

今期內容：

- ◇ 齊來參與「至『營』學校認證計劃」！
- ◇ 減鹽錦囊 - 學校午餐篇
- ◇ 鍾意郁陪大家一起溫習！

齊來參與「至『營』學校認證計劃」！

衛生署在「健康飲食在校園」運動下推出「至『營』學校認證計劃」（認證計劃），旨在推動和協助全港小學制定和執行健康飲食政策，建立有利於健康飲食的學習環境，以及培養和強化學童的良好飲食習慣。認證計劃鼓勵家、校、社合作，制定明確有序的目標，最終達至整全的至「營」學校模式。



吳偏食提提你：好消息！參與「至『營』學校認證計劃」的學校現可向衛生署索取物資，並享有免費派遞服務，快點聯絡我們啦！

熱點推介

2. 學校申請的校數 (如不適用於校數, 將表格的「不適用」處勾)	
1. 健康飲食圖則, 每張(A4尺寸)	<input type="checkbox"/> 所有管理學生人數: _____ 人 <input type="checkbox"/> 不適用
2. 宣傳海報/掛旗, 雙面(4A尺寸)	<input type="checkbox"/> 數量 (份數數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
3. 宣傳海報/掛旗, 四邊(各長邊, 雙面)	<input type="checkbox"/> 數量 (份數數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
4. 健康飲食字卡, 雙面(各長邊)	<input type="checkbox"/> 數量 (份數數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用

* 請黏貼于通車序

備註: 由於物資數量有限, 獲准填以先到先得的形式參加「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（2024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。

享有免費派遞服務！

活動預覽

8月
廚師營養烹調培訓工作坊
(日子待定)

為支持和鼓勵學校向學生推廣健康飲食的資訊，我們於2023/24學年特別提供一系列推廣健康飲食的物資，包括文件夾、貼紙、餐墊及便條套裝，讓參與認證計劃的學校索取，以於本學年（即2024年8月31日或之前）舉辦相關活動。學校只需填妥回條並蓋上學校印章，於活動日期前最少二十個工作天透過電郵或傳真遞交回條，秘書處便會於收到申請後的五個工作天內與學校聯絡並作出跟進。



校園健康飲食推廣物資包括：



為方便學校舉辦推廣健康飲食的活動，「健康飲食在校園」運動準備了不少網上資源，包括動畫短片、工作紙和網上問答遊戲等。一套三集的「健康飲食在校園」動畫短片，有「吳偏食」和「鍾意郁」講解有關健康飲食的原則，以及如何在校園和在家中食得健康。看完短片，學生更可回答動畫短片工作紙的問題，讓他們更深入了解健康飲食的原則。老師亦可利用專題網頁中的「健康飲食常識挑戰站」，在電腦課堂期間舉辦推廣健康飲食的活動，讓同學們參與有關健康飲食常識的網上問答遊戲。老師們可善用以上資源，輕輕鬆鬆地為同學們安排推廣健康飲食的活動。

由於物資數量有限，學校請盡早提交申請，一起為學童的健康努力！



減鹽錦囊 - 學校午餐篇

上一期分享了早餐的減鹽貼士，那麼午餐又有甚麼方法可以減鹽呢？要實踐少鹽飲食，在學校午餐時，不論自備午膳或訂購午膳供應商的餐盒，大家可掌握以下要訣：

- 多選天然及低鈉食材，如新鮮蔬果、肉類或蛋類
- 菜式多以清蒸或焯為主
- 減少進食加工或醃製食品，如香腸、火腿、燒味、鹹蛋、梅菜、即食麪
- 減少以醬汁拌飯或粉麪，並少選含有高鈉醬汁或芡汁的午膳，如豉汁、鹵水汁、照燒汁



想孩子從小養成健康飲食習慣，學校與家長及午膳供應商的角色尤為重要。讓我們攜手合作，為孩子在家中及校園打造一個有利「少鹽」的飲食環境！



吳偏食話你知：低鹽餐盒一定不美味？這其實是一個誤解！大家可以新鮮蔬果、天然香料或香草入饌，同樣能烹調既美味又健康的午餐！



適逢5月17日是「世界高血壓日」，藉此呼籲大家關注預防高血壓的重要性。要有效預防高血壓，除了恆常運動、避免煙酒、充足睡眠、保持理想體重及身心健康外，減少膳食中的鈉（鹽）亦非常重要啊！

鍾意郁陪大家一起溫習！



考試季節到了！我陪大家一起溫習的同時，亦教教大家做一些簡單的放鬆練習，幫助各位同學放鬆肌肉和釋放壓力啦！

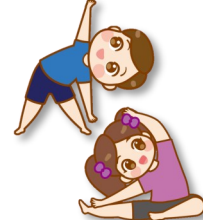


同學們在溫習的同時也要注意身體和心理健康。除了花時間準備考試，大家可以在家中進行一些簡單的伸展運動，釋放緊繃的肌肉，放鬆身體，緩解壓力和改善血液循環。以下是一些簡單的放鬆練習：

1. **深呼吸**：坐下或躺下，閉上眼睛，深呼吸三次。每次呼氣時，想像自己把所有的煩惱和壓力都呼了出來。
2. **肩部放鬆**：輕輕搖晃肩膀，然後緊縮並鬆開肩膀肌肉。重複幾次，感受肩部的放鬆感。
3. **身體伸展**：站起來，伸展身體各個部位，包括手臂、腰部、腿部等。這樣可以放鬆繃緊的肌肉。
4. **瑜伽**：家長可與子女一起進行一些簡單的瑜伽動作，幫助同學們放鬆身心，同時提高靈活性和平衡感。



深呼吸



身體伸展



瑜伽

這些簡單的放鬆練習可以幫助同學們釋放壓力，舒緩焦慮，讓他們在考試前保持放鬆和集中的狀態，身心健康地面對考試。同學們加油！