

2021/22學年第六期（2022年6月號）

哪些預先包裝小食較健康？

市面上有不少標榜健康的小食及飲品，例如低脂乳酪、低鈉麪包、低糖餅乾。想知該食品是否真的健康，大家就要查閱食品包裝上的「成分」資料及「營養標籤」。

- 「成分」資料：列出該食品的所有成分，並按其重量或體積由大至小排列。如食品於製作過程添加了油／脂肪、鹽或糖，而這些成分排列在首幾位，即代表該食品的脂肪、鈉或糖不低，不宜多選。此外，不建議向幼兒提供含有甜味劑的食品，以免他們培養嗜甜的口味。
- 「營養標籤」：列出該食品所含的能量及七種營養素，當中包括總脂肪、鈉及糖。想選擇較低脂、低鈉及低糖的產品，可比較每100克或每100毫升各營養素的數值。建議多選「三低」食品（詳情見下表）。若產品屬高脂、高鈉或高糖類別，應盡量避免，以免影響幼兒健康。

	按每 100 克計	按每 100 毫升計
什麼是「低」？	不超過： 總脂肪：3 克／糖：5 克／鈉：120 毫克	不超過： 總脂肪：1.5 克／糖：5 克／鈉：120 毫克
什麼是「高」？	超過： 總脂肪：20 克／糖：15 克／鈉：600 毫克	超過： 總脂肪：20 克／糖：7.5 克／鈉：300 毫克

資料來源：[食物環境衛生署](#)

親子體能遊戲

幼兒愛玩遊戲。因此，如能把遊戲元素加入體能活動，以可助幼兒主動參與體能活動，從而培養幼兒恆常運動的好習慣。今期校園通訊為大家介紹一款親子體能遊戲 - 「大腳板過河」。

親子體能遊戲 - 「大腳板過河」

物資：毛巾或地毯

- 玩法：
1. 把三條毛巾排成直線，孩子站在最前，家長站在中間
 2. 家長把後面的毛巾遞給孩子，讓孩子放在最前
 3. 家長與孩子踏前一步，站在另一條毛巾上
 4. 重複以上動作

- 遊戲變化：
1. 分組比賽，鬥快到終點
 2. 使用更小的毛巾

「大腳板過河」有助鍛鍊幼兒的下肢肌肉、平衡力及手腳協調能力。如想參與更多遊戲，請瀏覽「幼營喜動校園計劃」的[親子體能遊戲](#)。

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



幼兒喜動操



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

