

《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

2022年10月號

今期內容：

- ◇ 2023「開心『果』月」 - 「水果益處多 日日要 Encore」
- ◇ 全新的動畫短片現已推出！
- ◇ 營養培訓工作坊現已接受報名

2023「開心『果』月」 - 「水果益處多 日日要 Encore」



每天進食足夠分量的蔬果，不但能讓身體吸收不同營養素，更有助降低患上多種慢性疾病（如心臟病、中風和某些癌症）的風險。因此，衛生署建議六歲以上的學童、青少年及成人，每天應進食至少兩份水果，而二至五歲的幼童則每天應進食至少一份水果。水果含豐富的水分、維生素、礦物質和膳食纖維，進食足夠的水果，能讓身體吸收不同營養素，對健康益處良多！

熱點推介



2023「開心『果』月」
社區宣傳海報

自 2006/07 學年起，衛生署每年均舉行「開心『果』日」活動，鼓勵學生每天吃充足水果，並於 2012/13 學年將活動升格為「開心『果』月」。在 2019 冠狀病毒病的影響下，各學校於 2021/22 學年仍鼎力支持「開心『果』月」，創下超過 1,500 間學校及超過 53 萬名學童參與的新記錄！在此，我們衷心感謝各學校的熱烈支持。

「開心『果』月」今年會沿用上學年的活動口號「水果益處多 日日要 Encore」，繼續推廣每天也需吃水果，身體健康益處多的訊息。我們為學童準備了一系列活動物資，如：立體水果盒、水果眼鏡和帽子、蔬果康樂棋、填色紙等。歡迎大家繼續舉辦水果推廣活動，鼓勵師生每天進食水果，為健康打好基礎。



水果眼鏡



水果帽子

活動預覽

10 月

◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名

◇ 25.10.2022

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11 月

◇ 15.11.2022

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

參與「開心『果』月」的報名安排



活動現已開始接受報名！如學校於 2019/20 學年或之後已參與「開心『果』月」，將獲自動列入今學年的參加名單內，其參加資格將於每個學年自動延續，毋須重新報名。學校只需要填妥回條，便可索取物資舉辦活動。而新參加「開心『果』月」的學校，請填妥「開心『果』月」相關組別的報名表格，以傳真或電郵方式交回「開心『果』月」秘書處，便可以輕鬆地完成登記程序。學校只需要於 **2022 年 12 月 31 日（星期六）或之前** 回覆「開心『果』月」秘書處，更可享受免費派遞物資服務。物資將會在 2023 年 1 月中至 2 月底或之前送到學校。如有進一步查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至「開心『果』月」秘書處 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk。



吳偏食提提你：各位家長，你們也要緊記
以身作則，和孩子一起每天多吃水果哦！

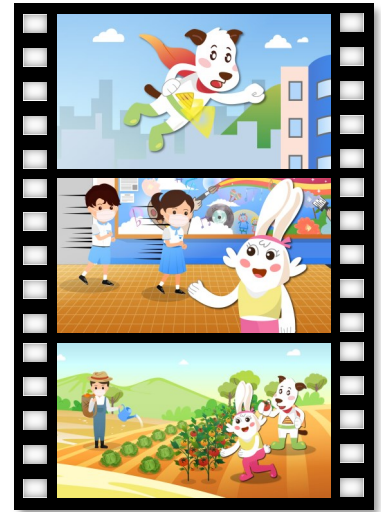


全新的動畫短片現已推出！

在 2019 冠狀病毒病疫情影響下，學童的飲食習慣或因留在家中的時間增加而失去規律和平衡，同時亦因進行體能或戶外活動的機會減少，容易導致超重或肥胖。有見及此，「健康飲食在校園」運動於新學年推出的「新常態下的健康飲食」計劃為大家準備了不同類型的健康飲食相關資源，其中包括一套全新製作的動畫短片，派出我們的吉祥物「吳偏食」和「鍾意郁」，以輕鬆有趣的形式介紹有關健康飲食的貼士！

動畫短片當中，「吳偏食」透過「均衡飲食探測器」發現很多學童在疫情期間出現了不同的飲食問題，於是便和「鍾意郁」穿梭學校及各學童家中，尋找解決問題的方法。他們在學校裡更發現學童於小息時間不斷於走廊走來走去秘密！「吳偏食」和「鍾意郁」更加帶領學童到農田了解進食足夠蔬果的好處和增加進食蔬果的方法。

大家如果想知道「吳偏食」和「鍾意郁」究竟發現了甚麼飲食問題，最後又怎樣去解決，快點掃描右方的二維碼或參閱以下網址 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esnn.aspx?id=6622，一起觀看「新常態下的健康飲食」動畫短片啦！



營養培訓工作坊現已接受報名

均衡飲食是學童健康成長重要的一環。除了家長之外，學校教職員亦肩負著重要的角色。為此，本署每年均舉辦為學校教職員而設的營養培訓工作坊，旨在增加參加者對健康飲食的知識和了解更多學童的營養需要，協助大家於校園內營造有利學童健康飲食的環境。工作坊的詳情如下：

日期：2022年10月25日(星期二)和2022年11月15日(星期二)

模式：網上視像教學

內容：

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. 如何利用衛生署最新的資源改善校園飲食環境
9. 至「營」學校認證計劃和「新常態下的健康飲食」計劃簡介

營養培訓工作坊每年均反應熱烈，有興趣的人士可經教育局培訓行事曆報名，名額有限，先到先得。



衛生署營養師及護士長主持視像教學



視像教學頁面

另外，食物安全中心近期製作了「鹽糖大作戰」影片，以輕鬆易明的方法向學生推廣少鹽少糖健康飲食文化。

大家可瀏覽https://www.youtube.com/watch?v=zuefrgj_xb8

