

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12月號

今期內容：

- ◇ 2025「開心『果』月」
- ◇ 以蔬果為聖誕及新年添色彩
- ◇ 「營養培訓工作坊」順利完成

熱點推介



2025「開心『果』月」校園快訊

2024「開心『果』月」回顧

於2024年舉行的「開心『果』月」活動，吸引了超過1,600間學校參與，並獲得超過50萬名學生、家長和老師的支持。從推出開心『果』月以來，一直以來受到各界人士的支持，包括超過2000名學校老師、家長和學生。活動內容包括：「開心『果』月」貼紙、水果填色紙、龍虎榜大比拼、蔬果康樂棋、急口令大比拼遊戲卡和摺紙活動「貼紙收集卡」等。活動獲得各界支持，大家踴躍參加各項推廣水果活動。

2025「開心『果』月」：水果TWO-A-DAY 健康你有Say

衛生署將於2025年1月推出「開心『果』月」活動，以推廣每日吃兩份水果有益健康。活動內容包括：「開心『果』月」貼紙、水果填色紙、龍虎榜大比拼、蔬果康樂棋、急口令大比拼遊戲卡和摺紙活動「貼紙收集卡」等。活動獲得各界支持，大家踴躍參加各項推廣水果活動。

參與「開心『果』月」的安排

於2025年1月推出「開心『果』月」活動，以推廣每日吃兩份水果有益健康。活動內容包括：「開心『果』月」貼紙、水果填色紙、龍虎榜大比拼、蔬果康樂棋、急口令大比拼遊戲卡和摺紙活動「貼紙收集卡」等。活動獲得各界支持，大家踴躍參加各項推廣水果活動。

2025「開心『果』月」
校園快訊 (12月號)

活動預覽

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



2025「開心『果』月」

2025「開心『果』月」的主題暨口號是「水果TWO-A-DAY 健康你有Say」！自10月開始接受報名以來，學界的反應非常熱烈，目前已有超過1,600間中學、小學、幼稚園和幼兒中心報名，參與學生人數超過57萬人！我們會一如既往提供多樣化的教學物資以協助學校舉辦各種推廣進食水果的活動。有意參加而仍未報名的學校如欲享有免費物資派遞服務，請把握機會在2024年12月31日或之前於我們的網頁下載回條或報名表格回覆秘書處！申請的物資將於2025年1月至2月期間送達學校。



「開心『果』月」每年都為學校準備一系列活動物資，今年我們更推出全新的「認識水果分量」貼紙，邀請同學們自由組合不同種類水果的分量，從而認識如何能每天輕鬆地進食兩份的水果。同時，老師們也可善用我們派發的物資，如水果填色紙、龍虎榜大比拼、蔬果康樂棋、急口令大比拼遊戲卡和摺紙活動「貼紙收集卡」等，以舉行不同類型的活動，提高學生對水果的認識。



「認識水果分量」貼紙



「水果摺紙活動」教學短片



水果摺紙套裝

水果摺紙活動「貼紙收集卡」

此外，2025「開心『果』月」校園快訊(12月號)現已上載至「開心『果』月」網頁，歡迎各位瀏覽，齊來了解水果的營養知識！

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

以蔬果為聖誕及新年添色彩

聖誕節及新一年快到了！大家預備派對或節慶大餐時，不妨運用色彩繽紛和不同形狀的蔬果製作健康菜式和小食，既可增添節日氣氛，亦可鼓勵學生多吃蔬果。食材方面，宜以新鮮蔬果及無添加油、鹽、糖的冷藏蔬果和蔬果乾入饌。烹調時盡量減少油、鹽和糖的分量，並採用低脂肪的烹調方法（如蒸、焯、焗、少油煎），以免學生攝取額外的脂肪、鈉（鹽）和糖，影響健康。

大家可參考以下以蔬果為主的健康主菜、小食、甜品和湯水，同時發揮創意，配搭不同的蔬果，設計更多有「營」食譜！

- 🍅 主菜：去皮火雞伴蒜蓉西蘭花、洋蔥煎豬柳或牛柳、香草焗三文魚伴甜椒、鮮茄蘑菇紅腰豆三色螺絲粉、烤雜菜和薯角
- 🍌 小食：田園沙律、蔬果串、番茄雞蛋麥包三文治、吞拿魚番茄杯
- 🌟 甜品：美味果撻、彩色繽紛水果籃
- 🍲 湯水：雜菜湯、南瓜湯



吞拿魚番茄杯



美味果撻



彩色繽紛水果籃

想參考更多健康食譜，可瀏覽「健康飲食在校園」運動的「至『營』食譜」網頁。



吳偏食提提你：記得每天都要吃足夠的蔬果啊！大家可參閱「蔬果營養多」海報，了解更多有關蔬果的資訊。

「營養培訓工作坊」順利完成

一年一度的「營養培訓工作坊」已於 10 月 15 日和 11 月 15 日於教育局九龍塘教育服務中心順利舉行，共有 54 位教職員（來自 47 間學校）參加。

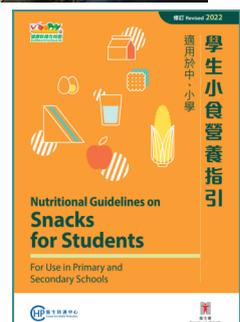
工作坊的內容豐富，包括學生的營養需要、午膳和小食的分量要求、食品營養質素的要求、選擇午膳供應商的注意事項，以及如何善用衛生署最新的健康教育資源改善校園飲食環境的小貼士。希望藉此提升教職員對學生健康的關注和鼓勵大家於校園積極地推廣健康飲食，讓學生從小培養良好的飲食習慣。



工作坊於每學年的上學期舉行，有興趣參加下學年工作坊的教職員可適時留意「健康飲食在校園」運動專題網頁的報名詳情。



《學生午膳營養指引》
(2023年修訂版)



《學生小食營養指引》
(2022年修訂版)