菜、加糖番茄乾或提子乾）
- ✗ 含添加鹽或糖的蔬菜汁及果汁





## 提提你

加工的蔬果（包括醃製或罐頭食品）大多添加鹽（鈉）和糖。根據中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2013版）的建議，**4至6歲幼兒每天的建議鈉攝入量應不多於1200毫克（約 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽或1湯匙豉油所含的鈉質）。**

以 $\frac{1}{2}$ 杯罐頭蘑菇為例，所含的鈉質約佔孩子每天建議攝入量的3成；「氽水」只能略為減低罐頭蔬菜的鈉含量。而罐頭桃所含的糖和熱量更是新鮮桃的2倍。蔬果還是新鮮的較好！



## 考考你

- 幼兒不喜歡吃蔬菜，該怎麼辦？可否用水果代替？
- 「有機」食物是否更健康、更有營養？



健康貼士

## 3. 肉、魚、蛋及代替品

### 宜選



- |                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| ✓ 新鮮瘦肉（例如豬、牛肉） | ✓ 雞蛋                        |
| ✓ 去皮禽肉         | ✓ 乾豆類（例如黃豆、紅腰豆、雞心豆）         |
| ✓ 新鮮、冷藏肉類及魚類   | ✓ 無添加鹽且不經油炸處理的豆製品（例如豆腐、鮮腐竹） |
| ✓ 無添加鹽的魚乾      | ✓ 乾焗原味果仁（例如杏仁、腰果）           |
| ✓ 罐頭水浸吞拿魚      |                             |

### 避免



- ✗ 加工肉類或大部分的罐頭肉類（例如火腿、煙肉、香腸、叉燒、臘腸、午餐肉、鹹牛肉、回鍋肉）
- ✗ 現成肉丸或食品（例如魚蛋、牛丸、貢丸、燒賣、餃子）
- ✗ 連皮禽肉或脂肪含量較高的肉類（例如雞翼、雞腳、牛腩、豬頸肉、排骨、豬骨、動物內臟）
- ✗ 罐頭油浸吞拿魚
- ✗ 醃製食品（例如皮蛋、鹹蛋、鹹魚）
- ✗ 含添加油、鹽或糖的豆製品（例如素雞、素肉）
- ✗ 預先經油炸處理的食品（例如素鵝、豆卜、炸枝竹、炸魚片）
- ✗ 鹽焗果仁



## 提提你

大部分加工肉類及肉類製品預先用油、鹽、糖醃製或調味，而且所添加的分量和材料亦難以估計，經常進食會令孩子不知不覺地攝取過量的油、鹽、糖！

另外，較年幼的幼兒進食果仁類食品時可能會有哽塞的風險，家長應提高警覺。



## 考考你

- 幼兒拒絕進食肉類，該怎麼辦？
- 鐵質有什麼功用？怎樣預防缺鐵性貧血？
- 幼兒可以每天都吃蛋嗎？
- 幼兒要多吃肉類、魚類、蛋類等高蛋白質食物才會「長肉」嗎？



健康貼士

## 4. 奶品類

### 宜選



- ✓ 低脂或脫脂原味牛奶
- ✓ 低脂芝士
- ✓ 低脂純味乳酪
- ✓ 加鈣低糖豆奶

### 避免



- ✗ 全脂牛奶、淡奶、煉奶
- ✗ 朱古力奶、果味奶（例如士多啤梨奶、木瓜奶）
- ✗ 全脂芝士
- ✗ 全脂乳酪





## 提提你

全脂奶與低脂奶或脫脂奶最大的分別在於脂肪含量，其他營養素（例如鈣質、蛋白質）含量則大致相同。一般來說，**2至5歲的幼兒已可選擇低脂奶品類；5歲以上的幼兒更可選擇脫脂奶品類。**

低脂奶及脫脂奶有助幼兒攝取足夠鈣質，亦可減少吸收過多熱量和飽和脂肪，在促進骨骼、牙齒生長之餘，亦能間接維持心臟健康！



## 考考你

- 老火骨湯是否含豐富鈣質，可促進孩子的骨骼成長？
- 孩子有乳糖不耐症，該怎麼辦？



健康貼士

## 5. 油脂類

### 宜選



- ✓ 植物油（例如橄欖油、芥花籽油、粟米油、大豆油、花生油）
- ✓ 不含反式脂肪的植物牛油、花生醬或沙律醬

### 避免



- ✗ 動物脂肪（例如牛油、豬油、雞油、忌廉）
- ✗ 含高飽和脂肪的植物油（例如椰漿、椰油、棕櫚油）
- ✗ 含反式脂肪的植物牛油或花生醬





## 提提你

大多數動物脂肪（例如牛油、豬油、忌廉）和部分植物油（例如椰油、棕櫚油）的飽和脂肪含量較高，而氫化植物油（例如植物牛油）則含反式脂肪，兩者都有損心臟健康！

即使是較健康的植物油，亦應避免攝取過量。請緊記**每人每天不宜用超過6茶匙油烹調食物！**



## 考考你

- 哪一種食油較健康？
- 脂肪有好壞之分嗎？幼兒每天應攝取多少脂肪？



健康貼士

## 6. 調味料

### 宜選



- ✓ 天然食材、香料或香草（例如洋蔥、菇菌、番茄、香橙、檸檬、蔥、蒜、陳皮、黃薑粉、香茜、香葉）
- ✓ 茄膏

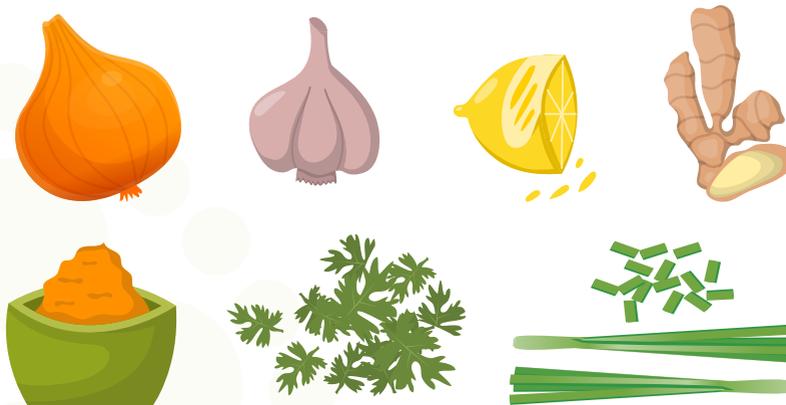
### 避免



- ✗ 高鈉調味料（例如味精、魚露、腐乳、南乳）
- ✗ 以罐頭湯製成的醬汁（例如蘑菇白汁、忌廉粟米汁）
- ✗ 現成醬料或醬汁（例如海鮮醬、麪豉醬、白汁、茄汁）



