

## 2025/26學年第四期（2026年2月號）

### 新年少屏幕多運動

農曆新年即將到來！老師有沒有想過在校內怎樣和孩子慶祝節日呢？正值馬年，老師可以嘗試用馬的移動元素，讓幼兒進行不同的挑戰。例如可以進行搶利是接力挑戰，當中以跑馬步、跑跳步和踏跳步不同的基礎移動方式進行，鍛鍊協調能力和肌力。除了在校內進行體能活動，老師可鼓勵家長帶孩子多做戶外活動，減少屏幕時間。研究顯示，過多的屏幕時間和長時間久坐會減少孩子的體能活動量，增加肥胖風險。家長可以與孩子參加傳統廟會看舞龍舞獅、拜年時多走路等等。既能增進親子關係，又能讓孩子增加體能活動量、健康過年！

### 多吃蔬菜有助控制體重

色彩繽紛的蔬菜除了為幼兒提供成長所需的維生素和礦物質外，亦含有豐富的膳食纖維，有助增加飽腹感，減低過量進食的機會，有助控制體重。每年3月4日是「世界肥胖日」，希望藉此喚起大家對預防幼兒肥胖的關注、鼓勵幼兒嘗試不同種類的蔬菜及培養他們多吃蔬菜的良好飲食習慣。

在校園內，建議：

- 以含豐富膳食纖維的新鮮蔬菜（如菜心、椰菜、甜椒、茄子、蓮藕、馬蹄、四季豆、豆角、冬菇、金菇）入饌。
- 避免選用醃製蔬菜（如榨菜、雪菜、梅菜），以免攝取額外鈉質（鹽分）。
- 以新鮮蔬菜（如青瓜條、車厘茄、沙律菜）取代不健康的小食。
- 教職員以身作則，與幼兒一起多吃蔬菜。
- 當幼兒願意吃蔬菜，給予口頭讚賞以作鼓勵，但切記不以食物作獎賞。

想參考健康蔬菜食譜，歡迎瀏覽「[幼營食譜分享](#)」專區。

### 教職員培訓工作坊

2026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



校園體能活動



「幼營食譜分享」專區



衛生署  
Department of Health



教育局  
Education Bureau



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

