

2023/24學年第三期 (2023年12月號)

派對健康飲品

聖誕節快到了，不少學校都會舉辦派對慶祝節日。除了要選擇「三低一高」（即低脂肪、低鈉、低糖及高膳食纖維的食物外，提供健康的飲品都非常重要。不過，派對飲品的糖分普遍較高，如1杯雜果賓治（320克）含有約6茶匙糖、1罐汽水（330毫升）含有約7茶匙糖，所以不宜供應。而含咖啡因的茶類飲品（如綠茶、檸檬茶），及含人造甜味劑的無糖或低糖飲品（如無糖汽水、低糖乳酸菌飲品）也不適合幼兒飲用。

那麼，有什麼健康飲品的好選擇？除清水外，大家亦可把適量的檸檬汁或青檸汁加入清水中，令味道更加清新。此外，也可以用含天然甜味的食材製作飲品，如蘋果雪梨水、甘筍茅根竹蔗馬蹄水、杞子菊花水。想尋找更多健康飲品食譜，可參考本計劃的專題網頁「[健康飲品例子](#)」。至於預先包裝的飲品，宜選糖分較低及鈣質豐富的低脂或脫脂原味牛奶及加鈣低糖豆奶。

親子體能遊戲

踏入12月，家長不妨趁着聖誕假期，多與幼兒們在家中或到戶外動一動，保持健康體魄！親子體能遊戲提供了讓父母和幼兒一起互動的好機會，藉此增進親子關係。另外，家長更可透過為幼兒們安排不同針對大小肌肉發展的體能遊戲來提高他們的協調性、平衡感、肌肉控制和促進肌肉及骨骼生長；與此同時亦可培養團隊合作和競技精神。

倘若假期時如因天氣欠佳而無法進行戶外活動，其實還有很多適合在室內進行的遊戲選擇，例如幼營喜動校園計劃的[親子體能遊戲](#)系列。除此之外，父母和幼兒也可以在家進行簡單的體能活動，例如播放音樂跳舞和做家務。希望在長期的熏陶下，家長可以幫助幼兒養成每天累積最少180分鐘不同強度的體能活動和從小建立關注健康生活的價值觀。

2023/24 學年幼稚園及幼兒中心飲食及體能活動調查

為了解幼稚園及幼兒中心安排幼兒膳食及體能活動的最新情況，衛生署於2023年11月開展「[幼兒飲食及體能活動調查](#)」，並已向學校發出電郵，邀請校長或其代表填寫相關問卷。是次調查所得的資料將按嚴謹的保密程序處理，並只會作為研究的用途，希望各學校能積極參與！

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



「健康飲品在校園」
約章



親子體能遊戲



健康飲品例子

