

## 2022/23學年第五期（2023年4月號）

### 2023/24年度健康促進物資

為配合下學年「健康飲品」和「每天累積足夠的體能活動量」的主題，一系列的健康促進物資供各幼稚園及幼兒中心免費索取，作推廣健康生活之用。有關表格將於2023年4月寄出，有興趣的幼稚園及幼兒中心請填妥表格並以傳真、電郵或郵寄至「幼營喜動校園計劃」秘書處。

注意：凡於**2023年6月30日**或之前遞交申請表的學校可享有送貨服務，千萬不要錯過！

### 教職員培訓工作坊 – 尚餘少量名額

2023年教職員培訓工作坊將於4至5月舉行，現尚餘少量名額，截止**報名日期延長至4月17日**。有興趣參與的同工可把握最後機會，填妥**報名表格**，以電郵或傳真方式交回秘書處報名。

### 「健康飲品在校園」約章 – 健康飲品選擇多

推行至今，已有逾四百間幼稚園及幼兒中心簽署約章，為表揚參與學校的支持，其名單已於「幼營喜動校園計劃」的專題網頁公布。現誠邀尚未參加的學校簽署約章，鼓勵幼兒多喝清水並承諾在校園推廣健康飲品（如低脂奶、低糖豆奶、檸檬水）及避免供應不健康飲品（如濃縮果汁、汽水），減少幼兒因攝取過量糖分而出現蛀牙及肥胖的風險。有關約章的詳情，請向本秘書處職員查詢。

小貼士：選擇較健康的預先包裝飲品，緊記要閱讀「成分」資料，宜選沒有添加糖和不含人造甜味劑及咖啡因的飲品。比較營養標籤時，多選無糖（即每100毫升含不超過0.5克糖）或低糖（即每100毫升含不超過5克糖）的飲品啊！

### 「開心『果』月」2023 – 以水果入饌

衛生署最新的**人口健康調查**發現近98%的15歲或以上受訪人士每天進食少於5份蔬果，未能達標！為鼓勵學童進食足夠水果，衛生署於每年4月舉行「開心『果』月」。今年的口號是「水果益處多 日日要Encore」，希望培養幼兒從小多吃水果的好習慣！參與學校將可



獲得一系列活動物資以供使用，未報名的學校可於**2023年4月30日**或之前向我們遞交表格和索取物資。詳情請瀏覽「**開心『果』月**」網頁或掃描以下二維碼。

學校在設計餐單時，可以水果入饌（如菠蘿炒雞柳、蘋果雪梨湯）和以新鮮水果或無添加油、鹽及糖的乾果作茶點。設計教學活動時可參考「**幼『營』小食食譜**」短片，與學童一起製作以水果為主而且賣相吸引的健康小食。同時，建議多與家長分享水果的營養資訊及鼓勵學童在家中多吃水果。

雙月版「幼營喜動校園通訊」乃衛生署健康促進處為推動幼兒健康生活而製作，並透過電郵及傳真方式向全港幼稚園及幼兒中心發放，藉此讓學界同工掌握計劃的最新動向，共同為培養下一代健康出力。



「幼營喜動校園計劃」  
專題網站



健康促進物資  
申請表



「健康飲品在校園」  
約章



「開心『果』月」  
2023

