

《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12月號

今期內容：

- ◇ 「開心『果』月」2022
- ◇ 校園於節日慶祝活動的食物安排
- ◇ 「少鹽少糖」學校展覽 2021/22 (由降低食物中鹽和糖委員會舉辦)

熱點推介



「開心『果』月」2022
校園快訊 (12月號)

「開心『果』月」2022

感謝大家對「開心『果』月」2022 的支持！截至11月30日，本學年已錄得超過1,400間中、小學和幼稚園及幼兒中心參與，學生人數超過53萬，反應熱烈！如學校尚未遞交回條或有意參加「開心『果』月」的學校，可盡快於我們的網頁下載回條或報名表。學校於2021年12月31日(星期五)前回覆秘書處，更可享免費派遞物資服務，物資將於2022年2月底或以前送抵學校。



「開心『果』月」活動

「開心『果』月」每年也為學校準備不同的活動，而一直深受同學們歡迎的手工水果盒今年更增添了蘋果和西瓜兩個新成員！另外，我們還推出了全新的水果摺紙套裝，套裝內的摺紙說明備有水果資訊，讓同學能享受摺紙樂趣之餘，又可認識多款水果的健康小知識。除了手作活動外，其他活動還包括龍虎榜大比拼、水果填色遊戲、急口令大比拼等，老師們可透過這些教材，提高學生對水果的認識。



手工水果盒

活動預覽

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



水果摺紙套裝



香蕉



水果填色工作紙

「開心『果』月」校園快訊

「開心『果』月」2022 校園快訊 (12月號) 已上載至「開心『果』月」網頁，內容包括「開心『果』月」的活動資訊，還有以水果家族人物為主題的漫畫，歡迎各位瀏覽，齊來了解進食水果的樂趣和增進水果知識吧！

如有查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至秘書處 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk。

校園於節日慶祝活動的食物安排

聖誕節及新年將至，不少學校會舉行慶祝傳統節日的活動和品嚐節慶食物。

老師於教學活動中為學生介紹或安排品嚐節慶食物時，要注意不少傳統食物其實屬於高脂、高鹽或高糖類別（如聖誕節的聖誕蛋糕和薑餅人，以及農曆新年的椰汁年糕、油角和笑口棗），因此應盡量提供較健康的選擇。進行活動前，老師應：

- 😊 先向學生說明該節慶食物的營養價值；
- 😊 教導學生選擇健康的食物；
- 😊 提醒學生每次吃小食要控制分量；及
- 😊 以不影響正餐的胃口為原則。



享受節慶活動之餘，大家也要保持健康的生活習慣如飲食均衡、多做運動及足夠休息，以建立良好的抵抗力！



吳備食提提你：因應疫情，師生應盡量避免在校內除下口罩及進食。如老師必須為學生安排節慶飲食活動，建議提供一些獨立包裝的健康小食，並將進食時間分段，盡量減少聚集的人數。進食時，學生應保持社交距離，切勿共享食物、飲品或共用餐具。當然，大家在任何時候也應緊記保持良好的個人衛生啊！

「少鹽少糖」學校展覽 2021/22 (由降低食物中鹽和糖委員會舉辦)

食物及衛生局設立的降低食物中鹽和糖委員會致力透過多元化的教育推廣工作，鼓勵市民培養少鹽少糖的健康飲食習慣。委員會今年舉辦「少鹽少糖」學校展覽，鼓勵學生由小做起，加深他們對少鹽少糖飲食及營養標籤的認識。此展覽切合小學常識科的「健康與生活」課程，有助學校推展相關的延展學習。

「少鹽少糖」學校展覽內容包括：到校展板展覽、多媒體互動遊戲及到校/網上講座。學校可外借展板，並要求安排人手到校講解展板/舉辦講座。學校亦可索取精美教材套、海報、單張、工作紙及紀念品，以舉辦減鹽減糖推廣活動。

展覽更設有趣的「少鹽少糖」體感遊戲*，讓學生以互動和遊戲的方式學習減鹽減糖的知識。委員會期望通過此展覽，引起學生們對少鹽少糖飲食的興趣，從小養成健康生活模式。

*安裝、操作和費用均由委員會負責

申請安排

學校如有意參加，可於食物及衛生局網站下載 [申請表格](#)。如有查詢，歡迎致電 3509 7695 與吳先生聯絡。



「減鹽減糖」展板



「少鹽少糖」體感遊戲