

今期內容：

- ◇ 至 fit 學童抗疫 (校園篇)
- ◇ 「有『營』小食資料庫」已經更新
- ◇ 2020 世界糖尿病日

熱點推介



**1高3低小食**  
健康 滋味 有益  
"1 High 3 Low" Snacks  
Healthy and Tasty

**宜選**  
新鮮及天然的食物  
Choose fresh and natural food  
高纖、低脂、低鹽、低糖的小食  
Opt for low-fat, low-salt, low-sugar and high-fibre snacks

1 高 3 低小食 健康 滋味 有益

活動預覽

11 月

- ◇ 19.11.2020  
「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

12 月

- ◇ 於 31.12.2020 前提交「開心『果』月」回條或參加表格的學校，可享免費物資運送服務
- ◇ 31.12.2020  
「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請

至 fit 學童抗疫 (校園篇)

為應對 2019 冠狀病毒病，除學校執行相關的防疫措施外，同學們也要適應「新常態」學習形式。想減低患病的機會，掌握正確的健康資訊非常重要。



有甚麼食物能預防感染 2019 冠狀病毒病？

目前並沒有足夠證據支持單一的食物可預防冠狀病毒病。我們應保持飲食均衡，攝取更全面的營養，以維持身體正常機能及增強抵抗力。



有甚麼進食小食的健康建議？

可選擇含較少脂肪、鹽和糖的小食，如低脂奶、低糖豆奶、無添加糖的提子乾和栗子等預先包裝的小食。另外，新鮮蔬果也是好選擇（如原個蘋果、梨子、車厘茄、甘筍仔），這些蔬果含豐富纖維素、多種維生素和礦物質，對身體有益又美味。另外，鼓勵多喝清水，每天須喝水約六至八杯，詳情請參考《學生小食營養指引》。

為配合疫情，同學們在校進食前應徹底清潔雙手；進食期間須保持社交距離，不應談話，更要避免分享食物。另一方面，學校可考慮為餐桌或坐位安裝隔板。



多做體能活動能預防感染 2019 冠狀病毒病嗎？



根據世界衛生組織，恆常的體能活動對身心均帶來正面影響，不但有助控制體重，亦能減低患上心臟病、中風、糖尿病及癌症等疾病的風險，而這些疾病有可能增加感染 2019 冠狀病毒病的機會。



進行體能活動時應否佩戴口罩？



建議在可行情況下（如在室內或進行伸展等低強度的體能活動）佩戴口罩。須注意佩戴口罩時或會阻礙空氣進入肺部，增加運動時缺氧和暈眩的機會，因此不宜在佩戴口罩時進行中等至劇烈強度的活動。如不能佩戴口罩，便應保持最少 1.5 米社交距離。如有發燒或出現呼吸道感染徵狀，應停止進行活動，佩戴外科口罩及盡早求診。



抗疫期間，對學校給同學安排體育活動有甚麼建議？



與室內活動相比，戶外活動的風險較低；而與不能戴口罩的活動相比，可戴口罩活動的危險性則較低。建議恢復體育活動應以非接觸模式（如打乒乓球、羽毛球、跑步、跳繩或閃避球等）並從小組開始，在消除社交距離後才可進行大型群組和接觸式的運動。如涉及共用物品的運動例如球類活動，同學們必須保持個人衛生，運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口，並在使用共用物品後將其消毒。



