

《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

2024年10月號

今期內容：

- ◇ 2025「開心『果』月」-「水果 TWO-A-Day 健康你有 Say」
- ◇ 「實踐健康飲食」- 小學生標語創作比賽 2024
- ◇ 「營養培訓工作坊」現已接受報名

熱點推介

2. 衛生署提供的物資 (如不適用於任何數量, 將被標作「不適用」或「N/A」)	
1. 「健康小果標榜多」貼紙 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所需學生人數: _____ 人 <input type="checkbox"/> 不適用
2. 「健康小果標榜多」海報 (A3 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所需張數數量: _____ 張 <input type="checkbox"/> 不適用
3. 有「營」小果」圖紙及存摺 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所需 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
4. 有得獎「小果標榜多」向獎狀書的圖紙、剪貼	<input type="checkbox"/> 所需 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
5. 「健康好方法」便條紙	<input type="checkbox"/> 所需 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用

* 請留意字體大小

備註: 由於物資數量有限, 經審議將以先到先得的派發原則「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

活動預覽

10月

- ◇ 「實踐健康飲食」- 小學生標語創作比賽 2024
- ◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名

◇ 15.10.2024

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11月

◇ 15.11.2024

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

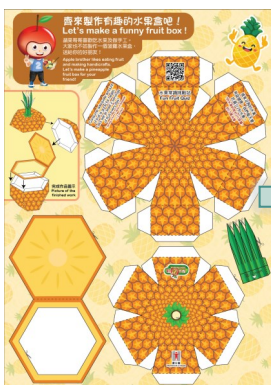
2025「開心『果』月」-「水果 TWO-A-Day 健康你有 Say」



水果含豐富的水分、維生素、礦物質和膳食纖維，是我們身體所需營養素的其中一個重要來源。衛生署建議六歲以上的學童、青少年及成人每日應至少進食兩份水果，而二至五歲的幼童則應至少進食一份水果。

為了鼓勵學生養成每天吃水果的習慣，衛生署自 2006/07 學年起，每年均舉辦「開心『果』日」活動，並於 2012/13 學年將其升格為「開心『果』月」，把每年 4 月定為「開心『果』月」。在剛過去的 2023/24 學年，參與活動的學校超過 1,600 間，我們衷心感謝大家在推動學童健康飲食方面的努力與支持！

2025「開心『果』月」的活動口號是「水果 TWO-A-Day 健康你有 Say」，並已於 2024 年 10 月 2 日起開始接受報名。我們為學校準備了一系列活動物資，包括「水果摺紙活動」貼紙收集卡、立體水果盒、水果派對眼鏡和帽子、蔬果康樂棋、填色紙等。歡迎各校繼續舉辦各類型的水果推廣活動，鼓勵師生每天進食足夠水果，為健康打好基礎！



立體水果盒



報名安排

如學校於2019/20學年或之後曾參與「開心『果』月」，將被自動列入本學年的參加名單內，其參加資格將於每個學年自動延續，毋須重新報名。學校只需要填妥回條，便可索取物資舉辦活動。而新參加「開心『果』月」的學校，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，便可以輕鬆地完成登記程序。學校如於 **2024年12月31日（星期二）或之前** 回覆「開心『果』月」秘書處，更可享受免費物資派遞服務，物資將會在2025年1月至2月期間送抵學校。如有查詢，歡迎致電2772 2012或電郵至「開心『果』月」秘書處joyfulfruitmonth@dh.gov.hk與我們聯絡。



「實踐健康飲食」 - 小學生標語創作比賽 2024



衛生署「健康飲食在校園」運動現正舉行標語創作比賽，希望透過活動提高小學生對健康飲食的關注，鼓勵學生選擇營養豐富及健康的食物，並從小培養良好的飲食習慣。

同學們可運用創意，從以下五個主題：（一）健康午膳、（二）健康小食、（三）均衡飲食、（四）水果和蔬菜；或（五）健康飲食原則任選其一，動手創作不多於 20 字的標語。是次比賽設有冠、亞、季軍及優異獎，而冠軍作品更會被用於「健康飲食在校園」運動的宣傳品上！另外，為鼓勵大家積極參與，本活動亦設立最踴躍參與學校獎。比賽截止報名日期為 **2024 年 10 月 31 日（星期四）**，大家快點報名參加吧！



有關更多比賽詳情，可參閱以下網站：

<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6510>

標語創作
比賽網頁



「營養培訓工作坊」現已接受報名

飲食習慣與健康息息相關，培養學生從小養成良好的飲食習慣，不但有助他們健康成長，亦可減低日後患上多種慢性疾病如肥胖、糖尿病、高血壓、心臟病的風險。為了協助教職員了解學生的營養需要，並在校園內建立健康飲食環境和文化，本署將舉辦以下**營養培訓工作坊**：

- 日期：2024 年 10 月 15 日（星期二）及 11 月 15 日（星期五）
- 時間：下午 2 時至 5 時
- 地點：九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心西座 4 樓 421 室
- 內容重點：
 1. 學童營養及飲食問題
 2. 「香港小學午膳營養素測試」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. 如何利用衛生署最新的資源改善校園飲食環境
 9. 「至『營』學校認證計劃」簡介



由於工作坊的名額有限，有興趣參加的小學教職員請從速透過教育局的培訓行事曆報名啊！