

《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

2021年10月號

今期內容：

- ◇ 「開心『果』月」2022 – 「水果益處多 日日要 Encore」
- ◇ 多吃蔬菜的妙法
- ◇ 營養培訓工作坊現已接受報名

熱點推介



「開心『果』月」2022

社區宣傳海報

活動預覽

10月

- ◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名

◇ 25.10.2021

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11月

◇ 9.11.2021

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

「開心『果』月」2022 – 「水果益處多 日日要 Encore」



水果含豐富的水分、維生素、礦物質和膳食纖維，每天進食足夠蔬菜和水果，能讓身體吸收不同營養素，同時可降低患上多種慢性疾病（如心臟病、中風和某些癌症）的風險。因此，衛生署建議六歲以上的學童、青少年及成人每天應進食至少兩份水果，而二至五歲的幼童則每天應進食至少一份水果。



為鼓勵學生從小培養進食水果的習慣，衛生署自 2006/07 學年起每年均舉行「開心『果』日」活動，並於 2012/13 學年將活動升格為「開心『果』月」。於 2020/21 學年，「開心『果』月」錄得 1,438 間學校，超過 52 萬名學童參與，刷新紀錄！在此，我們感謝各學校的熱烈支持。

「開心『果』月」2022 已由 2021 年 10 月 4 日開始接受報名。今年活動的口號是「水果益處多 日日要 Encore」，繼續推廣每天也需吃水果，身體健康益處多。歡迎大家繼續舉辦水果推廣活動，鼓勵師生每天進食水果，為健康打好基礎，增強抵抗力。

參與「開心『果』月」的報名安排



如學校於 2019/20 學年或以後已參與「開心『果』月」，將獲自動列入今學年的「參與學校名單」內。學校只需填妥回條，便可索取活動物資。而於 2019/20 學年或以後沒有參加「開心『果』月」的新學校，請填妥「開心『果』月」相關組別的報名表格，以傳真或電郵方式交回「開心『果』月」秘書處，以便完成登記程序。



另外，學校如於 2021 年 12 月 31 日(星期五)前回覆秘書處，便可享用免費派遞物資服務。相關物資將於 2022 年 2 月底或以前送抵學校。如有查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至秘書處 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk。

多吃蔬菜的妙法



除了水果，蔬菜也是均衡飲食中重要一員，但市民的蔬菜進食量仍然不足。研究指出，進食足夠的蔬菜可減低死亡及患上慢性疾病（如中風、冠心病）的風險。另外，進食蔬菜更有助降低血壓、增強免疫力、促進腸道蠕動和預防便秘等益處。

「健康飲食金字塔」建議，6-11 歲的兒童每天應進食最少兩份蔬菜，而青少年及成年人則每天最少三份。以一碗約 250 至 300 毫升計算，一份蔬菜約等於半碗煮熟的葉菜、瓜類、菇菌類，或是一碗未經煮熟的蔬菜。

吳偏食話你知：



1
份蔬菜

=



或



或



$\frac{1}{2}$ 碗煮熟
瓜菜

$\frac{1}{2}$ 碗煮熟
菇菌

1 碗未煮熟
蔬菜

註：一碗 = 250 至 300 毫升



以下方法有助你達到每天進食足夠蔬菜的目標：

- ✓ 於正餐提供最少一份蔬菜，可選擇不同種類及顏色的蔬菜入饌
- ✓ 於穀物類中添加蔬菜，如粟米飯、菜飯、蘑菇飯（見圖一）
- ✓ 選擇以新鮮蔬菜製作芡汁的菜式，如番茄汁、南瓜汁、甘筍汁
- ✓ 以車厘茄、粟米粒、青瓜條等新鮮蔬菜作小食（見圖二）



圖一：粟米飯



圖二

營養培訓工作坊現已接受報名

本署每年舉辦的營養培訓工作坊旨在使小學校長及教職員更有信心和能在校園內推行健康飲食政策，締造及推廣健康飲食環境與文化，以及培育學童良好的飲食習慣。由於新冠疫情持續，本年度的工作坊將於 2021 年 10 月 25 日（一）及 2021 年 11 月 9 日（二）以網上教學形式舉行。有關工作坊內容如下：

1. 學童營養及飲食問題
2. 「香港小學午膳營養素測試 2018」研究結果
3. 「學校午膳減鹽計劃」簡介
4. 教師、家長及食物供應商的角色
5. 如何為學童選擇健康的午膳及小食
6. 如何優化及維持學校午膳的營養質素
7. 如何選擇午膳供應商
8. 如何利用衛生署的資源改善校園飲食環境
9. 「至『營』學校認證計劃」簡介



每年參加本工作坊的學校人員十分踴躍，我們建議有興趣人士盡快經教育局培訓行事曆報名，名額有限，先到先得。