

《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

2019年4月號

今期內容：

- ◇ 「開心『果』月」2019 - 水果食兩份 健康擺滿 FUN
- ◇ 雞蛋與膽固醇
- ◇ 至『營』學校認證計劃 2019 - 活動預告

熱點推介



「開心『果』月」2019社區宣傳海報

活動預覽

4月

◇ 1-30.4.2019

「開心『果』月」2019

7月

◇ 2.7.2019

至「營」學校認證計劃頒獎禮2019暨健康飲食分享會



「開心『果』月」2019 - 水果食兩份 健康擺滿 FUN

又來到本學年的「開心『果』月」了！今年，「開心『果』月」活動獲得破記錄的1,356間幼稚園、小學、特殊學校和中學報名參與或支持，參與學生人數超過53萬！我們再次感謝所有學校對推動學童健康飲食的支持。

今年活動的主題是「水果食兩份 健康擺滿 FUN」，強調每天吃足夠水果對健康的重要性。我們希望同學們除了自己每天進食至少兩份水果外，更能感染身邊的家人、朋友，使他們也吃得健康。



一如以往，今年校園活動方面均以「校園水果派對」作主打，再配合其他活動：好像幼稚園組有「水果日記卡」獎勵計劃、「我最喜愛的水果選舉」、「水果填色遊戲」等；小學及特殊學校組有「龍虎榜大比拼」、「水果填色活動」、「DIY手工活動」、「英文填字遊戲」等；而中學組則是「校園水果推廣計劃」。

除了校園活動外，我們也致力將「每天吃足夠水果」的信息推廣至社區。因此，今年我們特別邀請了各大型超級市場、便利店及其他公共交通工具響應「開心『果』月」活動。不知道大家有沒有在這些場所看到我們的「開心『果』月」社區宣傳海報呢？



「開心『果』月」主題曲

另外，我們更為活動創作了一首充滿活力及動感的全新主題曲及音樂短片——“水果 Two-A-Day”。顧名思義，歌曲的重點是提醒每日吃兩份水果，更可以隨時隨地吃，在家吃一個，出街又帶一個。音樂短片現已上載至衛生署衛生防護中心官方 YouTube 頻道

(<https://www.youtube.com/watch?v=9vMoHFNMG4>)，快來看看，一起感受吃水果的樂趣啦！

雞蛋與膽固醇



有關雞蛋對健康的影響，一直是爭論不休的課題。有說雞蛋營養豐富，對身體很有用處；有人則認為雞蛋是導致血液內膽固醇上升的元兇，有損心臟健康。究竟哪個說法才正確？小學生每天又應吃多少雞蛋呢？

雞蛋的營養價值

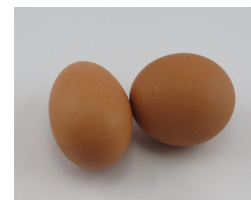
雞蛋含豐富蛋白質、維生素 B 雜和鐵質等營養素。這些營養素的功效各有不同：蛋白質能促進學童發育成長；維生素 B 雜則有助碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝，讓身體從食物中獲得能量；而鐵質能幫助製造紅血球，預防貧血。

雞蛋與膽固醇的關係

另一方面，有說雞蛋不宜多吃，因為蛋黃含膽固醇，會令血膽固醇上升，對心臟健康有不良影響。事實上，身體內的膽固醇主要由肝臟製造，只有少部分是來自膳食。健康人士體內有一自行調節功能，會控制血膽固醇水平。可是，由於現時未有足夠的證據就膽固醇的攝取限量作出建議，膽固醇的攝入量應是越少越好。

小學生應進食多少雞蛋？

雞蛋屬「肉、魚、蛋及代替品」的食物類別，一隻雞蛋約相當於一兩肉。根據**健康飲食金字塔**，小學生每天應吃三至五兩「肉、魚、蛋及代替品」，且選擇不同的食物，才能攝取各種營養素，促進身體健康。



除雞蛋外，我們還可以選擇牛肉、豬肉、乾豆、黃豆製品和果仁等。

至「營」學校認證計劃頒獎禮 2019 - 活動預告

一年一度的「至『營』學校認證計劃頒獎禮」現正籌備當中，並已定於 2019 年 7 月 2 日（星期二）下午假九龍塘教育服務中心舉行。我們即將公布有關活動詳情，敬請密切留意。

參加認證計劃學校超過 270 間

「至『營』學校認證計劃」在 2009/10 學年於全港小學推行，目的是推動及協助小學制定及執行健康飲食政策，通過學校持續落實行政措施、進行教學及宣傳、提供健康午膳和小食，從而建立有利於健康飲食的學習環境。



截至 2019 年 3 月 31 日，參加認證計劃的學校已超過 270 間。我們呼籲尚未參與的學校盡快加入行列，為孩子的健康成長共同創造一個更健康、關愛和快樂的學習環境。請立即登入「[健康飲食在校園](#)」[運動專題網站](#) 下載參加表格，或向本署健康推廣主任何小姐（電話：2835 2118）查詢計劃詳情。