

校園快訊

ESS at a Glance

《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

2023年4月號

今期內容：

- ◇ 2023「開心『果』月」
- ◇ 我已進食了足夠水果？
- ◇ 蔬菜選擇多

2023「開心『果』月」



踏入4月，又來到一年一度的「開心『果』月」！本學年「開心『果』月」的活動主題是「水果益處多 日日要 Encore」，繼續推廣「每日要食 2 份水果，一齊為健康打好基礎」的訊息，同時亦希望大家把訊息傳遞給身邊的家人和朋友。

熱點推介



2023「開心『果』月」校園快訊 (4月號)

活動預覽

4月

- ◇ 2023「開心『果』月」



本學年參與「開心『果』月」活動的學校數目再創紀錄新高，已錄得超過 1,600 間幼稚園及幼兒中心、小學、特殊學校和中學報名參與或支持，參與的學生人數更超過 55 萬！在此，我們衷心感謝大家的參與！還未報名的學校亦可把握最後機會，在 2023 年 4 月 30 日或之前遞交表格及向我們索取物資，舉辦活動。

參與了「開心『果』月」的學校可利用申領了的各款物資，在校內舉辦不同形式的水果推廣活動，如「我最喜愛的水果選舉」、水果填色比賽、水果派對、急口令大比拼等。另外，大家別忘記以下的推介活動啊：

學校類別	推介活動	活動小貼士
幼稚園及幼兒中心	「水果日記卡」 獎勵計劃	完成活動後，老師們可於 2023年5月15日或之前 把活動結果和 / 相片透過電郵發送至「開心『果』月」秘書處(joyfulfruitmonth@dh.gov.hk)，將舉辦活動的成績和歡樂時刻與我們及其他學校分享
小學及特殊學校	「龍虎榜大比拼」	利用網上資源，發揮不同創意及領導能力，帶動全校師生舉辦有關水果推廣的活動
中學	形式不限	

大家可透過活動，記錄每天進食水果的情況，養成多吃水果的良好習慣。如學校的整體統計結果理想（「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），本署更會於「開心『果』月」的專題網頁內作出公開表揚！



水果日記卡



「龍虎榜大比拼」貼紙

有關活動的最新資訊，可參閱最新出版的 2023「開心『果』月」校園快訊。如有任何查詢，請致電 2772 2012 或電郵 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與「開心『果』月」秘書處聯絡。



吳偏食提提你：除學界外，我們亦希望將多吃水果的訊息推廣至社區層面，大家可提醒家人和朋友多吃水果，令所有市民都能養成每天吃水果的健康飲食習慣！

我已進食了足夠水果？

大家知道每天應該吃多少水果嗎？衛生署建議 6 歲或以上的兒童、青少年及成人，每天進食至少兩份水果。水果含多種營養素如：膳食纖維、維生素和礦物質，對健康益處良多。不過，最新的 2020-22 年度人口健康調查結果顯示，只有 13.6% 的 15 歲或以上人士在有進食水果的日子裏，每天進食兩份或更多水果，情況令人關注！

那麼「一份水果」其實是多少？大家可參考右方圖例，便能容易地明白了：

吳偏食話你知 — 1份水果相等於：

2個小型水果 (如布祿、奇異果) = 1個中型水果 (如橙、蘋果) = 半個大型水果 (如香蕉、西柚) = 半碗水果塊 (如西瓜粒、提子) = 1湯匙不含添加糖或鹽的乾果 (如提子乾、西梅乾) = ¼杯不含添加糖的純果汁

註：一杯 = 240毫升；一碗 = 250 - 300毫升；一湯匙 = 15毫升

其實只要花點心思，在日常飲食中很容易便能達到每天進食兩份水果的建議，例如：

- 早餐中加入水果，如：士多啤梨低脂原味乳酪杯、燕麥片配香蕉
- 午餐或晚餐以水果入饌，或選擇含有水果的菜式，如：香橙雞柳、菠蘿牛肉
- 以水果作小食
- 以新鮮水果製作飲料，如：蘋果雪梨水、木瓜雪耳湯



想知道多點水果營養資訊，可瀏覽 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx?id=6322

蔬菜選擇多

眾所周知，蔬菜不但脂肪及熱量低，膳食纖維高，而且含有不同的維生素和礦物質，是維持身體健康重要的一環。在日常生活中，大家其實也能輕易地在正餐或小食內增加蔬菜的攝取量，右方是一些例子以供參考：

大家亦可參閱「健康飲食在校園」運動專題網站上的相關海報，學習更多有關健康飲食的知識。



「蔬果營養多」海報

		在家中 – 自製多菜食品	在學校或外出飲食 – 多點選含有蔬菜的菜式	
早餐或輕食		粟米青瓜吞拿魚三文治 雜菜肉絲通粉	番茄蛋三文治 生菜粟米粥	
	午餐或晚餐	主菜	西蘭花炒牛肉 番茄洋蔥炆豬柳 彩椒炒雞柳 炒時蔬	冬菇雲耳蒸雞 西芹牛肉 海鮮雜菜煲 上湯浸時蔬
湯水			節瓜瘦肉湯 西洋菜煲豬展湯	雜菜湯 紅蘿蔔粟米湯
			小食	烱粟米

吳偏食提提你：



- 6-11歲的兒童每天應進食至少兩份蔬菜
- 12歲或以上的青少年及成人每天應進食至少三份蔬菜