

今期內容：

- ◇ 「開心『果』月」2021
- ◇ 健康小食要識揀
- ◇ 營養培訓工作坊 現已接受報名

熱點推介



「開心『果』月」2021

活動預覽

10月

- ◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名

已於2019/20學年報名「開心『果』月」的學校，將獲自動列入本學年的參與學校名單內，毋須再報名

◇ 15.10.2020

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11月

◇ 19.11.2020

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

「開心『果』月」2021



新學年又到了，「開心『果』月」2021 已經在 2020 年 10 月 5 日開始報名！

透過「開心『果』月」活動，本署鼓勵所有學校有系統地舉辦水果推廣活動，以提高學生進食水果的興趣。因應疫情關係，部分參與學校未能如期在 2019/20 學年舉行相關活動，故此本學年我們會沿用上學年的活動口號「你又食 我又食 健康水果隨時食」及相關物資，繼續推廣隨時隨地進食水果的訊息，並就活動的報名事宜，作出了新的安排。



已參與 2020 「開心『果』月」的學校毋須重新報名

學校如已於 2019/20 學年參與「開心『果』月」，將獲自動列入本學年的參與學校名單。同時，由 2020/21 學年起，學校的「開心『果』月」參加資格將於每個學年自動延續。學校如需增補活動物資，只要填寫回條，並於 **2020 年 12 月 31 日 (星期四)** 或之前交回「開心『果』月」秘書處，就可於 2021 年 1 月中至 2 月底享用免費派遞服務。



如學校沒有參與 2019/20 學年的「開心『果』月」，報名請填妥相關組別的表格，於 **2021 年 4 月 30 日 (星期五)** 或之前以傳真或電郵方式交回秘書處。如於 2020 年 12 月 31 日或之前交回，更可享受免費派遞物資服務。

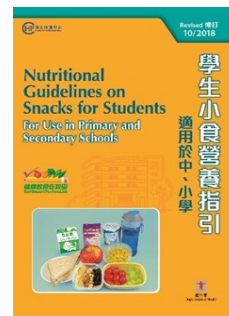
有關「開心『果』月」2021 的活動詳情，可參閱以下網頁 (https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx)。

健康小食要識揀



鑑於疫情，教育局建議學校暫以半日制形式面授課堂並停止供應午膳，但學生可於小息時進食適量的小食。然而一般的零食如曲奇、薯片、朱古力及糖果多屬高油鹽糖類別，想選擇健康的小食，就要時刻緊記以下兩大原則：

- (1) **分量要適宜**：小食只作正餐之間補充學童日常所需要的營養素，因此分量不宜過多，以免影響正餐的胃口及增加體重上升的機會。建議每次進食分量不宜多於 125 千卡（如一個小型餐包），飲品則以 250 毫升或以下較理想。
- (2) **小食紅黃綠**：根據《學生小食營養指引》，小食可按其營養價值分為以下三個主要類別：



《學生小食營養指引》
(2018年10月版)

類別	定義	例子
「適宜選擇」的小食	含較少脂肪、鹽分和糖分的小食，鼓勵學生選擇此類小食	焗雞蛋、低脂奶、提子包
「限量選擇」的小食	含較多脂肪、鹽分和糖分的小食，建議學生限制進食此類小食的次數	鹵水蛋、純果汁、豉油雞翼
「少選為佳」的小食	脂肪、鹽分或糖分含量高的食物，建議學生少吃為妙，以免妨礙健康成長	炸魚蛋、蛋糕、牛油粟米

此外，我們亦建議避免為小學生供應含有咖啡因和甜味劑的食物或飲品，因為攝取過量咖啡因可能令學生出現心跳加速、手震和影響睡眠的情況，而甜味劑雖然熱量低，但其高甜度或會培養學生嗜甜的口味。

營養培訓工作坊 現已接受報名

每年的「健康飲食在校園」營養培訓工作坊讓參與的小學校長及負責學校飲食事宜的老師更順利地於校園內推行健康飲食政策，為學童選擇合適的膳食供應商，並提供健康的午膳及小食。

本學年的工作坊將於 2020 年 10 月 15 日（四）及 11 月 19 日（四）下午二時半至五時假九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心舉行。2.5 小時的工作坊將以粵語進行，內容包括：

1. 學童營養及飲食問題
2. 「香港小學午膳營養素測試 2018」研究結果
3. 「學校午膳減鹽計劃」簡介
4. 教師、家長及食物供應商的角色
5. 如何為學童選擇健康的午膳及小食
6. 如何優化及維持學校午膳的營養質素
7. 如何選擇午膳供應商
8. 如何利用衛生署的資源改善校園飲食環境
9. 至「營」學校認證計劃簡介



吳偏食提提你：因應情況，是次工作坊有機會改以網上視像教學進行，詳情請留意教育局網頁的最新公布。



如學校即將選擇午膳供應商，更鼓勵相關學校人員參加本工作坊！有興趣的校長及教職員請經教育局培訓行事曆報名，名額有限，先到先得。