

《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11月號

今期內容：

- ◇ 「健康飲食考考你」活動工作紙和學童抗疫系列海報現已推出！
- ◇ 營養培訓工作坊
- ◇ 2022 世界糖尿病日

「健康飲食考考你」活動工作紙和學童抗疫系列海報現已推出！

疫情期間，不論在家中還是在校園，學童維持健康飲食的習慣仍然非常重要！進食適量的健康小食可為學童補充日常所消耗的熱量，亦可以提供身體所需的營養素。在眾多小食中，薯片、餅乾、蛋糕和糖果等小食不但款式多，而且包裝精美，可是它們都屬於高熱量和高油鹽糖類的零食，應盡可能減少進食！那什麼類型的小食才是健康的選擇呢？

「健康飲食在校園」運動於 2022/23 學年推出的「新常态下的健康飲食」計劃推出了一系列全新的「健康飲食考考你」活動工作紙，工作紙更分為初小和高小兩個難度級別，配以不同主題。例如：同學們可選以「健康小食」為題的工作紙，互相比拼一番，同時認識何謂「適宜選擇」的健康小食！



熱點推介



2023「開心『果』月」學校宣傳海報

其他主題還包括：

- 「健康飲食原則」
- 「蔬果營養多」
- 「食物分量」



活動預覽

11 月

- ◇ 15.11.2022
「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

12 月

- ◇ 於 31.12.2022 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
- ◇ 31.12.2022
「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請



同學們完成工作紙後，別忘記掃描工作紙上的二維碼，可方便地查閱到更多與主題內容相關的海報！海報不僅內容豐富，而且印刷精美，老師們如希望使用這些新設計的海報作教學用途，歡迎與「健康飲食在校園」運動秘書處（電話：3151 7615）聯絡索取。



事不宜遲，現在就掃描右方的二維碼，或瀏覽以下網址 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esnn.aspx?id=6621 下載活動工作紙，與同學們互相比拼一番吧！



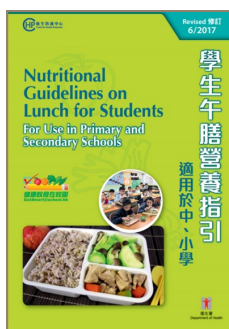
營養培訓工作坊

本學年第一個「健康飲食在校園」營養培訓工作坊已於 10 月 25 日順利舉行。是次工作坊以網上視像形式進行，並有來自 44 間學校的 51 位教職員參加。而本年第二個營養培訓工作坊亦將於 11 月 15 日舉行，我們期待能讓更多學校對健康飲食有更深入的了解！

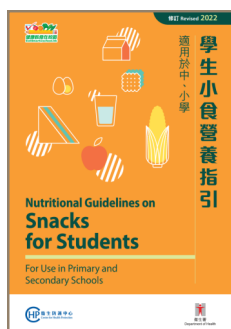
工作坊內，衛生署的營養師和護士長講解了《學生午膳營養指引》、《學生小食營養指引》及《選擇學校午膳供應商手冊》的最新內容，以及學童的營養需要。另外，環境保護署的代表亦有出席講解學校環保午膳及減少廚餘的安排。透過工作坊，我們希望能協助各教職員攜手繼續在校園內建立一個健康的飲食環境。



衛生署護士長主持視像教學



《學生午膳營養指引》
(2017年6月版)



《學生小食營養指引》
(2022年修訂版)



《選擇學校午膳供應商手冊》
(2019年9月版)

「營養培訓工作坊」每年均於上學期舉行，若錯過了本學年工作坊的教職員，請留意「健康飲食在校園」運動專題網站，屆時請報名參加。



2022 世界糖尿病日

糖尿病不但是一種常見的慢性疾病，更是全球一個重要公共衛生問題。國際糖尿病聯合會及世界衛生組織於 1991 年首次舉行「世界糖尿病日」，以應對糖尿病對公眾健康日漸增加的威脅。2006 年，「世界糖尿病日」更成為聯合國日，於每年 11 月 14 日舉行，並於每年聚焦一個特定主題。2021 至 2023 年，「世界糖尿病日」以「讓糖尿病患者獲得護理」(Access to Diabetes Care)為題，強調糖尿病患者應當獲得：健康飲食、可進行體能活動的場地、糖尿病教育計劃、心理支援、用於自行監測血糖水平的設備和用品、調節血糖水平的口服藥物或胰島素。

糖尿病是一種常見的慢性病，而本港糖尿病病人數量持續上升，更有年輕化趨勢，其嚴重性不容忽視！要有效地預防糖尿病，良好的生活模式包括：多做體能活動、均衡飲食、避免吸煙和飲酒尤其重要。日常生活中，保持少油鹽糖和高膳食纖維的飲食，並維持適當體重，亦有助預防糖尿病。大家就從今天開展健康生活吧！



世界糖尿病日
11月14日



想知更多有關糖尿病資訊，可瀏覽衛生署最新「世界糖尿病日」專題網頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/103647.html>

