

今期內容：

- ◇ 「新常態」下學童如何提升不同體育活動的能力？
- ◇ 「營養培訓工作坊」順利完成
- ◇ 2021 世界糖尿病日

熱點推介



「開心『果』月」2022

學校宣傳海報

活動預覽

11 月

- ◇ 9.11.2021  
「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

12 月

- ◇ 於 31.12.2021 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
- ◇ 31.12.2021  
「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請

「新常態」下學童如何提升不同體育活動的能力？



疫情「新常態」下，大家也盡量保持社交距離並減少外出，因而減少了進行體能活動和增加了靜態活動的時間。根據衛生署收集有關學童超重及肥胖的數據，疫情下兒童及青少年超重及肥胖問題有轉差迹象。體能活動對兒童及青少年十分重要，有助增強心肺功能和肌肉力量、減少身體脂肪、促進骨骼健康等等。而體能活動不足更有機會導致超重及肥胖，增加患上心血管和新陳代謝疾病的風險。

根據世界衛生組織的指引，5 至 17 歲的兒童及青少年應每星期平均每天進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動。當中應包括每星期有最少三天進行劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉及骨骼的活動。如學生未能達到建議的活動水平，可先從較低強度的體能活動入手，循序漸進地增加活動的頻率、強度和持續時間，慢慢提升運動表現。

在社交距離措施實行期間，其實也有很多不同種類的體能活動能在學校或家中進行，例如：做家務、上樓梯、急步行、跳繩、跳舞等等。以上體能活動如何循序漸進地增加頻率、強度和持續時間？以下例子供參考，學生應因應個人能力自行調節：

體能活動	行樓梯	急步行	跳舞
例子	上樓梯 5 分鐘→ 上樓梯 10 分鐘→ 急步上樓梯 5 分鐘→ 急步上樓梯 10 分鐘	跳繩 50 下→ 跳繩 100 下→ 提升速度跳繩 50 下→ 提升速度跳繩 100 下	跳舞（慢節奏）→ 跳舞（中等節奏）→ 跳舞（快節奏）

透過提升強度，兒童及青少年可從中慢慢鍛鍊出更好的肌肉力量及耐力。

不論在學校或家中，學生都可以將體能活動融入到靜態活動之中，從而投入並保持活躍的生活模式。例如看電視或上課時站著 / 原地踏步 / 伸展、用電話時腳尖站立 / 來回踱步、坐著時經常做提腿或轉動腳踝的運動等。世界衛生組織建議不應久坐，因長時間坐著會對健康產生不良影響，可增加肥胖風險。因此，學生應時常中斷持續坐著的時間，老師亦可在上課期間中斷持續坐著的時間，呼籲學生簡單的站起來、圍繞課室步行或伸展，已能運動肌肉和促使身體以健康的方式代謝脂肪，有助保持肌肉活動及促進血液循環。



由今天起，大家也動起來吧！

## 「營養培訓工作坊」順利完成

本學年的「健康飲食在校園」營養培訓工作坊經已於 10 月 25 日及 11 月 9 日順利舉行。是次工作坊以網上視像形式進行，並有來自 47 間學校的 70 位教職員參加。



衛生署的營養師和護士長於工作坊簡介了《學生午膳營養指引》、《學生小食營養指引》及《選擇學校午膳供應商手冊》的最新內容，並分享了選擇健康午膳和小食的方法，以及選擇午膳供應商的要訣。此外，環境保護署的代表亦提供了有關學校午膳使用環保餐具的建議。透過工作坊，希望教職員能更靈活地掌握學生的營養需要及有關食物營養分類等資訊，有利在校園內推廣健康的飲食環境和文化。



衛生署營養師及護士長主持視像教學



視像教學頁面

## 2021 世界糖尿病日



### 世界糖尿病日

11月14日

國際糖尿病聯合會及世界衛生組織於 1991 年首次舉行「世界糖尿病日」，以應對糖尿病對公眾健康日漸增加的威脅。2006 年，「世界糖尿病日」更成為聯合國日，於每年 11 月 14 日舉行，並於每年聚焦一個特定主題。2021 至 2023 年，「世界糖尿病日」以「讓糖尿病患者獲得護理」(Access to Diabetes Care) 為題，強調糖尿病患者應當獲得：健康飲食、可進行體能活動的場地、糖尿病教育計劃、心理支援、用於自行監測血糖水平的設備和用品、調節血糖水平的口服藥物或胰島素。

糖尿病不但是一種常見的慢性疾病，更是全球一個重要公共衛生問題。事實上，本港糖尿病病人數量持續上升，更有年輕化趨勢。研究指出，奉行健康生活模式可大大減低患上糖尿病的風險。因此，市民應多做體能活動、均衡飲食、避免吸煙和飲酒。

想有效預防糖尿病，飲食方面就要保持均衡營養，包括每天進食足夠蔬果、選擇全穀麥產品、限制攝入油、鹽和糖，並避免進食會增加風險的食物如加工肉類、紅肉和含糖飲品。此外，也要注意保持恆常運動及理想體重呀！

有關更多糖尿病的資訊，請瀏覽以下衛生署網頁：

「世界糖尿病日」

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/103647.html>

吳偏食提提你：



大家應從小培養健康飲食習慣，  
減低患上糖尿病的風險！