**一些常用調味料（例如豉油及蠔油）的鈉含量亦頗高，應限制使用。**





## 提提你

不少人喜歡用罐頭湯製作醬汁，原來大部分罐頭湯的鈉含量非常高，經常進食將大大增加孩子日後患上高血壓的風險！

以新鮮的蔬菜（例如南瓜、番茄、菠菜、甜椒）攪拌成蓉來製作芡汁，既好味又有益。「幼營喜動校園計劃」專題網頁的「**幼營食譜分享**」專區有不少食譜都選用天然食材、香料或香草烹調，例如番茄腰豆燴魚柳、蒜蓉椰菜花及番茄洋蔥雞柳、有機番茄青椒炒肉片，大家不妨試試！



幼營食譜分享



## 考考你

- 雞粉是否較鹽健康？製作幼兒食品時應否用雞粉代替鹽？



健康貼士

## 三. 「三少」烹調法

烹調時控制用油、鹽、糖的分量或選用含較少脂肪、鈉或糖的調味料，便可煮出「三少」的美味菜式了！

### 少油

- 控制烹調時用油的分量，建議**每人每天用不多於 6 茶匙油**
- 多用低脂肪的烹調方法，例如蒸、焯、焗、烤、少油快炒、少油煎
- 煮食前去掉肉類的皮及肥膏
- 利用噴油壺或瓶口較細的油壺盛載食油，方便控制烹調時用油的分量



## 少鹽

- 盡量減少用鹽，可使用容量較小的匙羹，以減少用鹽的分量



**4 至 6 歲幼兒每天的建議鈉攝入量應不多於 1200 毫克  
(約  $\frac{1}{2}$  茶匙鹽或 1 湯匙豉油所含的鈉)**

- 避免使用味精、雞粉、現成醬汁或高鈉調味料，例如腐乳、南乳、海鮮醬、蝦醬、照燒汁、茄汁、用罐頭湯製成的汁料
- 多選用天然食材、香料或香草調味，例如洋蔥、番茄、菇菌、檸檬、香橙、薑、蔥、蒜、胡椒、香茜、香葉
- 以新鮮蔬果自製芡汁，例如鮮茄汁、甜椒汁、菠菜汁、南瓜汁
- 以鮮果入饌，例如火龍果炒肉片、蘋果粒蒸肉餅、鮮菠蘿炒雞柳
- 盡量將醬汁與主菜或穀物類分開供應，例如吃掉菜時用的蠔油或豉油、意粉的白汁或肉醬。進食時，一點一點地把醬汁加到主菜或穀物類作調味



## 少糖

- 調味、烹調或自製糖水時應盡量減少用糖，可使用容量較小的匙羹，以減少用糖的分量
- 世界衛生組織建議兒童**每天的糖分攝取量不應多於總熱量的 10%**
- 先看看食材是否已含有糖分（例如蘋果、雪梨、木瓜、蜜棗、提子乾），再考慮是否需要額外加糖



**以一位每天攝取 1300 千卡的 4 歲男童為例，應進食少於 32.5 克（約 6.5 茶匙）的糖**





第二部分網上版

如想找點靈感，可瀏覽「幼營喜動校園計劃」專題網頁的「**幼營食譜分享**」專區，所有食譜均由幼稚園及幼兒中心的職員或家長精心設計，並附上營養師的貼士，讓大家更能掌握營養資訊。



少啲鹽 健康啲 (信息圖)



少啲糖 健康啲 (信息圖)



幼營食譜分享



季節餐單



節日餐單



## 第二部分 健康飲食的貼士

- 一. 增加蔬果攝入量
- 二. 健康飲品
- 三. 健康小食及營養標籤
- 四. 食物獎賞
- 五. 外出飲食
- 六. 喜慶活動
- 七. 家庭教育
- 八. 家校合作

## 一. 增加蔬果攝入量

家長可製造機會讓孩子接觸各類蔬果，提升他們對蔬果的興趣。

- 前往買蔬果時，讓孩子一起陪同
- 如果在家下廚，孩子幫忙處理簡單的準備工作，例如摘菜葉、將沙律菜拌勻
- 以不同種類及顏色的蔬果準備菜式，有助提升幼兒的食慾，以及攝取多元化的營養素
- 取代不健康的零食，可改以蔬果作小食，例如蔬菜條、車厘茄、粟米、沙律菜或水果杯
- 外出用膳時，選擇有蔬果的菜式，又或者加一碟焯菜或沙律菜



### 提提你

大家要留意並非所有蔬果都是健康的，某些加工蔬果添加了大量的油、鹽、糖。大家應盡可能選擇天然新鮮的蔬果。



蔬果益處多（信息圖）



蔬果益處多（短片）

## 二. 健康飲品

衛生署建議**幼兒每天至少喝4至5杯（每杯約240毫升）流質飲品，當中清水是補充身體所需水分的最佳選擇。**不過，很多孩子喜歡市面上各式各樣的甜飲。這些飲品大多為隱藏的高糖陷阱（圖四），會令人不知不覺地攝取了大量糖分。

幼兒如攝取過量的糖，便容易患有蛀牙；吸收過多熱量，更會增加肥胖的風險！世界衛生組織建議兒童每天的糖分攝取量不應多於總熱量的10%。**以一位每天攝取1300千卡的4歲男童為例，應進食少於32.5克（約6.5茶匙）的糖。**

### 宜選



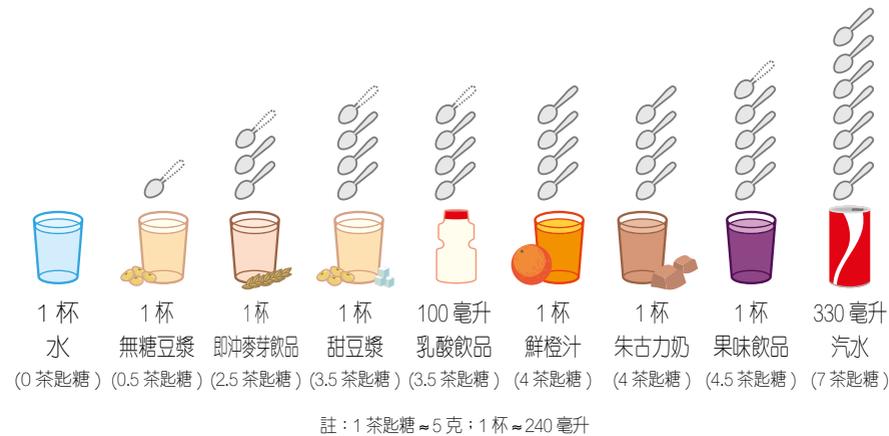
- ✓ 清水
- ✓ 低脂或脫脂原味牛奶
- ✓ 加鈣低糖豆奶
- ✓ 清湯

### 避免



- ✗ 奶粉以外的即沖飲品（例如麥芽飲品、朱古力飲品、濃縮果汁）
- ✗ 含添加糖或人造甜味劑的飲品（例如汽水、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、運動飲品、菊花茶、朱古力奶、果味奶）
- ✗ 含咖啡因的飲品（例如檸檬茶、奶茶、珍珠奶茶、紅茶、咖啡）

