

## 2021/22學年第三期（2021年12月號）

### 健康小食迎聖誕

鑑於2019冠狀病毒病疫情持續，衛生防護中心建議學生應盡量避免在校內除下口罩進食。聖誕節快到了，若學校想安排慶祝活動並向幼兒提供小食，除了要依從[衛生防護中心的指引](#)，保持社交距離，避免共享食物、飲品或共用餐具外，還要緊記只宜提供分量少的健康小食應節啊！

#### • 「三低一高」小食

小食以低脂肪、低鈉（鹽）、低糖及高膳食纖維為佳。以色彩繽紛的新鮮蔬果製作小食既有節日氣氛，又可以增加攝取維生素、礦物質及膳食纖維，有助幼兒健康成長。例如[吞拿魚番茄杯](#)、[粟米薯蓉小丸子](#)、[彩色繽紛水果籃](#)、[美味果撻](#)。

#### • 供應小食的安排

慶祝活動當日應如常提供正餐及茶點（如適用）。為免影響正餐胃口，小食時間應與正餐相隔最少1.5至2小時。正餐之間只提供一次分量少的小食，如½份水果類、1份奶品類或1份穀物類。有關各食物類別的分量，請參閱[「食物分量換算」海報](#)。

此外，建議老師以充滿聖誕氣氛的活動取代「大食會」作慶祝，例如製作聖誕帽或聖誕飾物、玩遊戲、跳舞。如需派發聖誕禮物，可用貼紙、文具、小毛巾等小禮物取代食物。而家長也可參考以上建議，於家中舉辦非食物為主題的慶祝活動，讓幼兒無論於學校和家中也可以過一個健康又快樂的聖誕節！

當然，大家在任何時候也應緊記保持良好的個人衛生啊！

### 「幼營食譜分享」平台

感謝各幼稚園及幼兒中心教職員、同工及家長一直以來的支持，為平台提供健康食譜。上載至平台的食譜已經突破100個，成績令人鼓舞！希望可以繼往開來，歡迎各位踴躍向秘書處投「譜」。

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



節日餐單  
（聖誕節）



《親子「營」  
「動」Guide》

