

## 2024/25學年第三期 (2024年12月號)

### 有「營」節日小食小貼士

聖誕節和農曆新年快到了！提提老師，與幼兒慶祝節日時，也要緊守均衡飲食和「三低一高」（即低脂肪、低鈉（鹽）、低糖和高膳食纖維）的原則。節慶期間，應如常供應健康小食，以免幼兒攝取額外脂肪、鈉和糖，影響健康。若要品嚐一些高油鹽糖的節日食品（如聖誕蛋糕和曲奇餅、油角、金幣朱古力），應先向幼兒說明這些食物的營養價值，並提醒他們只宜進食少量。

製作小食時，宜以色彩鮮艷的蔬果（如番茄、甜椒、南瓜、蘋果、橙、菠蘿）入饌，既增添節日氣氛，又可鼓勵幼兒多吃蔬果。至於其他健康食材，可選擇全穀物（如麥包、全麥通粉和意粉、三色螺絲粉）、低脂奶品類（如低脂牛奶、芝士和純味乳酪）、加鈣低糖豆奶、脂肪含量較低的肉類（如豬柳、牛柳、去皮雞肉和火雞肉、魚、海產、雞蛋）、乾豆類（如黃豆、紅腰豆）等。此外，烹調時應減少油、鹽和糖的分量，並採用低脂肪的烹調方法（如蒸、焯、焗、少油煎）。想獲取健康小食食譜，歡迎瀏覽「幼營喜動校園計劃」網站的「[幼營食譜分享](#)」專區和「[幼『營』小食食譜](#)」影片。

### 聖誕培養活躍孩子的小錦囊

趁着聖誕和農曆新年假期，老師可鼓勵家長與孩子一起進行親子體能遊戲，保持活躍。家長與孩子可多進行面對面的互動，例如聖誕詩歌及賀年歌曲唱遊、音樂遊戲或角色扮演等趣味活動，讓孩子通過音樂和舞蹈提高節奏感和運動能力。另外亦可於室內一起砌積木與拼圖，通過自行拼砌不同形狀及外觀的積木或拼圖，訓練幼兒的小肌肉之餘，亦可發展孩子觀察力、專注能力、藝術和創意。希望大家繼續於假期「坐少啲，郁多啲」，度過充滿活力的佳節！

如想了解更多遊戲例子，請瀏覽「幼營喜動校園計劃」的[親子體能遊戲](#)。

### 衛生防護中心Instagram帳號正式上線，關注我們!!

衛生署衛生防護中心（中心）正式推出了Instagram官方帳號，以進一步加強與市民溝通。透過這全新的社交媒體平台與大眾互動，中心期望讓社會各界更了解中心如何保障市民健康。衛生防護中心亦特意製作了一系列[WhatsApp貼圖](#)，向市民推廣我們新的Instagram帳號。歡迎老師與教職員同工與同事親友分享貼圖，鼓勵他們瀏覽、關注及分享帳號的資訊。

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」  
專題網頁



「幼營食譜分享」  
專區



「幼『營』小食  
食譜」影片



親子體能遊戲