圖四 飲品糖分大比拼



## 「健康飲品在校園」約章



為了減少幼兒攝取過量糖分並加強校園的健康飲食文化，「幼營喜動校園計劃」於2018/19學年推出「健康飲品在校園」約章，鼓勵幼稚園及幼兒中心參加並承諾：

1. 鼓勵幼兒飲用清水
2. 為幼兒提供健康的飲品
3. 不提供添加糖或含糖量較高的飲品
4. 不以食物作獎賞



### 提提你

純果汁的營養價值較原個水果低，例如180毫升純橙汁所含的熱量是原個橙的約2倍，含糖量約3茶匙，但膳食纖維含量只是原個橙的 $\frac{1}{5}$ 。故此，**純果汁不宜每天飲用，建議每星期飲用不多於2次，每次不多於180毫升。**



### 考考你

- 可放心讓幼兒飲用無糖飲品？
- 幼兒不喜歡喝水，該怎麼辦？
- 運動飲品和能量飲品有什麼分別？
- 幼兒可否飲用能量飲品或其他含咖啡因的飲品（例如檸檬茶和奶茶）？



健康貼士



「健康飲品在校園」約章 果汁的真相（信息圖）



果汁的真相（短片）



少啲糖 健康啲（信息圖）



健康飲品例子



湯水食譜參考

## 三. 健康小食及營養標籤

### 1. 小食的選擇

健康小食符合「三低一高」(即低脂肪、低鹽、低糖及高膳食纖維)的健康飲食原則。例如，焗雞蛋能為幼兒提供發育所需的蛋白質，而水果則提供豐富的膳食纖維、多種維生素及礦物質。家長要以身作則，吃得健康又有「營」之餘，更應避免在家中擺放不健康的零食，以免孩子受到誘惑。

#### 宜選



- ✓ 新鮮水果、無添加油、鹽、糖的乾果
- ✓ 新鮮蔬菜(例如車厘茄、南瓜、青瓜)
- ✓ 麥包、焗番薯、蒸饅頭、通粉
- ✓ 焗雞蛋、乾焗原味果仁

#### 避免



- ✗ 糖果、朱古力
- ✗ 薯片、脆條、肉鬆、肉乾、芥辣青豆、魚肉腸
- ✗ 甜品(例如蛋糕、雪糕、雪條、啫喱糖、現成糖水)



#### 提提你

一些以植物牛油或起酥油製作的蛋糕、蛋卷、酥皮糕點、餅乾、炸薯條，除了是高脂肪、高鈉或高糖的小食，還含有反式脂肪，不但會增加血液中的壞膽固醇水平，更會降低好膽固醇水平，不利心血管健康。

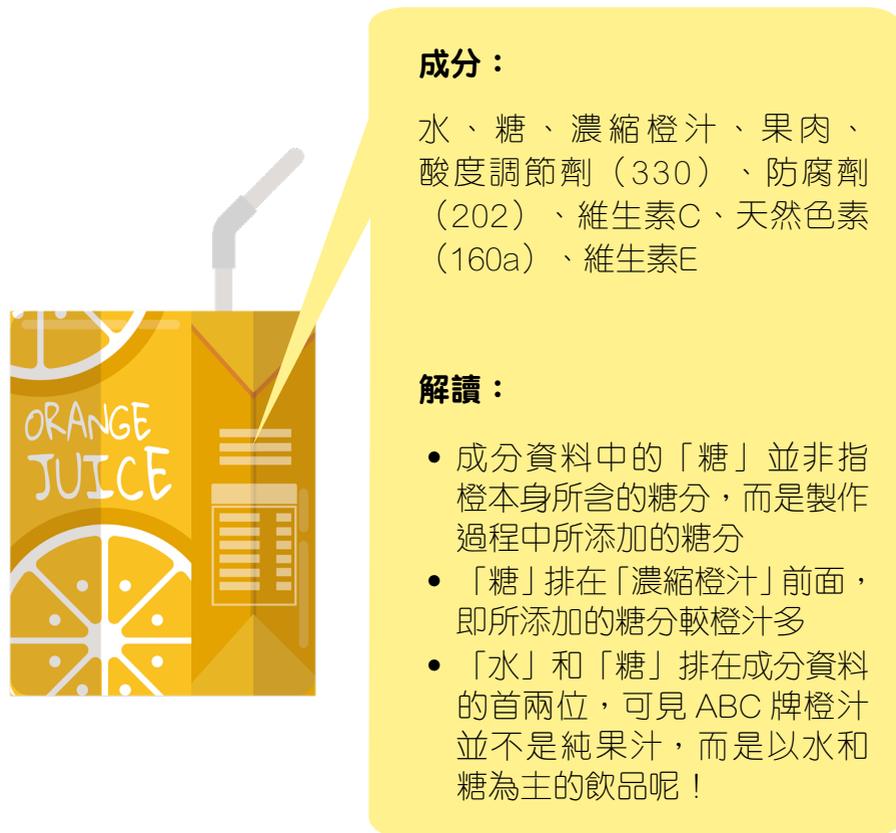
## 2. 「營」選預先包裝小食及飲品

如要為孩子揀選較健康的預先包裝小食及飲品，可看看包裝上的「成分」資料及營養標籤。

### 「成分」資料

一般而言，此部分會清楚列出食品製造時所添加的所有材料，並按其重量或體積由多至少排列。這些資料十分有用，能助你快捷地找出食品是否含有添加油、鹽（鈉）、糖、人造甜味劑。

例子：ABC牌橙汁



**成分：**  
水、糖、濃縮橙汁、果肉、酸度調節劑（330）、防腐劑（202）、維生素C、天然色素（160a）、維生素E

**解讀：**

- 成分資料中的「糖」並非指橙本身所含的糖分，而是製作過程中所添加的糖分
- 「糖」排在「濃縮橙汁」前面，即所添加的糖分較橙汁多
- 「水」和「糖」排在成分資料的首兩位，可見ABC牌橙汁並不是純果汁，而是以水和糖為主的飲品呢！

### 營養標籤

簡單來說，是要看看包裝上營養標籤的總脂肪、鈉（鹽）及糖的含量是否達到「低脂肪」、「低鈉」及「低糖」的標準（圖五）。以每100克計，如食品所含「總脂肪」、「鈉」或「糖」的分量屬「高」的準則，便應少選為佳！

想了解更多，請瀏覽食物安全中心網頁  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/index.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/index.html)

