

2024/25學年第四期（2025年2月號）

每年3月4日是世界肥胖日，我們鼓勵大家關注肥胖問題，為幼兒提供健康的食品及累積足夠活動量，從小實踐健康生活，預防肥胖！

哪些預先包裝小食和飲品較健康？

除了正餐保持均衡飲食外，幼兒於正餐之間進食一次分量少的健康小食，有助補充成長所需的熱量和營養素。建議學校盡量為幼兒提供新鮮的小食（如麥包、水果、粟米）。如需提供梳打餅、純味餅乾、高纖麥餅等預先包裝食品，建議一星期提供不多於兩次。至於蛋糕、朱古力、薯片、夾心餅、曲奇餅等大多暗藏不少脂肪和糖，應少選為佳。

選擇預先包裝小食和飲品時，應先閱讀包裝上的成分資料，宜選無添加油、鹽和糖的食品，如乾果、栗子、低脂純味乳酪、無添加糖的低脂牛奶和豆奶。至於選擇餅乾、麵包和低糖加鈣豆奶時，可比較同類食品的營養標籤，選擇含較低脂肪、鈉和糖（以每100克／毫升計）的食品。如食品能符合「低脂肪」、「低鈉」和「低糖」的標準更佳，即總脂肪不超過3克（以每100克計）或不超過1.5克（以每100毫升計）、鈉不超過120毫克（以每100克／毫升計）和糖不超過5克（以每100克／毫升計）。

小貼士：根據營養標籤的資料，雖然無添加糖的乾果和奶品類含糖量不少，但都屬天然存在於水果和牛奶的糖，可讓幼兒適量進食。

將親子體能活動融入生活

上期校園通訊分享了不少親子體能遊戲的例子，但其實體能活動不僅限於遊戲，我們可以鼓勵家長將親子體能活動融入幼兒日常生活中，便能輕鬆達到建議的體能活動量。例如建議家長上課前讓孩子自己做個人清潔，如洗澡、刷牙、抹臉，以及自己穿衣、穿鞋襪；下課後與孩子到市場買菜，讓孩子自己收拾玩具；晚飯時，讓孩子幫忙執拾碗筷，或每日飯後到街上散步，增進親子交流之餘，還有助於消化。透過這些日常的親子體能活動，不僅能在不知不覺間培養孩子「坐少啲，郁多啲」的良好習慣，也能促進親子互動，加深彼此連結。

教職員培訓工作坊

2025年教職員培訓工作坊暫定於4至5月舉行實體及網上教學講座，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」
專題網頁



二至六歲幼兒營養
指引



「少啲糖 健康啲」
海報



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

