

校園快訊

ESS at a Glance

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

今期內容：

- ◇「開心『果』月」- 「水果漫畫填色及創作比賽」網上投票
- ◇至「營」學校認證計劃頒獎禮 2018 暨健康飲食分享會
- ◇小學生飲品的選擇

2018年5月號

「開心『果』月」- 「水果漫畫填色及創作比賽」網上投票



熱點推介



《小食紅黃綠》流動應用程式



「學校午膳減鹽計劃」簡介及參與之午膳供應商資料

活動預覽

5月

- ◇「水果漫畫填色及創作比賽」網上投票

7月

- ◇至「營」學校認證計劃頒獎禮 2018 暨健康飲食分享會

本年度「開心『果』月」的重點項目是「水果漫畫填色及創作比賽」。感謝學校大力支持，是次比賽反應十分熱烈，我們現正密鑼緊鼓地整理及審視這些作品。當中最高分數的 60 份參賽作品(初小組及高小組各 30 份)將會角逐以下獎項：

獎項	初小組	高小組
冠軍	獎盃及價值港幣1,500元書券	獎盃及價值港幣1,500元書券
亞軍	獎盃及價值港幣1,000元書券	獎盃及價值港幣1,000元書券
季軍	獎盃及價值港幣800元書券	獎盃及價值港幣800元書券
優異獎 (每組各六名)	獎狀及價值港幣300元書券	獎狀及價值港幣300元書券
網上最具人氣獎 (每組各一名)	獎狀及價值港幣500元書券	獎狀及價值港幣500元書券

每組的冠、亞、季軍及優異獎將由評審團選出，而「網上最具人氣獎」則會由公眾投票選出。

60 份入圍作品將上載至衛生署衛生防護中心 Facebook 專頁 (<https://www.facebook.com/CentreforHealthProtection>)，歡迎大家於 2018 年 5 月 21 日(正午 12 時)至 6 月 4 日(正午 12 時)期間到上述專頁瀏覽，並按「Like」(拇指圖案)或「紅心」投票選出你喜愛的人圍作品，投票作品數目不限。每組最高票數的作品將獲得「網上最具人氣獎」！

所有得獎者將獲邀出席於 7 月 6 日舉辦的「至『營』學校認證計劃頒獎禮 2018 暨健康飲食分享會」接受豐富獎品，而優勝作品更有可能在未來的「開心『果』月」活動宣傳物資中出現！因此，緊記於上述日期內踴躍投票，選出你心目中的優秀作品！

至「營」學校認證計劃頒獎禮 2018 暨健康飲食分享會



當 2017/18 學年進入尾聲，代表着每年一度的「至「營」學校認證計劃頒獎禮暨健康飲食分享會」的籌備工作已經展開。今年的頒獎禮已定於 7 月 6 日（星期五）下午假教育局九龍塘教育服務中心舉行。有關邀請函將於 6 月初寄出，而頒獎禮詳情亦將於下一期《校園快訊》公佈。敬請密切留意！

小學生飲品的選擇

市面上飲品種類繁多，到底是否所有均適合小學生飲用呢？而甚麼飲品是小學生較佳的選擇？以下為大家一一解構。

1. 小學生應否飲用檸檬茶或奶茶等飲品？

檸檬茶（包括紙包檸檬茶）、奶茶均由紅茶所製成，而紅茶含有咖啡因，會刺激腦部中樞神經。由於兒童分解咖啡因的能力比成人低，攝取過量咖啡因或會令兒童情緒緊張、失眠、心跳加速等，所以不建議小學生飲用。除了檸檬茶、奶茶外，咖啡、可樂、綠茶以及部份運動飲品等亦含有咖啡因，也不宜給小學生飲用。



2. 小學生上體育課後是否需要飲用運動飲品？

運動飲品是專為耐力運動（如長跑、足球運動等）的人士而設的飲品，其功用是補充運動員進行耐力運動時所消耗的熱量、水分和電解質。運動飲品的主要成分是水、糖分、電解質（如鉀、鈉、鎂等）。按食物安全中心的資料顯示，一罐250毫升的運動飲品，已含約16.7克糖分為（約3.5茶匙）。參考《中國居民膳食營養素參考攝入量》2013版建議，小學生每天糖分應不多於35至57克糖分（約7至11茶匙），若飲用一罐250毫升的運動飲品，即已超過小學生每天糖分攝取量上限的三分之一至一半，飲用過多或會引致肥胖。再者，小學生在校內進行體育運動的時間並不如上述耐力運動那麼長，電解質的流失可從日常飲食中補充，因此他們並不需要運動飲品來補充消耗，飲用清水已十分足夠。



3. 小學生應否飲用含代糖（甜味劑）的飲品？

市場上有些含代糖的飲品，聲稱不含糖分，而且熱量較一般飲品低。然而，由於這些飲品甜度十分高，或會養成兒童嗜甜的口味，所以並不建議小學生飲用。

4. 甚麼是小學生較佳的飲品選擇？

清水永遠是小學生最佳的日常飲品選擇。因其既不含熱量及糖分，也能補充身體所流失的水分。小學生每天約需要飲用六至八杯的水分。要確保每天攝取充足的水分，除學生自攜清水外，學校可多提供清水給學生飲用，如在當眼位置放置飲水機。這樣便可減少學生因口渴而飲用其他不健康的飲品。在小息、午膳的時候或體育課後，老師也可提醒學生攝取足夠的水分。



除了清水外，低脂 / 脫脂奶類產品、檸檬水（不加糖或甜味劑）、低糖豆漿等均是較健康的飲品選擇。