

2019/20 學年第四期 (2020 年 2 月號)

親子體能活動

上一期介紹了兩個運用毛巾進行的小遊戲，主要鍛鍊幼兒的平衡和手腳協調，而今期將會介紹另外兩個訓練幼兒拋接和投擲技巧的親子體能遊戲，過程中更可鍛鍊幼兒上肢力量及手眼協調能力，更能培養幼兒勇於嘗試的精神。

火星撞地球

玩法:

1. 家長拋起汽球
2. 孩子瞄準汽球，投出小球
3. 目標將小球擊中空中的汽球

變化:

1. 家長同時拋起多個汽球



投籃樂

玩法:

1. 家長拿着籃
2. 孩子瞄準拋球入籃

變化:


1. 改變投球距離
2. 限時投球
3. 移動籃子



以上的遊戲，均可有不同變化，老師們可以提議家長們自由加減難度，讓不同年齡的幼兒也能參與。更多的親子體能遊戲經已上載至 <https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=133>，老師可透過學校的電子平台發送予家長。

少啲鹽 健康啲

鹽的主要成分是鈉，鈉是維持人體機能正常運作的礦物質之一，但進食過多的鈉會導致高血壓，從而增加以後患上心血管疾病如中風的風險。因此，4至6歲幼兒每天的建議鈉攝入量應少於1200毫克（即約半茶匙的鹽）。想烹調色香味美又少鹽的菜式，學校可參考以下的減鈉小貼士。想知更多有關資訊，請參閱「少啲鹽 健康啲」信息圖。

宜選	避免
<ul style="list-style-type: none"> ● 新鮮蔬果、肉類 ● 天然食材、香料或香草調味（如洋蔥、番茄、芫茜）作烹調 ● 「低鈉」*食品及小食或食品包裝上印有低鹽標籤的產品：  <p>*即每100克／毫升食品含不超過120毫克鈉</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 醃製／罐頭蔬果、醃製／罐頭／加工肉類 ● 「高鈉」**調味料和現成醬料（如雞粉、腐乳、白汁、茄汁、照燒汁）、食品及小食 <p>**即每100克／毫升食品含超過600毫克鈉</p>

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



「少啲鹽 健康啲」
信息圖