圖五 營養標籤解讀

**「每食用分量」**

幫助消費者了解每食用分量所含的熱量和營養素。

**「食用分量」**

建議每次進食的分量，例如 20 克、4 塊、½ 杯、1 包。

**「每 100 克」**

用作比較同類產品的營養價值，揀選較健康的產品。

**例子 XYZ 牌梳打餅**

Nutrition Information	營養資料	
Serving Per Packet: 5 Serving Size: 20 g	每容器份量數目：5 <b>食用分量：20 克</b>	
	Per Serving 每食用分量	Per 100g 每 100 克
Energy 總熱量	84 kcal	420 kcal
Protein 蛋白質	2 g	10 g
Total Fat 總脂肪	3 g	15 g
Saturated Fat 飽和脂肪	1 g	5 g
Trans Fat 反式脂肪	0 g	0 g
Carbohydrate 碳水化合物	10 g	50 g
Sugar 糖	2 g	10 g
Sodium 鈉	180 mg	900 mg
Dietary Fibre 膳食纖維	0.4 g	2 g

	什麼是「低」？		什麼是「高」？	
	按每 100 克計 (不超過)	按每 100 毫升計 (不超過)	按每 100 克計 (超過)	按每 100 毫升計 (超過)
總脂肪	3 克	1.5 克	20 克	
糖	5 克		15 克	7.5 克
鈉	120 毫克		600 毫克	300 毫克

資料來源：食物環境衛生署

## 四. 食物獎賞

當孩子表現良好的時候，給予獎賞是十分合理的，但利用食物作獎賞並不是恰當的做法。大部分作為獎賞的食物（例如汽水、糖果、朱古力、薯片）均屬高脂肪、高鈉或高糖，所以用食物作獎賞會：

- 助長孩子偏愛高脂肪、高鈉或高糖的食物，影響日後的飲食習慣，增加致肥或患上其他慢性疾病的機會
- 間接鼓勵孩子在沒有飢餓感的情況下進食，妨礙養成「餓才吃，飽要停」的良好飲食習慣
- 令孩子把食物與情緒連上關係；每當出現某種情緒時，便會聯想到某種食物，例如開心時想吃零食，不开心時以零食安慰自己



家長可用與食物無關的方法作獎賞：

- ✓ 口頭讚賞孩子「做得好！」或擁抱他們
- ✓ 贈送貼紙、印章或文具等物品
- ✓ 讓孩子選擇喜愛的遊戲或活動
- ✓ 給孩子額外的休息、活動或遊戲時間



不以食物作獎賞（信息圖）



不以食物作獎賞（短片）

## 五. 外出飲食

很多家長都會帶孩子外出用膳。若選擇不夠審慎，很容易墮入高脂肪、高鈉或高糖的陷阱。點菜時，可考慮以下提示，為家人揀選較健康的菜式：

- 按照「健康飲食金字塔」的比例點菜，應以穀物類為主，多菜少肉
- 注意菜式的烹煮方法：多選以蒸、焗、烤、焯、燉等方法來烹煮的菜式
- 避免選擇利用高脂肪或高鈉醬汁烹製的菜式（例如白汁、忌廉汁、葡汁、椰汁咖喱、照燒汁）；要求將醬汁與穀物類分開供應
- 多選高纖全穀物（例如紅米飯、糙米飯、多穀包、麥包、麥皮），避免含高脂肪的穀物類，例如伊麵、即食麵、油麵、炸薯條
- 避免選擇加工、醃製的食品和脂肪較高的肉類，例如雞翼、雞腳、豬骨、排骨、牛腩、豬腩肉、豬頸肉
- 甜品方面，多選水果或以水果為主的甜品
- 飲品方面，清水是最好的選擇。避免含添加糖、人造甜味劑或咖啡因的飲品（例如汽水、加糖果汁、茶類飲品、咖啡）
- 提出合理的有「營」要求，如要求菜式「少油」、「少鹽」、「少甜」、「汁另上」、「走汁」，或將飲品和甜品的糖水分開供應

想外出用膳品嚐「有營菜式」，請瀏覽「星級有營食肆」專題網頁  
<https://restaurant.eatsmart.gov.hk>

## 六. 喜慶活動

### 1. 健康過生日

不少家長為孩子慶祝生日時會準備一些含較高脂肪、鈉或糖的「派對」食物和飲品，例如忌廉蛋糕、炸雞翼、薯片、糖果、汽水；而親友亦可能會以一些糖果或朱古力等高脂肪、高糖分食物作為生日禮物。這些食物不但影響孩子的健康，亦會令孩子將愉快的經歷或「開心」的情緒與這類「派對」或「送禮」食物掛勾。當孩子日後參加自己或別人的生日會時便容易聯想起這些高脂肪、高鈉或高糖的食品，妨礙他們日後建立健康飲食的習慣。其實所影響的可能不只是自己的子女，還有其他參加生日會的孩子。家長要利人利己，舉行「健康生日會」，慶祝子女的生日之餘，亦可幫助其他孩子培養良好的飲食態度。

家長可參考以下小貼士：

- 把慶祝生日的重點放在食物以外的事情上，例如玩遊戲、魔術表演、化裝派對、郊遊，好讓孩子不需單靠「派對食物」來感受愉快的氣氛
- 如供應食物，應選擇較健康的食材，並利用多種不同顏色和形狀的食物吸引孩子，營造歡樂氣氛
- 以清蛋糕代替高脂肪的忌廉蛋糕，亦可利用不同顏色的新鮮水果把清蛋糕裝飾一番，為慶祝活動添上色彩
- 不提供高糖食物和飲品，例如糖果、朱古力、汽水、含添加糖的果汁
- 用文具、貼紙、故事書、玩具等代替食物作生日禮物
- 如參加幼稚園或幼兒中心的生日派對，家長可多與學校溝通及配合學校的健康飲食政策。如需自攜食物回校與大家分享，建議準備一些較健康的小食，例如水果、壽司、三文治，並以一些健康的食材，例如雞蛋、青瓜、雞肉、芒果製作



### 考考你

- 偶爾吃一次脂肪、鈉、糖含量較高的食物，例如開生日會時，沒太大問題吧？



健康貼士



## 2. 慶祝節日

進食應節食品是很多中西節日的傳統習慣。要注意，不要在節日高興忘「營」而忽略了幼兒健康，**緊記要堅守均衡飲食及「三低一高」的飲食原則。**

以下是一些「揀飲揀食」的節日小貼士：

- 與家人「做節」緊記要按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食：多菜少肉，並以蒸、煮、燉、焗、少油快炒的菜式為主
- 給孩子嘗試節日食品時，須限制進食分量，並以淺嘗為原則，更不應以節日食品取代正餐
- 雖然應節食品大多是高熱量、高脂肪、高鈉或高糖的食品，但也有不少較健康的選擇



### 提提你

新鮮水果款式多、熱量低，而且含豐富的膳食纖維，是節日送禮佳品！

## 農曆新年

### 團年飯，開年飯

無論是外出或於家中「做節」，都建議選擇以健康食材和「三少」方式烹調的菜式。

### 賀年食品

傳統新年糕點、糖果、煎炸小吃等都是高脂肪或高糖的小食。除了控制小食的分量，家長可參考以下建議，讓家中的全盒換個健康新裝：

傳統新年全盒	健康全盒
糖蓮子、糖冬瓜、糖蓮藕、糖椰絲、金幣朱古力、果味糖果	無添加糖的乾果，例如杏脯、提子乾、龍眼乾、芒果乾、西梅乾、蘋果乾
紅、黑瓜子	無添加油、鹽或糖的種籽，例如葵花籽、南瓜籽
各式應節油炸食品，例如油角、煎堆、笑口棗	原味米通、米餅、乾焗原味果仁*

