

2020/21學年第二期 (2020年10月號)

今學年會我們以「多喝清水」和「多做體能活動」為推廣重點。

多喝清水

清水可以調節體溫，有助身體排出廢物；它不含熱量及糖分，是補充身體水分的最佳飲品。2至5歲幼兒每天應攝取至少4至5杯流質飲品（1杯=240毫升），6歲或以上則需至少6至8杯。亦要視乎幼兒的運動量及天氣，向幼兒提供額外流質，以補充流失的水分。

想培養幼兒愛喝清水的好習慣？教職員和家長可參考以下小貼士：

- ✓ 以身作則，多喝清水。
- ✓ 每天定時提供清水給幼兒飲用，如起牀後、吃茶點時、做運動後。
- ✓ 外出時攜帶水樽，幼兒便可隨時隨地喝清水。
- ✓ 當幼兒自動自覺地喝清水，可口頭讚賞或擁抱他們，以作鼓勵，但切記不以食物作獎賞。

多做體能活動

衛生署建議，2至6歲的幼兒每天應累積**至少180分鐘不同類型和強度**，即低等強度、中等強度和劇烈強度的體能活動。隨着幼兒日漸成長，他們需要參與更多較高強度的體能活動，提升心肺功能和刺激骨骼成長。因此，建議3至6歲的幼兒在這180分鐘體能活動中，包括**至少60分鐘中等至劇烈強度**的體能活動。

幼兒如何在上學期間累積足夠的體能活動，以下為一天活動的例子：

- 以步行方式或提早下車步行上學 → 15分鐘
- 學校進行體能活動 → 60分鐘
- 以步行方式或提早下車步行回家 → 15分鐘
- 到公園遊玩 → 60分鐘

除此之外，家長亦可與幼兒一起進行以下活動：

- 低等強度 - 散步、玩玩具、做家務、收拾書包
- 中等強度 - 急步行、玩滑梯、踏單車
- 劇烈強度 - 跑步、踢足球、游泳、跳繩

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



二至六歲幼兒
體能活動指南

