

校園快訊

ESS at a Glance

《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11月號

今期內容：

- ◇ 齊來參與「至『營』學校認證計劃」！
- ◇ 鐵質知多啲
- ◇ 2024 世界糖尿病日

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：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！

熱點推介

2. 衛生署提供的物資 (如不適用任何數量，將表格的「不適用」處勾)	
1. 「健康小食選擇多」貼紙 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所需學生人數：___ 人 <input type="checkbox"/> 不適用
2. 「蔬果營養多」海報 (A3 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所需張數數量：___ 張 <input type="checkbox"/> 不適用
3. 「有『營』小食」拉鍊文件袋 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 需要 (份數數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
4. 「食得健康『吳偏食』」均衡飲食我最醒」餐墊及便條套裝	<input type="checkbox"/> 需要 (份數數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
5. 「減糖好方法」便條套裝	<input type="checkbox"/> 需要 (份數數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用

* 請詳閱申請表

備註：由於物資數量有限，經審核後以先到先得的原則優先向「至『營』學校認證計劃」的學校提供物資

「至『營』學校認證計劃」
索取校園健康飲食推廣物資

活動預覽

11 月

◇ 15.11.2024

「健康飲食在校園」營養
培訓工作坊

12 月

◇ 於 31.12.2024 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

◇ 31.12.2024

「校園水果推廣計劃」資助
基金截止申請



校園健康飲食推廣物資包括：



貼紙



海報



拉鍊文件袋



餐墊



便條套裝



為配合學校舉辦推廣健康飲食的活動，我們更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，介紹了健康飲食的原則，以及如何在校園和在家中食得健康。看完短片，學生可回答動畫短片工作紙的問題，進一步加深對健康飲食的理解。老師亦可利用專題網頁中的「健康飲食常識挑戰站」，讓同學們參與有關健康飲食常識的網上問答遊戲，或下載「健康飲食活動工作紙」供學生作小比賽。我們誠邀老師們善用以上資源，安排推廣健康飲食的活動，一起為學童的健康努力！



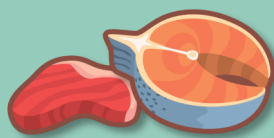
健康飲食活動工作紙

鐵質知多啲

早前衛生署發表鐵質水平主題性報告 (2020-22 年度人口健康調查)，調查發現本港 15 至 84 歲人士缺鐵普遍率約為 5.7%，而育齡婦女 (即 15 至 49 歲) 則高達 17.5%。鐵質對人體的氧氣運輸和細胞功能至為重要，攝取不足會導致缺鐵，而持續缺鐵更會導致缺鐵性貧血，可能出現頭暈、頭痛、疲倦、呼吸困難、心悸或胸痛、影響身體機能和食慾不振。

要預防缺鐵，大家應保持均衡飲食，並在日常飲食中攝取足夠的鐵質：

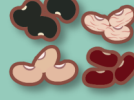
吳偏食話你知 - 含豐富鐵質的食物包括：



肉類、魚、海產



深綠色蔬菜



乾豆



添加了鐵質的穀物產品



想知更多有關鐵質的健康及飲食資訊，可瀏覽以下衛生署的網頁：

- 預防鐵質缺乏 精明攝鐵有法

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/30069.html

- 非傳染病直擊之鐵質水平

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_aug_2024_chin.pdf



2024 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將每年 11 月 14 日訂為「世界糖尿病日」，以應對糖尿病對公眾健康日漸增加的威脅。2024 至 2026 年「世界糖尿病日」的主題為「糖尿病與身心健康」(Diabetes and well-being)，強調糖尿病患者身心健康的重要性。

為響應「世界糖尿病日」，我們呼籲大家透過實踐健康生活模式，持續關注及預防糖尿病，以有效減低患上糖尿病的機會。要有效地預防糖尿病，除了恆常運動外，均衡的飲食習慣亦不可或缺。因此，老師及家長應樹立好榜樣，遵行多菜少肉及「三低一高」(即低脂肪、低鈉、低糖及高膳食纖維)的飲食原則，建立良好的生活模式，藉以鼓勵學生從小養成健康的飲食習慣。



想知更多有關糖尿病的資訊，可瀏覽衛生署「世界糖尿病日」專題網頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/103647.html>。