\*注意：較年幼的幼兒進食果仁類食品時，可能會有哽塞的風險，家長應提高警覺。



農曆新年節日餐單

## 中秋節

傳統月餅主要由麩粉、油、糖、鹹蛋黃及蓮蓉製成，含有極高的脂肪、膽固醇、糖分及熱量。單是一個雙黃蓮蓉月餅的熱量已經高達840千卡，超過一名4歲幼兒半天的需要！雖然冰皮月餅所含的熱量和脂肪都較傳統月餅低，但仍屬高脂肪、高糖的食品。家長可考慮每次給予幼兒約 $\frac{1}{8}$ 個月餅，並避免天天進食。

### 飲食小貼士

- 梨、楊桃、沙田柚、柿子等中秋時令水果是營養豐富而熱量低的健康之選
- 湯圓寓意團圓，可選沒有餡料的湯圓配以低糖糖水
- 月餅是高脂肪、高糖的食品，幼兒和成年人都只宜淺嘗
- 選擇迷你或獨立包裝的月餅，以便控制進食分量；可選豆蓉、栗子蓉、水果蓉或低脂乳酪的餡料



中秋節節日餐單



## 端午節

家長應選擇較健康的粽子，更可選用較健康的食材與孩子一同自製端午粽。

### 選購粽子

- 選擇體積較細小的粽
- 以乾豆類、瘦肉及菇菌製成的粽較為健康
- 小心選購豆沙粽或其他甜粽，因為這些餡料一般都是用豬油製造，熱量非常高

### 自製粽子

- 以「三低一高」、天然為原則，挑選合適的食材
- 加入高纖穀物類，例如薏米、燕麥、黑糯米、糙米；以及乾豆類，例如紅豆、綠豆
- 以瘦肉代替肥肉及醃製肉類，並選用乾豆類、冬菇、竹筍、花生、芋頭等作餡料
- 用較健康的植物油代替高飽和脂肪的豬油

### 進食時

- 減少用砂糖或豉油
- 配合新鮮蔬果進食，確保營養均衡
- 應適可而止，避免進食過量而影響正餐的胃口



## 聖誕節

家長可於準備、安排到會或外出慶祝時參考以下建議：

### 飲食小貼士

- 應限量進食高脂肪的煎炸派對食品，例如炸蝦多士、咖哩角
- 吃西餐時，提防高脂肪的肉類食物，例如豬肋骨、連皮禽肉；多選擇較瘦肉類和魚類；西式醬汁，例如黑椒汁、燒汁都含較多鈉質，應減少進食
- 避免含添加糖、人造甜味劑或咖啡因的飲品，例如汽水、果汁飲品、茶類飲品、咖啡
- 西式甜品例如忌廉蛋糕、芝士蛋糕、雪糕都是高脂肪、高糖的食品，少選為佳。可考慮用新鮮水果代替
- 若收到曲奇餅、朱古力等較不健康的禮品時，要限制孩子每次進食的分量，並存放於不容易被孩子拿到的地方



聖誕節節日餐單



### 提提你

若孩子在節日期間多吃了高熱量的食物，家長可鼓勵他們多做運動，以消耗已攝取的過多熱量。



## 七. 家庭教育

### 做個好榜樣

為了讓孩子能從小培養良好的飲食習慣，家長應以身作則，奉行健康飲食的原則，例如飲食定時、多吃蔬果、少吃零食、不偏食，用實際行動來啟蒙孩子。

### 營養教育 從家庭開始

家長可在日常生活中，教導孩子有關食物和營養的知識，從而增加孩子對各種食物的認識，並鼓勵他們嘗試新食物，以逐漸改善偏食的問題。

- ➔ **一起購買食材**：家長可與孩子在街市或超級市場裏探索新食物，教導他們不同食物的特質（例如什麼食物是蔬果類、什麼是時令的食物），並選購作為午餐或晚餐食材，從而鼓勵孩子進食多元化的食物。
- ➔ **一起烹調**：讓孩子負責一些簡單而安全的烹調步驟，例如清洗蔬菜、用匙羹去籽、用叉把香蕉切成小塊、拌勻調味料或食材、塗麪包，以增加他們進食的興趣和對不同食物的接受程度。透過參與製作食物，孩子必期待進食自己的「製成品」。
- ➔ **一起閱讀**：家長宜多留意故事內容是否與健康飲食原則相違背，並為孩子加以解釋和引導。
- ➔ **一起進餐**：家長要多在家中與孩子一同進餐，並切記要營造和諧歡樂的進餐氣氛，讓孩子享受進食的過程，不宜在進餐時嘮叨、責備和哄誘孩子。

進餐時，還有一些事情要留意，例如：

- 避免在餐桌上擺放額外的調味料，例如鹽、豉油
- 先為孩子供應少量的食物，一方面可避免吃剩而造成浪費，另一方面孩子會因吃清碗中的食物而感到滿足。家長可待他們吃完後，按需要為他們添吃。一次供應過多的食物對食量少的孩子來說，會為他們帶來壓力
- 學習良好的餐桌禮儀，例如關電視、不狼吞虎嚥、不邊吃邊玩，有助孩子專心用膳，較易感覺到應有的「飽肚感」，減低過量進食的機會，從而培養健康的飲食習慣



## 考考你

- 幼兒吃飯總是吃得很慢或含着不吞，該怎麼辦？
- 孩子喜歡吃零食，其他食物都不吃，該怎麼辦？



健康貼士

## 八. 家校合作

家庭與學校同是孩子學習和建立健康飲食習慣的主要地方，家校的良好溝通與合作可為孩子建立共通的健康飲食與教育目標。

家長可參與的事項包括：

- 參與制定及檢討校內飲食政策
- 與孩子一起參與由學校舉辦有關健康生活的推廣活動
- 細閱學校的餐單，並向校方表達有關營養的意見
- 配合學校的健康飲食推廣，在慶祝活動（例如生日會、聖誕聯歡會）攜帶健康小食與師生分享，但避免以食物作禮物
- 若孩子有特別的膳食需要，如確診的食物過敏症、葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症（俗稱「蠶豆症」）；或基於宗教信仰而作出的特別膳食安排，家長應主動與校方聯絡
- 在家中實踐健康飲食原則，營造「家校一致」的環境，協助幼兒建立健康飲食的習慣



