



StartSmart@school.hk



# 通訊

幼營喜動校園計劃秘書處  
電話:2835 2386 傳真:3585 2130  
電郵:startsmart@dh.gov.hk  
網頁:www.startsmart.gov.hk

## 2020/21學年第六期（2021年6月號）

### 2021/22年度健康促進物資及「健康飲品在校園」約章

「幼營喜動校園計劃」2021/22年度健康促進物資索取表格已於5月下旬寄出，有興趣的幼稚園及幼兒中心請盡快填妥申請表格，以傳真、電郵或郵寄方式交回「幼營喜動校園計劃」秘書處。凡於6月30日或之前遞交申請表的幼稚園可享有免費送貨服務，千萬不要錯過！

另外，我們將再次推出為期三個學年的「健康飲品在校園」約章，現誠邀大家參與。有關詳情已連同2021/22年度健康促進物資索取表格一併寄出，如有查詢，歡迎致電秘書處與我們聯絡。

### 多做體能活動 - 「幼兒喜動操」

疫情期間，無論是幼兒、老師或家長也多了留在家中的機會，增加了靜態活動的時間，或未能保持足夠的體能活動量，導致體重增加的情況。老師不妨參考「[多做體能活動 - 家居篇](#)」所列舉可在家中進行的簡單體能活動例子及一系列親子體能遊戲，亦可播放「[幼兒喜動操](#)」，與小朋友一起跟隨影片唱歌、跳舞，從而增加體能活動的時間。我們亦鼓勵老師將這些資訊與家長分享，鼓勵大家在疫情期間亦能保持活躍的生活模式。

### 夏日健康飲品推介

炎炎夏日會增加流汗，尤其在進行戶外活動時，緊記準備足夠的流質飲品補充水分，以免中暑。幼兒每天應攝取至少4至5杯流質飲品（1杯=240毫升），6歲或以上的人士則至少飲6至8杯流質飲品。清水當然是最佳的選擇！暑假將到，除清水外，老師可建議家長於外出時帶備盒裝原味低脂奶、加鈣低糖豆奶等較健康飲品讓孩子補充水分。此外，在家中，自製清湯也是健康好選擇。在「幼營喜動校園計劃」的[湯水食譜](#)及「幼營食譜分享」專區有不少健康湯水食譜，例如蘋果馬蹄生魚湯、清補涼瘦肉湯、粟米紅蘿蔔合掌瓜瘦肉湯。老師可將這些[連結分享給家長](#)，讓他們製作少油、少鹽的湯水。

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



湯水食譜



「幼兒喜動操」



衛生署  
Department of Health



教育局  
Education Bureau



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

