

《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12月號

今期內容：

- ◇ 2023「開心『果』月」
- ◇ 校園於節日慶祝活動的食物安排
- ◇ 「健康飲食常識挑戰站」現已登場！

### 2023「開心『果』月」

「水果益處多 日日要 Encore」！「開心『果』月」於 2022/23 學年會繼續推廣「每天也需吃水果，身體健康益處多」的訊息。活動自 10 月開始接受報名，反應熱烈，至今已錄得



超過 1,500 間中、小學和幼稚園及幼兒中心報名，參與學生人數超過 53 萬，感謝大家支持！有意參加而仍未報名「開心『果』月」的學校，請把握機會於我們的網頁下載回條或報名表。於 2022 年 12 月 31 日（星期六）前回覆秘書處的學校，更可享免費派遞服務，其物資將於 2023 年 1 月中至 2 月底或以前送抵學校，萬勿錯過！

另外，「開心『果』月」每年也為學校準備一系列活動物資，而一直深受同學們歡迎的手工立體水果盒今年更換上全新面貌，以哈密瓜和奇異果造型示人！我們也為同學們準備了益智又富趣味的水果摺紙套裝，大家可一起動動腦筋，享受摺紙樂趣的同時，又可以認識多款水果的健康小知識。除此之外，老師們可透過其他活動，包括龍虎榜大比拼、水果填色遊戲、急口令大比拼等，提高學生對水果的認識。

#### 熱點推介

2023「開心『果』月」校園快訊

12月號 2022年

**水果益處多 日日要 Encore**  
Eat Fruits Every Day, Enjoy Benefits All the Way

2022「開心『果』月」回顧

2023「開心『果』月」水果益處多 日日要 Encore

參與「開心『果』月」的校務

2023「開心『果』月」校園快訊（12月號）

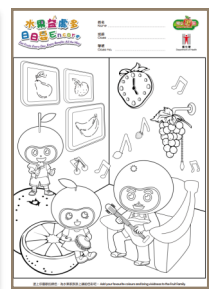
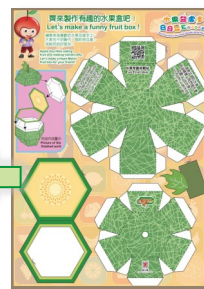
### 活動預覽

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



手工水果盒



水果填色工作紙



水果摺紙套裝



急口令大比拼

另外，2023「開心『果』月」校園快訊（12月號）已上載至「開心『果』月」網頁，歡迎各位瀏覽。

如有查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至秘書處 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk。



校園於節日慶祝活動的食物安排

聖誕節和新年將至，學校或會舉辦不同的慶祝活動，讓師生們歡度佳節。想應節又吃得健康？老師可盡量在慶祝活動中提供較健康的食物，並避免選擇一些高油鹽糖的食物。較健康的小食選擇包括新鮮水果、烱粟米粒、栗子、提子乾、低脂奶、低糖豆漿等；而主菜亦有不少選擇，如低脂白汁焗雜菜魚柳紅米飯和番茄西蘭花雞柳三色螺絲粉。大家亦不妨善用「健康飲食在校園」運動的網上工具——至「營」小食站，尋找一些較健康的小食及飲品。同時，老師亦可藉此機會，向學生介紹這些食物的營養價值！



吳偏食話你知：  
較健康的小食選擇



另外，學校在慶祝節日的活動過程中，宜盡量不以食物作獎賞，以口頭稱讚或送上小禮品如貼紙、文件夾和文具代替食物也是好選擇！



「健康飲食常識挑戰站」現已登場！

在 2019 冠狀病毒病疫情期間，學童的飲食習慣難免有所轉變。學童或會增加在家中用膳的機會，而帶備小食回校的選擇亦可能減少。為了讓學童、家長和照顧者了解在疫情期間健康飲食的重要性，「健康飲食在校園」運動於 2022/23 學年推出了「新常態下的健康飲食」計劃。此計劃更製作了一個全新的網上問答遊戲，名為「健康飲食常識挑戰站」。

「健康飲食常識挑戰站」可幫助大家去學習、重溫及鞏固有關健康飲食的知識。另外，挑戰站亦包含一些與學童日常生活息息相關的問題，考考大家能否掌握和應用學到的知識！

想知道自己對健康飲食的了解有多深？立即掃描下方的二維碼，或參閱以下網址 [https://school.eatsmart.gov.hk/b5/esnn\\_quiz\\_main.aspx](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/esnn_quiz_main.aspx)，一起進行挑戰吧！



健康飲食常識挑戰站



1. 按「開始」鍵開始

2. 選擇正確的答案

3. 查看成績