

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4月號

今期內容：

- ◇ 2024「開心『果』月」
- ◇ 減鹽錦囊 - 早餐篇
- ◇ 智選水果

熱點推介



2024「開心『果』月」
校園快訊 (4月號)

活動預覽

- 4月
- ◇ 2024「開心『果』月」



2024「開心『果』月」



4月是一年一度的「開心『果』月」，大家每天吃足夠水果的同時，也請提醒身邊的人也要多吃水果啊！「開心『果』月」本年的活動主題是「水果在我手 健康常擁有」，水果有助身體健康，大家在不同時候都要記得多吃水果！

全港不少幼稚園及幼兒中心、小學、特殊學校和中學都很支持「開心『果』月」，我們由衷感謝每一位參與的校長、老師、同學和家長！參與了「開心『果』月」的學校可利用申領的各款物資，在校內舉辦不同形式的水果推廣活動：

學校類別	推介活動	活動小貼士
幼稚園及幼兒中心	「水果日記卡」獎勵計劃、水果派對、「我最喜愛的水果選舉」、「水果演說活動」、水果填色遊戲、蔬果康樂棋	完成「水果日記卡」獎勵計劃 / 「龍虎榜大比拼」後，老師們可於2024年5月15日或之前把活動結果和 / 或相片透過電郵發送至「開心『果』月」秘書處(joyfulfruitmonth@dh.gov.hk)，將舉辦活動的成績和有趣時刻與我們及其他學校分享。
小學及特殊學校	「龍虎榜大比拼」、水果填色比賽、急口令大比拼、水果派對、水果摺紙活動、製作水果盒子 	如學校的整體統計結果理想(「水果日記卡」獎勵計劃達75%或以上 / 「龍虎榜大比拼」達50%或以上)，本署會於「開心『果』月」的專題網頁內作出公開表揚！
中學	形式不限，學生可運用創意在校內籌辦水果推廣活動	大家可參考「開心『果』月」校園水果推廣計劃中學活動建議，利用網上資源，發揮不同創意及領導能力，帶動全校師生舉辦有關水果推廣的活動。

於2024年5月15日或之前遞交活動結果和 / 或相片與其他學校分享的學校，更可獲本處發送的紀念品，以示鼓勵！

尚未報名的學校仍可把握最後機會，在2024年4月30日或之前遞交表格及向我們索取物資以舉辦活動。有關活動的最新資訊，可參閱最新出版的「開心『果』月」校園快訊。如有任何查詢，歡迎致電 2772 2012 或電郵至 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與「開心『果』月」秘書處聯絡。



顏色筆



便條套裝




吳偏食提提你：除學界外，我們亦希望將多吃水果的訊息推廣至社區層面。大家可提醒家人多吃水果，令所有人都能養成每天吃水果的健康飲食習慣！

減鹽錦囊 - 早餐篇


營養均衡的早餐為身體提供所需熱量及營養素，有助提升學生的學習能力。然而，部分受學生歡迎的早餐食品，如腸仔包、火腿通粉、雪菜肉絲即食麵、豉油皇炒麵，皆含有高鈉（鹽）的加工肉類、醃製蔬菜或調味料。經常進食會攝入過多鹽，或會增加患上高血壓的風險！

想吃得少鹽又健康，大家不妨嘗試以下小轉變，為自己炮製美味的「減鹽」早餐吧！

由	改為
腸仔包、午餐肉包、 叉燒包	番茄碎蛋麥包三文治、青瓜雞絲燕麥餐包、 素菜包配原味豆漿
火腿通粉、雪菜肉絲即食麵、 豉油皇炒麵	番茄雞蛋通粉、時菜瘦豬肉碎蕎麥麵、 南瓜魚肉小米粥、粟米雞蛋麥皮



番茄碎蛋
麥包三文治



時菜瘦豬肉碎
蕎麥麵



吳偏食提提你：

早餐宜以高纖穀物類為主，配搭適量的新鮮蔬菜和肉、魚、蛋及代替品，營養更均衡！

智選水果

又到了每年一度的「開心『果』月」，大家記得每天都要吃最少兩份水果啊！

吳偏食話你知 — 1份水果相等於：



註：一杯 = 240毫升；一碗 = 250 - 300毫升；一湯匙 = 15毫升

考考你：水果營養豐富，是否所有水果及其製品都適宜多吃呢？

建議選擇多元化的水果，以攝取均衡營養。此外，多選擇新鮮水果和無添加糖及鹽的乾果（如提子乾、杏脯、蘋果乾）。相反，應限量選擇添加了糖的罐頭水果（如雜果、菠蘿、水蜜桃）和添加了糖或鹽的乾果（如小紅莓乾、話梅、咸柑桔）。



吳偏食話你知：純果汁糖分較原個水果高，而且其膳食纖維含量較低，所以即使飲用多於¾杯（約180毫升）純果汁，亦只可當進食一份水果計算，還是進食原個水果比較好！



鍾意郁提提你：提提大家，脂肪含量較高的水果（如椰子、榴槤、牛油果）不可計算在每天的水果建議攝入量內啊！

水果常識挑戰站：

你對水果的認識有多少？立刻接受挑戰啦！



1. 選擇正確的答案

2. 查看成績

