

《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

2020年4月號

今期內容：

- ◇ 2020「開心『果』月」
- ◇ 均衡飲食身體好
- ◇ 預防2019冠狀病毒病

### 熱點推介



2020「開心『果』月」  
學校宣傳海報



2020「開心『果』月」  
社區宣傳海報

### 活動預覽

- 4月
- ◇ 2020「開心『果』月」

### 2020「開心『果』月」

踏入4月，又來到每年一度的「開心『果』月」！水果不單含膳食纖維，更提供豐富的維生素和礦物質，有助增強身體抵抗力。面對最近冠狀病毒病的疫情，除了做好個人及環境衛生外，健康飲食，包括每日吃足夠的水果亦相當重要啊！



今年活動的主題是「你又食 我又食 健康水果隨時食」，鼓勵大家可隨時享用美味的水果。我們希望大家除了自己每天進食至少兩份水果外，更能薰陶身邊的家人、朋友，使他們也吃得健康。

截至現時，「開心『果』月」活動已錄得超過1300間幼稚園、小學、特殊學校和中學報名參與或支持！可是，鑑於教育局因應疫情的最新發展所作出的停課安排，今年的活動亦暫時作出以下調整：

因應復課日期，本署鼓勵學校按教程的調整，在2019/20學年內彈性地善用已派送給學校的物資，推廣健康飲食。相應地，「水果日記卡」獎勵計劃（幼稚園或幼兒中心）及「龍虎榜大比拼」（小學）的截止日期亦將延後；完成活動後，學校可於2020年7月31日或之前電郵結果給「開心『果』月」秘書處。如統計結果理想（「水果日記卡」獎勵計劃達75%或以上 / 「龍虎榜大比拼」達50%或以上），參與學校會於專題網頁上獲公開表揚。



水果日記卡



「龍虎榜大比拼」貼紙

另外，學校可於今年7月31日或之前遞交「開心『果』月」校園活動精彩片段表格，將學校舉辦「開心『果』月」活動的精彩片段與我們分享。



有關活動的最新資訊，老師們可參閱最新出版的2020「開心『果』月」校園快訊。如有任何查詢，請致電27722012或電郵joyfulfruitmonth@dh.gov.hk與「開心『果』月」秘書處聯絡。

## 均衡飲食身體好

均衡飲食是提升免疫力和預防疾病的重要基石。不同的食物類別均有其獨特之處及營養要素，因此，沒有單一食物能提供身體所需的全部營養。

進食適量的穀物類（例如飯、麵）可為身體提供熱量，幫助神經系統、肌肉系統等運作正常。而各種的蔬果則含豐富的營養素，例如維生素C、葉酸、胡蘿蔔素、鉀質、鎂質、抗氧化物，有助維持身體健康。另外，適量的肉類及其代替品能促進人體生長發育和修補身體細胞。



根據《學生午膳營養指引》的建議，午餐中進食穀物類、蔬菜類和肉類及其代替品的比例應是 3 : 2 : 1，以滿足身體需要及促進健康。



最後提醒你，除了均衡飲食外，足夠體能活動對保持免疫力也十分重要啊！



## 預防 2019 冠狀病毒病

為協助市民掌握 2019 冠狀病毒病的最新資訊，政府已推出「[2019 冠狀病毒病專題網站](#)」發布與疫情相關的各项最新消息及健康建議。

要預防肺炎及呼吸道傳染病，市民必須時刻保持良好的個人及環境衛生，包括：

- 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後；
- 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U 型隔氣口），以確保環境衛生；
- 所有地台排水口在不使用時應蓋好；
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌；
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70% 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；及
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診。



另外，專題網站內提供大量[健康教育資源](#)，歡迎大家下載和使用。讓我們一起努力，同心抗疫！