

2020/21學年第三期 (2020年12月號)

內容更新

《幼營喜動家長指南》(2020年修訂版)已上載至本專題網頁。歡迎老師透過學校電子平台與家長分享。

健康飲品 - 少啲糖 健康啲

還記得2至5歲幼兒每天應攝取多少杯流質飲品嗎?對了,是至少4至5杯(1杯=240毫升)!清水當然是補充身體水分的最佳飲品,其他健康的選擇包括低脂奶、檸檬水、蘋果雪梨水、清湯等等。而糖分較高、含甜味劑(代糖)或咖啡因的飲品,如汽水、果味飲品、乳酸飲品,則不建議幼兒飲用。

想找一些健康飲品及湯水食譜,請瀏覽「幼營喜動校園計劃」的[健康飲品食譜](#)、[湯水食譜](#)及「[幼營食譜分享](#)」專區。至於糖分的資訊,請參閱「[少啲糖 健康啲](#)」信息圖。

另外,若想與大家分享貴校的健康食譜,歡迎填妥[食譜提交表格](#)交回「幼營喜動校園計劃」秘書處,期待收到你的食譜!

多做體能活動 - 家居篇

上期提到2至6歲的幼兒每天應累積**至少180分鐘不同類型和強度**的體能活動,而3至6歲的幼兒在這180分鐘體能活動中,包括**至少60分鐘中等至劇烈強度**的體能活動。疫情其間,多了留在家中抗疫的時間,大家會否經常攤坐在床或椅上看電視、使用電話呢?其實,無論成人還是幼兒都不宜長時間坐著,要定時站起來、郁一郁、伸展一下,甚或在看電視、使用電腦或電話時,都可以站著、步行。另外,別要因為家中地方有限而限制幼兒的體能活動,因為有很多體能活動可在家中進行,例如隨著音樂跳舞、做家務、玩玩具等等。除此之外,我們亦為幼兒設計了適合在家中進行的「[幼兒喜動操](#)」及20個[親子體能遊戲](#),歡迎老師及家長參考。

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



幼兒喜動操



親子體能遊戲



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