第三部分網上版



## 第三部分

### 幼兒活動的原則

- 一. 體能活動
- 二. 靜態活動
- 三. 睡眠時間

# 一. 體能活動

## 1. 幼兒的體能活動

「體能活動」泛指身體的關節與肌肉透過消耗能量而產生的任何動作。對幼兒而言，跑、跳、爬、擲、步行、唱遊、跳舞和到公園玩耍，都屬於體能活動。

體能活動不一定指「運動」。其實，「運動」只是體能活動的一部分（圖六）。運動是有計劃和持續性的體能活動，需運用一些技巧才能進行。運動的主要目的在於強化身體各項體適能元素（包括身體組合、心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量和柔軟度）。

圖六 體能活動和運動

體能活動=Physical Activity		運動=Exercise	
身體的骨骼透過消耗能量而產生的任何動作		屬體能活動的一部分	
不限於穿上全套運動服裝跑步或在球場打球		有計劃和持續性的	
例子		例子	
行樓梯 	堆沙 	踢足球 	游泳 
攀爬 	玩玩具 	跳舞 	跳繩 

「體能活動」又可分類為不同強度：低等強度、中等強度和劇烈強度。家長可以透過觀察幼兒心跳和呼吸速度的轉變，及能否如常對話來辨別體能活動的強度（圖七）。

圖七 幼兒體能活動強度的生理表徵和常見活動例子

幼兒體能活動強度知多少						
強度	生理表徵	例子*				
低等	<ul style="list-style-type: none"> <li>心跳呼吸正常</li> <li>能如常對話</li> </ul>	玩玩具 	穿衣服 	一起做家務 	收拾書包 	散步 
中等	<ul style="list-style-type: none"> <li>心跳和呼吸稍微加快</li> <li>可以短句或單字交談</li> </ul>	玩滑梯 	踏單車 	嬉水 	盪鞦韆 	急步行 
劇烈	<ul style="list-style-type: none"> <li>心跳和呼吸明顯加快</li> <li>不能如常對話</li> </ul>	跳舞 	跳繩 	游泳 	踢足球 	跑步 

\* 活動應配合幼兒的年齡和體能發展需要

## 2. 體能活動的益處

體能活動對幼兒的全人發展極為重要。恆常的體能活動是幼兒建立健康體格的重要一環，能有效發展動作技能，從而促進肌肉及骨骼生長，為日後參與運動項目作好準備。體能活動更可讓幼兒改善心血管及代謝健康，並減少脂肪積聚，以預防各種慢性疾病。

體能活動亦讓幼兒從小學習如何放鬆及處理壓力、提高自信心及自我形象，對他們的學習能力有正面影響。研究顯示，體能活動不但促進幼兒的生理健康，亦對他們的認知發展、學習能力、記憶力、專注力、語言能力、心理及社交發展有重要作用（圖八）。



### 考考你

- 孩子走路/ 跑步/ 攀爬時很笨拙，經常跌倒，怎麼辦？
- 體操是否能令幼兒身體得到全面發展？
- 肌肉訓練對幼兒重要嗎？
- 幼兒進行體能活動時大量排汗，是否代表活動太劇烈？需要即時停止嗎？
- 讓幼兒玩玩具，算是進行體能活動嗎？



健康貼士

圖八 體能活動的益處



### 3. 給幼兒的體能活動建議

為了讓幼兒享受到多做體能活動帶來的益處，家長應鼓勵幼兒從小養成恆常體能活動的習慣。

衛生署建議：

- 2 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**，當中包括中等至劇烈強度的體能活動，分布在全日不同的時間；多則更好。
- 3 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**，當中包括至少 **60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動**，分布在全日不同的時間；多則更好。



#### 提提你

隨着幼兒日漸成長，他們需要參與更多較高強度的體能活動，以提升心肺功能和刺激骨骼成長；多則對健康更有裨益。

家長應配合孩子的年齡和體能發展需要，安排足夠體能活動，讓他們健康成長。



### 培育活躍孩子的小錦囊

家長應主動向幼稚園及幼兒中心了解孩子於校內進行體能活動的情況，並作出配合；課餘期間，家長應製造更多機會讓孩子做體能活動。

要培養活躍好動的孩子，家長可參考以下小錦囊：

- 家長以身作則，一起做體能活動
- 減少使用嬰兒車，讓孩子養成喜愛步行的好習慣
- 盡量以步行代替乘車，鼓勵年紀較大的幼兒以步行往返校園、公園和住所等，但切記注意交通安全
- 鼓勵孩子嘗試完成一些簡單家務，例如整理房間、收拾玩具及衣物
- 幼兒表現良好時，以增加「體能遊戲時間」作獎勵
- 假日時多帶孩子到戶外（例如公園或沙灘）玩耍
- 善用社區活動設施及資源，為孩子選擇他們感興趣和適合發展需要的體能活動

### 體能活動的安排

值得注意的是，建議的體能活動量是以全日累積計算。其實，只要將體能活動融入日常生活中，要達到建議的體能活動量並不困難。家長可參考以下例子：

<p>上課前</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓孩子做個人清潔，例如洗澡、刷牙、抹臉</li> <li>• 讓孩子自己穿衣、穿鞋襪</li> <li>• 與孩子一同做早操</li> </ul> 
<p>下課後</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帶孩子到公園自由玩耍</li> <li>• 與孩子到市場買菜</li> <li>• 讓孩子自己收拾玩具</li> <li>• 讓孩子幫忙做簡單家務</li> </ul> 
<p>晚上</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 晚飯時，讓孩子幫忙執拾碗筷</li> <li>• 晚飯後與孩子到街上散步</li> <li>• 讓孩子自己收拾書包</li> </ul> 
<p>假期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帶孩子到郊野公園游玩</li> <li>• 陪伴孩子進行各類體育活動，例如球類運動、游泳、踏單車</li> </ul> 

家長可以參考上述例子來調整孩子的生活習慣，以增加他們的體能活動量，也可以按照家庭生活作息的時間，為孩子安排各種體能活動。

活潑的幼兒喜愛富趣味和具遊戲性質的體能活動，家長可把遊戲元素加入體能活動，或和孩子一起進行體能活動，例如一起跳「幼兒喜動操」，讓孩子享受當中的樂趣，亦是促使他們主動參與體能活動和建立健康生活模式的好方法。



幼兒喜動操



幼兒的體能活動  
(短片)



幼兒的體能活動  
(信息圖)



## 考考你

- 幼兒活動時出汗多，應否給他們飲用運動飲品，補充水分？
- 幼兒經常獨自玩耍，不肯參與集體遊戲，家長應怎麼辦？
- 如果孩子有肥胖問題，應怎樣為他們安排體能活動呢？
- 孩子有哮喘，是否不适宜做運動呢？
- 學童有行為和紀律問題，可以用體能訓練作懲罰嗎？



健康貼士

## 二. 靜態活動

### 1. 幼兒的靜態活動

靜態活動是指身體處於最少活動量的時間，泛指坐着或躺着進行的任何清醒行為。

靜態時間可分為「靜態屏幕時間」（圖九）和「靜態非屏幕時間」，其中「靜態屏幕時間」是被動地觀看屏幕娛樂，例如觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話，它並不包括需要進行體能活動或做動作的屏幕遊戲。

