

2023/24學年第一期（2023年8月號）

2023/24年度健康促進物資

「幼營喜動校園計劃」將於2023/24學年以「健康飲品」和「每天累積足夠的體能活動量」為推廣重點，並提供一系列健康促進物資供幼稚園及幼兒中心免費索取，當中包括全新製作的「幼營喜動」拼圖和健康飲品學習包，讓幼兒從遊戲中學習健康訊息。我們誠邀有興趣索取物資的學校請盡快填妥表格，並以傳真或電郵方式交回秘書處。物資將以先到先得形式分配，並於12月或之前發送到各申請學校。如有任何疑問，歡迎致電3151 7621與秘書處職員聯絡。

幼兒補碘小貼士

衛生署最近發布的[碘質水平主題性報告（二零二零至二零二二年度人口健康調查）](#)顯示，15-84歲人士的碘攝取量隨著年齡增長而下降，整體屬於輕度缺碘。雖然是次調查不包括幼兒，但碘有助維持甲狀腺功能正常，是幼兒成長和發育必需的微量營養素之一，若長期攝取不足，會引致缺乏碘相關病症。因此，建議學校可考慮於餐單加入適量含有較高碘的食品，例如紫菜、海帶、海魚（如三文魚、吞拿魚）、海產（如蜆、蟹、蝦）、雞蛋、低脂牛奶及其製品（如芝士、乳酪）。選擇時建議採用新鮮食品，或無添加油、鹽、糖，以及不含咖啡因及人造甜味劑的冷藏或預先包裝食品。至於加碘食鹽，雖可取代日常用的食鹽，但其鈉含量與一般食鹽相若，醃肉及烹調時宜控制用鹽量，以免幼兒攝入過量，增加患上高血壓的風險。想找些健康食譜靈感？大家可瀏覽專題網頁內的「[幼營食譜分享](#)」平台及「[幼『營』小食食譜](#)」短片。

教職員培訓工作坊

一如以往，我們每個學年均會為教職員及同工舉辦免費的營養和體能遊戲工作坊，有關2023年10至11月工作坊的報名及上課形式詳情，敬請留意秘書處將於9月以電郵發出的工作坊邀請信。

「親子體能遊戲」短片分享

為鼓勵家長們在家中也可和幼兒多進行不同種類的親子體能活動，宣揚「多做體能活動」的益處和推廣多以體能活動取代靜態活動的訊息，我們新製作了八條親子體能遊戲短片供大家參考。短片中更加插了該遊戲的訓練目標及遊戲變化，讓家長更容易掌握每個遊戲的特點，並透過遊戲來訓練幼兒的肢體協調能力和培養合作精神。所有短片已上載至「幼營喜動校園計劃」網站的[影片分享](#)頁面，歡迎大家隨時瀏覽及與家長分享。

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



「幼營食譜分享」
專區



親子體能遊戲



健康促進物資
申請表

