

你又食 我又食

健康水果隨時食

Healthy Fruit for Everyone at Any Time



2020「開心『果』月」回顧

自2006/07學年起，衛生署每年舉行「開心『果』日」，並於2012/13學年將「開心『果』日」升格為「開心『果』月」。「開心『果』月」一直深受學校歡迎，不少學校在2019冠狀病毒病的影響下，仍致力在校內安排水果推廣活動，或派發「開心『果』月」教材供同學在家中使用，以不同形式推廣「開心『果』月」。於2019/20學年，超過1,300間幼稚園及幼兒中心、小學、特殊學校及中學參與「開心『果』月」，逾50萬名學生受惠。我們衷心感謝大家鼎力支持。



2021「開心『果』月」

你又食，我又食，健康水果隨時食



本學年的「開心『果』月」將於2021年4月舉行，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」，繼續推廣隨時隨地進食水果的訊息。學校如尚存有上學年的活動物資，可於本學年繼續使用。如學校希望索取物資，於**12月31日或之前**提交填妥的回條或「開心『果』月」的報名表，便可在2021年2月底或之前享用免費派遞物資服務。



「開心『果』月」

最新安排



學校如已於2019/20學年參與「開心『果』月」，自2020/21學年起將獲自動列入參與學校名單，毋須重新報名。參加資格將於每個學年自動延續。學校只需填妥回條，便能方便地索取活動物資及更新資料。而新參與活動的學校，則可直接於「開心『果』月」網站下載報名表。



中學「校園水果推廣計劃」

最新消息

多年以來，「校園水果推廣計劃」深受歡迎，參與中學數目眾多。每間參與中學可透過衛生署向香港心臟專科學院申請「促進校園健康飲食基金」資助，以舉辦多元化的校園水果推廣活動，例如校園水果派對、攤位遊戲、壁報和展板製作、水果食譜設計。符合資格的中學可獲最多港幣2,000元資助，其中用作購買水果的資助額上限為港幣1,500元。截止申請日期為2020年12月31日。資助名額有限，請從速報名！

「開心『果』月」網頁全新版面



「健康飲食在校園」運動專題網站更新後，「開心『果』月」網頁已換上全新版面，讓大家更容易瀏覽各種資源。網站內容十分豐富，趣味盎然，精彩內容如下：



「開心『果』月」網上資源總覽



1 水果營養資訊



全新版面讓水果分類一目了然，更容易查閱不同水果的營養價值及特性。



2 水果常識挑戰站



我們追加了多道新題目，增加水果常識挑戰站的難度。完成問答環節後，更可即時看到你的成績。不要猶豫，快來挑戰吧！

3 水果漫畫系列

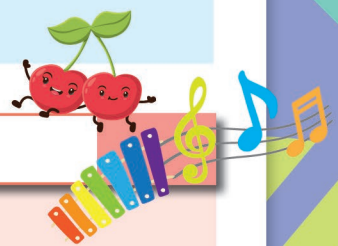


此欄收錄了以水果家族人物為主題的漫畫，快來了解進食水果的樂趣並增進水果知識吧！



4 「開心『果』月」主題曲

這首輕鬆愉快的主題曲讓大家記得「食水果每日兩份有方法」。其實，每日進食兩份水果並非難事，不論在家或外出時，也有很多機會隨時進食水果。學校舉辦水果推廣活動時，不妨播放此曲，讓同學一起唱出進食水果的樂趣。



健康水果隨時食

Healthy Fruit for Everyone at Any Time

1

聽日我哋去行山，我想帶水果做小食。

疫情期間，喺公眾地方進食要加倍小心！



2

記得要揀合適嘅水果，例如提子。洗乾淨提子後，可以放入食物盒。食水果之前，記得洗乾淨雙手。



3

冇錯，香蕉同梨一樣方便攜帶，香甜美味，佢哋仲可以補充體力，佢哋仲含豐富膳食纖維、維生素同礦物質添！



4

無論去到邊，記住要日日食水果喇！

收到！