過多的「靜態屏幕時間」降低幼兒經探索環境學習新事物的意欲，亦佔用了原可進行體能活動和睡眠的時間，長遠會引致肥胖，睡眠不足，影響社交技能的發展，眼睛不適及其他健康問題。

圖九 靜態屏幕時間



可為孩子選擇互動和富教育意義的屏幕活動，惟須限制於每天 1 小時內，並在家長指導下進行。

至於「靜態非屏幕時間」通常指坐着而沒有使用屏幕產品作娛樂的時間，包括躺在地墊、坐在汽車座椅上、高腳椅上、嬰兒車或手推車內、坐着聽故事、閱讀或玩靜態遊戲。

圖十 靜態非屏幕時間（例子）



當中「互動性的非屏幕活動」對於幼兒的社交和認知發展、休閒娛樂和身心鬆弛尤為重要，例子包括家長或照顧者陪伴孩子一起閱讀、講故事、唱歌、玩樂器、填色、砌積木、剪紙、拼圖和玩遊戲。因此，家長應留意幼兒靜態時間的質素，盡量陪伴孩子一起參與活動，並給予適當指導。

## 2. 減少靜態活動的益處

減少受限時間（例如待在幼兒手推車/ 嬰兒車內、坐在汽車座椅/ 高腳椅上或縛在照顧者背上）以及避免長時間坐着，會為幼兒健康帶來益處，並能減低他們過重或肥胖的風險，促進肌肉成長。

觀看電視、視頻，玩電腦遊戲等「屏幕時間」是現時幼兒常有的靜態活動。如進行較少靜態屏幕活動，除有助減少脂肪積聚及肥胖的風險外，亦能促進動作技能和認知發展，以及保持心理社交健康。



### 提提你

幼兒如需進行靜態活動，家長可選擇有助幼兒促進語言和認知或社交發展的靜態活動，例如與孩子一起閱讀、講故事或玩靜態遊戲。

圖十一 互動性的非屏幕活動（例子）



### 3. 靜態時間的建議

家長應鼓勵幼兒避免靜態時間過多或長時間坐着，從小建立健康的生活習慣。

衛生署建議2至6歲的幼兒：

- **受限時間**（例如待在幼兒手推車/ 嬰兒車內、坐在高腳椅上或縛在照顧者背上）**每次不應超過 1 小時，也避免長時間坐着。**
- 坐着時，與家長/ 照顧者一起閱讀和講故事。
- **靜態屏幕時間**（例如觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話）**每天不應超過 1 小時**；少則更好。
- 應選擇互動和富教育意義的屏幕活動，並在家長的指導下進行。

圖十二 受限時間的建議



### 4. 減少「靜態屏幕時間」的小錦囊

要避免過量使用屏幕產品對幼兒造成負面影響，家長應協助和指導他們每天適當分配使用電子屏幕產品的時間，家長可參考以下小錦囊：

#### 宜

- ✓ 家長以身作則，減少使用屏幕產品的時間
- ✓ 如幼兒想進行屏幕活動，家長可以引導他們作其他活動，並盡量以優質親子時間（包括談天、親子閱讀、玩耍和體能活動）來代替屏幕時間，這樣更能促進孩子的智能、語言和身心發展
- ✓ 訂立使用屏幕產品的規則和後果，限制孩子的屏幕時間，堅定一致地執行
- ✓ 細心選擇屏幕活動的內容。部分軟件有太多不必要的聲音或影像，反而會分散孩子對學習內容的專注力
- ✓ 由成人保管屏幕產品



#### 不宜

- ✗ 以增減使用電子屏幕產品的時間，來獎勵或懲罰孩子
- ✗ 經常開啟着電子屏幕，影響孩子進行其他活動
- ✗ 用膳時開啟着屏幕，影響與家人溝通
- ✗ 把屏幕產品放在孩子容易接觸的地方



### 使用電子屏幕產品的小貼士：

- 成人應在旁引導和講解內容，這樣才能發揮產品應有的教育功效
- 要注意正確的姿勢和保持適當的距離：眼睛距離電腦屏幕最少 50 厘米、距離平板個人電腦最少 40 厘米、距離智能電話最少 30 厘米
- 應間歇休息，遠望景物，讓眼內肌肉放鬆
- 要常轉換姿勢，令身體不同的肌肉放鬆，例如看電視時做一些簡單的伸展動作
- 使用耳筒時，把電子產品的音量調節至最大輸出音量的六成以下，而且每天合共收聽不超過 60 分鐘

## 三. 睡眠時間

### 1. 幼兒的睡眠時間

充足的優質睡眠對幼兒成長和發育極為重要，每天所需的總睡眠時間（包括小睡）會因應幼兒的年齡而異。

要確保睡眠充足而優質，睡眠和起牀時間便要有規律。另外，過多的屏幕時間會佔用了原可進行體能活動和睡眠的時間，所以限制屏幕時間亦很重要。

### 2. 充足睡眠的益處

充足睡眠對於幼兒的認知發展和情緒管理至為重要。較短的睡眠時間則與容易肥胖、情緒調控欠佳、生長遲緩、較長屏幕時間和較高受傷風險有關。

### 3. 睡眠時間的建議

幼兒每天應有充足的優質睡眠。

衛生署建議：

- 2 歲的幼兒：  
應保持 **11 至 14 小時的優質睡眠時間**（包括小睡），而且睡眠和起牀時間要有規律。
- 3 至 6 歲的幼兒：  
應保持 **10 至 13 小時的優質睡眠時間**（可包括小睡），而且睡眠和起牀時間要有規律。



## 4. 幼兒睡眠小錦囊

除了確保足夠睡眠時間，營造舒適、沒有刺激的睡眠環境亦很重要。家長可參考以下建議：

- 幼兒的睡眠地方應保持寧靜、幽暗和舒適
- 上牀睡覺前，應把電腦關掉，不應在伸手可及的地方放置其他電子屏幕產品
- 協助幼兒建立一套可放鬆自己的睡前例行習慣，上牀前大約一小時進行一些鬆弛活動，例如洗澡、看書。避免進行緊張刺激的活動，例如玩遊戲機和做劇烈運動



## 第四部分 體能活動貼士

- 一. 幼兒的動作發展和特質
- 二. 親子體能遊戲
- 三. 幼兒體能活動的安全措施
- 四. 家校合作

## 一. 幼兒的動作發展和特質

### 1. 幼兒的動作發展

2至6歲幼兒的動作發展正進入基礎階段，一般都會在此階段掌握步行、走樓梯、跑步、跳躍、攀爬、投擲、拍打，以至操控物件等基礎動作。通過適當的動作教育、日常生活的練習和體能遊戲，基礎動作會由生疏變熟練，繼而組合成較複雜的動作和運動技術，可在日常生活和正規的運動項目中運用。

