

## 2023/24學年第四期（2024年2月號）

### 如何選擇牛奶及代替品？

牛奶含有豐富的鈣質，有助幼兒鞏固骨骼及牙齒。建議2至5歲的幼兒飲用低脂奶，而5歲以上更可選擇脫脂奶，以減少攝取飽和脂肪。此外，宜選原味牛奶，並盡量避免朱古力奶、士多啤梨奶、果味乳酪飲品等糖分較高的飲品。除了牛奶，加鈣無糖或低糖的植物奶（如豆奶、燕麥奶、杏仁奶）也是健康的選擇。

考考你：成長或助長配方奶粉是否較一般牛奶及代替品優勝？成長中的幼兒可從均衡飲食中攝取所需營養素，而牛奶及代替品則是健康飲食的一部分，故此他們不需倚賴飲用這些奶粉去攝取額外營養。

### 親子體能遊戲活動

為了讓幼兒享受多做體能活動的益處，家長應鼓勵幼兒從小養成恆常體能活動的習慣。衛生署建議：

- 2歲的幼兒：每天應進行至少180分鐘不同類型和強度的體能活動，當中包括中等至劇烈強度的體能活動，分布在全日不同的時間；多則更好。
- 3至6歲的幼兒：每天應進行至少180分鐘不同類型和強度的體能活動，當中包括至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，分布在全日不同的時間；多則更好。

定期的體能活動可以促進幼兒基本的運動技能、協調性和平衡性的發展，這對於他們的整體身體成長和發展至關重要。此外，體能活動可以幫助幼兒維持健康的體重，促進強壯骨骼和肌肉的發展，並預防肥胖的風險。還有，體能活動有助於幼兒的認知發展，例如增強注意力，記憶力和學習能力，有助於減輕壓力和改善情緒。

隨着幼兒日漸成長，他們需要參與更多較高強度的體能活動，以提升心肺功能和刺激骨骼成長。家長應配合孩子的年齡和體能發展需要，安排足夠體能活動，讓他們健康成長。

### 教職員培訓工作坊

2024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。



「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



少啲糖 健康啲  
(信息圖)

