

2023/24學年第六期（2024年6月號）

2024/25年度健康促進物資及「健康飲品在校園」約章

本計劃於2024/25學年將以「正餐之間只吃一次健康小食」和「更多親子體能活動」為推廣重點，索取健康促進物資的表格已寄出及上載至「[幼營喜動校園計劃](#)」網頁，有興趣的幼稚園及幼兒中心請填妥表格並傳真、電郵或郵寄至「[幼營喜動校園計劃](#)」秘書處，以便秘書處作出跟進。

此外，本計劃將於2024/25學年開展新一期的「健康飲品在校園」約章（下稱約章），為期三個學年。現誠邀各幼稚園及幼兒中心簽署約章，承諾在校園鼓勵幼兒飲用清水、提供健康的飲品、不提供添加糖或含糖量較高的飲品及不以食物作獎賞。為表彰學校的努力和貢獻，已簽署約章的幼稚園及幼兒中心除可獲約章證書乙份之外，亦可免費索取全新製作的「多喝清水」毛巾。約章邀請信已寄出及上載至「[健康飲品在校園](#)」約章網站。請填妥及交回約章承諾書及學校飲品清單，以便秘書處作出跟進。

注意：凡於2024年6月28日（本月尾）或之前遞交申請表的學校可享有免費送貨服務，有興趣參與的學校請把握機會！

為幼兒準備健康湯水

除了清水之外，清湯也可為幼兒補充水分！想準備既健康又美味的湯水，學校宜選新鮮蔬果（如南瓜、粟米、紅蘿蔔、蘋果、雪梨）及無添加油、鹽和糖的蔬果乾（如白菜乾、無花果乾）作食材，並以較低脂的肉類（如瘦肉、豬展、去皮雞肉、魚）及乾豆類（如紅豆、眉豆）取代高脂肉類（如豬尾骨、排骨）。想了解更多健康湯水食譜，歡迎瀏覽「幼營喜動校園計劃」網站的「[湯水食譜參考](#)」。

為幼兒培養體能活動習慣

恆常的體能活動有助幼兒的身心健康發展，那麼我們又可以如何為幼兒培養體能活動習慣，累積足夠的活動量？學校可將體能活動融入幼兒的日常生活，並創造有趣的運動環境，提供多樣化的選擇和遊戲方式，增加運動的樂趣。此外，學校亦可以鼓勵的方式引導孩子，通過設立小目標和獎勵，培養持久的運動習慣。若想了解更多校園體能活動示例，歡迎瀏覽「幼營喜動校園計劃」網頁的[校園體能活動](#)。

學前兒童視力檢查

衛生署母嬰健康院為四至五歲的兒童提供「[學前兒童視力普查](#)」服務，透過視力普查，讓有視力問題的兒童可以及早得到適當的健康建議、轉介及跟進治療，以保護他們的視力及視覺發展。請老師鼓勵家長聯絡母嬰健康院為孩子預約。

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」
網站



「健康飲品在校園」
約章



校園體能活動



湯水食譜參考