然而，即使幼兒年紀稍長，他們的動作技巧不會自動變得熟練。不斷學習、練習和運用才是令動作技能熟練的唯一方法。假如欠缺練習，動作會顯得較為笨拙。例如，成年人都是純熟的「步行者」。這是由於他們每天都會步行，是練習良久的緣故。相反，不是每個成年人都能夠靈巧地跑動着接籃球或者回擊網球。這並非因為他們欠缺潛能，而是缺乏學習和練習相關動作的機會，以致未能掌握箇中技巧。

幼兒學習速度快，要讓他們好好發展天賦潛能，家長就要給予充分機會，讓他們學習和鍛鍊這些終生受用的動作技能。家長可參考以下活動，幫助孩子練習不同的動作技巧：

表三 促進幼兒動作發展的建議活動

程度一	程度二
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 跑步</li> <li>• 雙腳原地跳</li> <li>• 以慣用腳單腳站立，向上跳起</li> <li>• 以慣用腳短暫單腳站立</li> <li>• 投擲和接取較小的皮球或豆袋</li> <li>• 踢定點放置的小足球</li> <li>• 雙手拍打皮球</li> <li>• 用腳板推動三輪車</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 跑步時繞過障礙物</li> <li>• 雙腳向下及向前跳</li> <li>• 隨意用左或右腳單腳向前跳</li> <li>• 隨意用左或右腳單腳站立</li> <li>• 走動時投擲或接取小皮球或豆袋</li> <li>• 踢或截停滾動中的小足球</li> <li>• 用雙手或慣用手連續拍球數次</li> <li>• 踏三輪車或有輔助輪的單車</li> </ul>



### 提提你

孩子如擁有良好動作技能，成長後會較積極參與體能活動，因為他們較其他人容易掌握不同運動項目的技術，從而更能享受其中的樂趣。

## 2. 幼兒體能活動的獨特性

幼兒的耐力和專注力與成人並不相同，所以選擇富趣味和具遊戲性質的體能活動有助提升孩子的興趣。當家長帶領孩子進行體能活動時，可從他們的個性考慮，從而滿足他們的需要，增加活動的樂趣。

### • 間歇性和劇烈的活動模式

幼兒一般不懂得如何調節體能活動的強度，活動節奏往往會較快和劇烈，而且每次持續的時間較短，但快速的新陳代謝機能令他們很快便回復力氣。由於**建議的體能活動量是全日累積計算**，因此家長無須安排孩子連續進行180分鐘的體能活動，這只會令幼兒疲累不堪，而且對體能活動失去興趣。**活動宜分段進行，讓幼兒有頻密的機會進行體能活動**，整天保持活躍。

### • 給予直接和明確的鼓勵，增加成功感

多給孩子學習和嘗試的機會，並多作口頭鼓勵和讚賞，令他們增加成功感和建立自信心，勇於面對新挑戰。然而，家長切記不應以食物或屏幕時間作為獎勵。

## 二. 親子體能遊戲

親子體能遊戲不但有效幫助幼兒每天分段進行並累積足夠的體能活動量，促進他們的動作發展，更可增進親子感情。

衛生署製作了一系列親子體能遊戲，主要在家中進行，目標是「在有限的空間，發揮無限的可能」。每個遊戲具有不同的鍛鍊目標，例如鍛鍊協調和平衡能力、促進大小肌肉的發展、鍛鍊拋接能力，更能培養親子感情，這些遊戲不受地方和天氣限制。

幼兒參與親子體能活動時，家長可鼓勵他們改動或創作遊戲規則。這可讓孩子發揮創意，享受體能活動帶來的樂趣。



### 三. 幼兒體能活動的安全措施

要避免幼兒在進行體能活動時受傷，家長應先做好預防措施，並留意以下要點：

- 在家具（例如儲物櫃和桌椅）的尖角位置加上防撞保護，避免孩子撞傷
- 妥善收拾及移走地上的物件（例如電線、玩具、窗簾繩等），減少孩子絆倒的機會
- 在家中進行體能活動時，可考慮移開家具（例如桌子和椅子），以騰出更多活動空間
- 選擇在鋪設了膠地墊的戶外遊樂場玩耍，減低受傷的風險
- 幼兒使用滑梯、蹺蹺板和鞦韆等大型設施時，應由成年人陪同及照顧
- 教導孩子不應在大型遊戲設備（例如滑梯）上奔跑、跳躍或追逐，以免從高處墮下
- 飯前和飯後約 1 小時內不宜進行劇烈強度的體能活動，以免影響消化
- 若進行體能活動時感到不適，例如呼吸困難、面色蒼白、頭暈或作嘔，應停下來休息，並視乎情況盡快求醫
- 踏單車時使用單車徑，並佩戴適合的保護裝備，例如頭盔和護膝
- 留意空氣質素健康指數及進行戶外活動時的天氣和環境，避免在高溫、濕度太高或太低、空氣質素欠佳的情況下進行劇烈運動
- 當紫外線指數為中度或以上，進行戶外活動時，應佩戴闊邊帽、穿寬鬆的長袖衣服，並塗上可阻隔紫外線 A 及紫外線 B 的防曬液
- 進行體能活動前要有足夠熱身，結束後應進行緩和運動

### 四. 家校合作

家校一致的策略是幫助幼兒建立活躍生活習慣的關鍵。因此，在推動幼兒體能活動時，校方和家長皆扮演重要角色，需要互相配合。家長宜多與校方溝通和配合，為幼兒在課餘時安排足夠體能活動。

部分實用的建議如下：

- 多關心孩子在校內的體能活動情況，若可行的話，主動參加課堂活動
- 向學校提出有助建立健康校園的意見，並參與家校合作小組，一起制訂健康校園政策
- 多參加校內或社區所舉辦的幼兒體能活動（例如興趣班、戶外活動及工作坊），吸收相關知識和應用技巧
- 協助孩子訂立體能活動目標，並利用「小勇士健康生活日誌」作記錄，從而培養有規律的運動習慣
- 若子女的健康狀況有變，家長應盡快通知校方，以便作出適當安排



小勇士健康生活日誌

## 健康小工具 (二維碼索引)

「幼營喜動校園計劃」



海報



給家長的信



影片



健康貼士



幼營食譜分享



「健康飲品在校園」約章



親子體能遊戲



指南



# 鳴謝

- 香港明愛
- 香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心
- 家庭與學校合作事宜委員會
- 教育局
- 香港教育大學幼兒教育學系
- 香港肥胖醫學會
- 香港幼稚園協會
- 香港營養學會
- 康樂及文化事務署
- 香港非牟利幼稚園聯會
- 保良局
- 救世軍
- 東華三院
- 仁濟醫院
- 仁愛堂有限公司

衛生署 2020 年修訂



幼營喜動家長指南  
網上版



「幼營喜動校園計劃」網頁  
[www.startsmart.gov.hk](http://www.startsmart.gov.hk)

