

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

2025年3月號

今期內容：

- ◇ 「實踐健康飲食」－小學
生標語創作比賽 2024
- ◇ 水果知多少
- ◇ 世界肥胖日 2025

熱點推介



《選擇學校午膳供應商手冊》
(2019年9月版)

活動預覽

4月

- ◇ 2025「開心『果』月」



「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」運動舉辦的「『實踐健康飲食』－小學生標語創作比賽 2024」已經圓滿結束，今次比賽的反應非常熱烈，共有超過 130 間小學及特殊學校參加！我們衷心感謝同學們和學校的積極參與和支持，攜手提高學生對健康飲食的關注，從小培養良好的飲食習慣！

比賽結果已在「健康飲食在校園」運動專題網站及衛生防護中心 Facebook 帖文中公布。為表揚得獎同學的卓越表現，衛生署代表到訪了冠、亞、季軍同學的學校頒授獎項，並與校方交流為學生營造健康飲食環境的心得。冠軍的標語作品亦已被錄用並製作成精美文件夾，以推廣健康飲食文化！



比賽結果

<p>冠軍</p> <p>循道學校 曹曉瑩</p> <p>油糖少；五穀多； 肉類適量多時蔬； 均衡飲食益處多！</p>	<p>亞軍</p> <p>保良局何壽南小學 卓昕翹</p> <p>蔬菜肉類免加工， 少鹽少油至輕鬆。</p>	<p>季軍</p> <p>祖堯天主教小學 黃嘉熹</p> <p>「三低一高」至有營， 適時識食最精明！</p>
--	---	--

優異獎

- | | |
|-------------|-----|
| 中華基督教會協和小學 | 陳樂瞳 |
| 聖公會青衣邨何澤芸小學 | 陳彥熹 |
| 大角嘴天主教小學 | 何錫林 |
| 李志達紀念學校 | 梁曦月 |
| 博愛醫院歷屆總理聯誼會 | 羅逸希 |
| 鄭任安夫人學校 | |
| 救世軍林拔中紀念學校 | 呂思妍 |
| 北角衛理小學 | 呂沛營 |
| 福榮街官立小學 | 黎玥彤 |
| 陳瑞祺（喇沙）小學 | 唐婉恩 |
| 聖公會主風小學 | 曾芊柔 |

最踴躍參與學校獎

- 佛教慈敬學校
- 優才（楊殷有娣）書院
- 嘉諾撒聖家學校（九龍塘）
- 聖母無玷聖心學校
- 李志達紀念學校
- 天主教佑華小學

恭喜各得獎同學及學校！



水果知多少

水果美味又營養豐富，對身體有益；加上種類繁多，一年四季皆有供應，大家會如何選擇？你對水果的認識又有多少？

● 水果類別：

主要分為六大類別：漿果類（如藍莓、奇異果）、瓜果類（如西瓜、哈密瓜）、柑橘類（如橙、柑橘）、梨果類（如雪梨、蘋果）、核果類（如車厘子、水蜜桃）和熱帶水果類（如芒果、香蕉），各具不同特色。

🍌 水果所含的營養素：

一般來說，水果含豐富的膳食纖維、礦物質和維生素等重要營養素，對健康益處良多。

🍌 建議進食分量：

6歲或以上人士每天應進食至少兩份水果。

🍇 「一份」水果約等於：



由於沒有單一種水果能提供身體需要的所有營養素，因此大家除了每天謹記吃足夠分量外，亦應進食不同種類的水果，令飲食更多元化及均衡！



吳偏食提提你：與原個水果比較，純果汁的糖分較高且膳食纖維較低，所以建議進食原個水果！

想知道更多有關於水果的資訊，歡迎瀏覽我們的水果營養資訊網頁，以瞭解更多不同的水果知識！

世界肥胖日 2025

3月4日是每年一度的「世界肥胖日」。今年的主題是「Changing Systems, Healthier Lives」，重點放在需要改變的系統上。

**CHANGING SYSTEMS
HEALTHIER
LIVES**

**World
Obesity
Day**

肥胖是一種慢性疾病，更會增加高血壓、心血管疾病、糖尿病和部分癌症等疾病的風險，長遠影響患者的身心健康。為響應今年的主題，我們呼籲學校、家長和社會各界人士繼續攜手合作，共同推動健康生活的模式。於校內，老師可和午膳供應商積極推動健康飲食，為學生提供三低一高及營養均衡又美味的午膳；在家中，家長則可以身作則，與孩子共同打造健康飲食的環境，如減少進食高油、鹽、糖的食物，及多選擇高纖食品。此外，多作體能或戶外活動，減少久坐時間亦是預防肥胖的不二法門。

為孩子的未來及健康著想，讓我們共同努力，成為他們的榜樣，在日常生活中一起建立健康飲食和恆常運動的好習慣！