

2022/23學年第四期（2023年2月號）

3月4日定為世界肥胖日（World Obesity Day），世界肥胖聯合會與世界衛生組織的目標是「領導和推動全球減少、預防和努力治療肥胖」。多做運動及均衡飲食皆有助幼兒預防肥胖，從而減低日後患上某些非傳染病如糖尿病、高血壓及大腸癌的風險。

齊齊在家做運動

我們建議2至6歲的幼兒應每天進行至少180分鐘不同類型和強度的體能活動。今期校園通訊為大家介紹一款訓練孩子的上肢力量和鍛鍊手眼協調能力的親子體能遊戲。

火星撞地球

- 遊戲目標： 增強上肢力量和鍛鍊手眼協調能力
- 物資： 氣球、小球或自製紙球
- 玩法： (1) 家長拋起氣球；(2) 孩子瞄準氣球，投出小球
- 變化： 家長同時拋起多個氣球

多吃蔬果益處多

除了運動，均衡飲食對防控兒童肥胖也很重要，當中進食高膳食纖維的蔬果可增加飽肚感，有助減低幼兒因進食過量而變得肥胖。而且蔬果含有豐富的維生素、礦物質等多種營養要素，對身體有益。建議學前預備班至幼兒班的幼兒每天要吃至少1.5份蔬菜及1份水果，而低班至高班則至少2份蔬菜及2份水果。

至於成人，建議每天要吃至少3份蔬菜及2份水果。然而，衛生署最新的人口健康調查卻發現近98%的15歲或以上受訪人士每天進食少於5份蔬果，未能達標！為了大家的健康著想，鼓勵教職員及家長以身作則多吃蔬果，在校園及家中營造健康飲食的氛圍，以培養幼兒從小多吃蔬果的好習慣！

另外，為響應3月9日的「世界腎臟日」及關注腎臟健康，建議大家多選新鮮蔬果、少吃高鈉的醃製蔬果（如榨菜、梅菜、酸瓜）及加工食物，以減少攝入鹽分（鈉）並預防高血壓。

- 註：1. 1份蔬菜約等於半碗煮熟的蔬菜（如葉菜類、瓜果類、根莖類、豆類、菇菌類）或1碗未煮熟的蔬菜（如沙律菜、車厘茄）。
2. 1份水果約等於2個小型水果（如奇異果）、1個中型水果（如橙）、半個大型水果（如香蕉）、半碗水果塊（如西瓜粒）或1湯匙乾果（如無添加糖提子乾）。

教職員培訓工作坊

2023年教職員培訓工作坊暫定於4至5月舉行實體講座，有關詳情將於稍後以電郵發送，請各位密切留意！

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。



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department



「幼營喜動校園計劃」
專題網站



親子體能遊戲



蔬果益處多
(信息圖)



蔬果益處多
(動畫短片)

