

2020/21學年第四期（2021年2月號）

健康飲品 – 農曆新年篇

農曆新年期間，大家少不免會進食一些肥膩的賀年菜式和食品，也會喝茶解膩，但要注意茶類飲品（如：普洱、烏龍茶、綠茶）含有咖啡因，並不建議讓幼兒飲用，因幼兒分解咖啡因的能力較成人低，攝取過量會出現手震和影響睡眠質素。想避免脂肪超標，大家不妨以蒸、焯、焗等少油方式烹調菜式，並選擇較低脂的食品（如無添加糖的乾果、原味米通）。至於一些油炸食品（如油角、笑口棗）則盡量淺嘗。

飲品方面，清水是最佳的選擇。亦可自製一些無添加糖的健康飲品，如檸檬水、杞子菊花水、甘筍茅根竹蔗馬蹄水、生熟薏米百合蓮子圓肉（請參閱「幼營喜動校園計劃」[健康飲品食譜](#)）。祝願大家在牛年身體健康，齊「營」新春。

多做體能活動 – 家居篇之親子體能遊戲

上期提到成年人與幼兒都不宜長時間坐著，要定時站起來、郁一郁、伸展一下。今期為大家介紹兩個親子體能遊戲，有助提升幼兒伸展能力、手眼協調能力及鍛鍊身體大小肌肉。

<p>扮動物</p> <p>玩法： 1. 家長說出動物名稱 2. 孩子模仿所說動物的舉止</p> <p>變化： 輪流模仿動物的舉止讓對方猜</p> 	<p>腳之「猜呈尋」</p> <p>玩法： 1. 同時跳起 2. 着地時，以不同站姿示意「包」、「剪」或「採」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 包：雙腳分開站立 • 剪：交叉腳站立 • 採：雙腳並攏 <p>變化： 準備時，改以單腳起跳</p> 
--	--

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。我們總共設計了多達20個遊戲，詳情請瀏覽「幼營喜動校園計劃」的[親子體能遊戲](#)。

教職員培訓工作坊

2021年教職員培訓工作坊暫定於4-5月以網上視像形式舉行，有關詳情將於稍後以電郵發送。

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

