

《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6月號

今期內容：

- ◇ 溫習不忘動一動
- ◇ 智選消暑飲品
- ◇ 廚師營養烹調培訓工作坊 2023

### 溫習不忘動一動



踏入六月，又到了學生考試的季節。勤加溫習固然重要，但大家也千萬不要忘記在準備考試的同時也要保持身體健康，確保有足夠的休息和運動時間。學生與家長可能普遍認為考試期間做運動會影響溫習進度，但其實適量的運動不但有助溫習，更能達至減壓的效果。我們在做運動時，身體會分泌多巴胺，同時腎上腺素亦會上升，因此運動既能有助減壓，亦可提高記憶力和專注力。

世界衛生組織建議 5 – 17 歲的兒童及青少年一週裡，平均每天應至少進行 60 分鐘中等強度到高強度身體活動，多數是有氧運動；和每週至少 3 天的高強度有氧運動，以及增強肌肉和骨骼的運動。學生在準備考試的過程中，其實只要花點心思，在溫習時間表內加插一些運動時間，便可輕易達至以上目標。大家可以參考以下一些相關的例子：

時段	例子
起床後或睡覺前	做一些簡單的伸展運動，促進血液循環
小息或午飯時間	在操場散步
溫習期間的休息時間	做一些簡單的伸展運動，放鬆眼睛、肩膀和頸部
上學前或放學後	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 步行至目的地</li> <li>● 乘交通工具時可提早下車，然後步行至目的地</li> </ul>
假日	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 到室外做運動，例如跑步、球類活動等</li> </ul>



### 熱點推介

2. 衛生署提供的物資 (如不同類別數量，將提供予「至『營』」)	
1. 學校認證計劃、海報 (A2 尺寸、1 套 4 張) (索取詳情: *中文/英文*) <a href="https://school.eatsmart.gov.hk/Content.aspx?cid=6113">https://school.eatsmart.gov.hk/Content.aspx?cid=6113</a>	<input type="checkbox"/> 是 (上限為 4 套) <input type="checkbox"/> 否
2. 新學期的健康飲食、數量指引 海報	<input type="checkbox"/> 是 (上限為 2 套) <input type="checkbox"/> 否
3. 健康小食圖畫簿, 32頁 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 是 (上限為 1 套) <input type="checkbox"/> 否
4. 各年級學習海報, 雙面膠 2 套 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 是 (分班數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 否
5. 各年級健康「食品券」, 用於學校活動、餐館	<input type="checkbox"/> 是 (分班數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 否
6. 健康飲食展示卡、掛牌海報	<input type="checkbox"/> 是 (分班數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 否

\* 請標去不需要的

備註：由於物資數量有限，學校應以先到先得的形式讓參與「至『營』」學校認證計劃的學校領取物資

### 「至『營』學校認證計劃」 索取校園健康飲食推廣物資

為鼓勵學校向學童推廣健康飲食的資訊，參與「至『營』學校認證計劃」的學校現可向衛生署索取物資，以用於本學年（2023年8月31日或之前）進行有關推廣健康飲食的活動。有關詳情可瀏覽 [https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_esas.aspx?id=6113](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6113)。



### 活動預覽

- 8月
- ◇ 4.8.2023
- 廚師營養烹調培訓工作坊

### 鍾意都話你知：常見的運動例子



釋放壓力是學生在準備考試過程中重要的一環，只要把時間表安排好，大家考試期間仍然可以輕鬆做運動，維持身體和心理的健康。各位同學，考試加油！

「兒童及青少年的體能活動」海報

## 智選消暑飲品

夏日炎炎，不少人喜歡飲用冰涼的飲品以作消暑。飲品選擇繁多，究竟哪些比較適合小學生飲用呢？大家又如何能夠智選健康產品，免墮高糖陷阱？

首先，選購預先包裝的飲品時，宜閱讀營養標籤和成分表，多選低糖（每 100 毫升含不多於 5 克糖）或不含糖的產品，以免攝入過量糖分。另外，根據《學生小食營養指引》建議，飲品分量應限制於 250 毫升以內，並避免飲用含有咖啡因（如咖啡、茶）或甜味劑（如無糖汽水、低糖紙包檸檬茶）的產品。至於純果汁、低糖飲品或運動飲品，由於含有一定數量的糖分，故不宜經常飲用。此外，大家亦需注意市面上聲稱對腸道有益的乳酸菌飲品，它們大多屬高糖飲品（即每 100 毫升含多於 7.5 克糖），是高糖陷阱！



其實，要有效補充身體所需的水分，**清水永遠是最佳選擇**！建議小學生**每天飲用至少 6 至 8 杯**流質飲品，家長可鼓勵孩子自攜清水，而學校則可提供清水給學生飲用，藉此減少他們因口渴而選購高糖或不利健康的飲品。除了清水外，原味低脂或脫脂奶、高鈣低糖豆漿、家長自製的無添加糖檸檬水、蘋果雪梨水或竹蔗茅根馬蹄水等皆是健康選擇，非常適合作為夏天的消暑飲品！



想知更多健康飲品資訊，可瀏覽以下「有『營』小食資料庫 - 飲品」：[https://www.hkna.org.hk/wp-content/uploads/2022/08/2%20PDF\\_Drinks\\_TC.pdf](https://www.hkna.org.hk/wp-content/uploads/2022/08/2%20PDF_Drinks_TC.pdf)

## 廚師營養烹調培訓工作坊 2023



均衡飲食能為學生提供發育所需的營養，促進他們的長遠健康。除了在家中，於校園內提供健康的飲食也不容忽視，當中午膳供應商及學校飯堂職員擔當了重要角色！為此，衛生署定期舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，讓參加者了解更多有關學生的營養需要及最新的午膳建議，並掌握食譜設計及改良要訣，從而製作既健康又美味的午膳餐款。

本年度的工作坊現正接受報名，詳情如下：

日期：2023 年 8 月 4 日（星期五）

時間：下午 2 時至 5 時

地點：九龍尖沙咀梳士巴利道 10 號

香港文化中心行政大樓 4 樓 AC1

對象：午膳供應商、學校飯堂職員



學員全神貫注聽取衛生署營養師的講解



由於名額有限，有興趣人士請盡快向「健康飲食在校園」運動秘書處（電話：3151 7615；電郵：[eatsmart\\_school@dh.gov.hk](mailto:eatsmart_school@dh.gov.hk)）報名！