

《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4月號

今期內容：

- ◇ 2025「開心『果』月」
- ◇ 美味與營養兼具：健康水果食譜推介
- ◇ 「至『營』學校認證計劃」- 免費索取推廣健康飲食物資

熱點推介



2025「開心『果』月」校園快訊 (4月號)

活動預覽

4月

- ◇ 2025「開心『果』月」



2025「開心『果』月」



每年4月舉辦的「開心『果』月」又到了！本年度的活動主題是「水果 TWO-A-DAY 健康你有 Say」，鼓勵大家每日安排進食最少兩份不同種類的水果。其實每天由早至晚大家都可輕易進食水果，例如：加一個水果伴早餐、上/下午茶以水果做小食、正餐以水果取代餐後甜品等。快快提醒身邊的親朋好友齊來響應「水果 TWO-A-DAY 健康你有 Say」吧！

今年參與「開心『果』月」的幼稚園及幼兒中心、小學、特殊學校和中學共超過1,700間，數目創下新高，我們在此衷心感謝各學校、師生和家長的支持，讓本活動得以繼續推廣每天吃足夠水果的訊息。參與了「開心『果』月」的學校可善用已申領的各款物資，在校內舉辦不同形式的水果推廣活動：

學校類別	推介活動 / 物資	活動小貼士
幼稚園、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 2025年5月15日 (星期四) 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、特殊學校	「龍虎榜大比拼」、水果填色比賽、製作水果盒子、急口令大比拼、水果派對、「認識水果分量」貼紙 (見右圖)、水果摺紙活動及「貼紙收集卡」	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，師生可運用創意在校內籌辦不同類型的水果推廣活動	大家可參考「開心『果』月」校園水果推廣計劃中學活動建議，發揮創意及領導能力，帶動全校師生舉辦有關水果推廣的活動。

於2025年5月15日 (星期四) 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2025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。



木顏色彩筆套裝



便條套裝

美味與營養兼具：健康水果食譜推介



衛生署把每年 4 月定為「開心『果』月」，鼓勵學生每天吃水果，培養健康飲食習慣。除了進食原個水果外，家長和教師亦可發揮創意，與學生一起以水果炮製簡單又美味的小食，既健康又能響應本學年的活動主題：「水果 TWO-A-DAY 健康你有 Say」，藉此提升學生對水果的興趣，並幫助他們吃足夠水果及養成愛吃水果的習慣。



美味果撻

想發掘及創作健康又美味的水果食譜？大家不妨參考衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站的「至『營』食譜」，當中的彩色繽紛水果籃、美味果撻、貓咪米餅、香橙小姐、彩虹班戟、青蛙能量棒等都是健康又美味的選擇！



「彩虹班戟」食譜



吳偏食提提你：以水果作小食，既健康又美味！

至「營」食譜



「至『營』學校認證計劃」 - 免費索取推廣健康飲食物資



為支持和鼓勵學校向學生推廣健康飲食的資訊，我們於 2024/25 學年準備了一系列推廣健康飲食物資，包括「健康小食選擇多」貼紙、「蔬果營養多」海報、「食得健康我識揀」文件夾、「食得健康『吳偏食』」均衡飲食我最醒」餐墊及「減鹽好方法」便條套裝，讓參與「至『營』學校認證計劃」的學校免費索取，以於本學年（即 2025 年 8 月 31 日或之前）舉辦相關活動。學校只需填妥回條並蓋上學校印章，於活動日期前最少二十個工作天透過電郵或傳真遞交回條，秘書處便會與學校聯絡並作出跟進，以享有免費派遞服務。



校園健康飲食推廣物資包括：



貼紙



海報



文件夾



餐墊



便條套裝



索取物資
申請詳情



索取物資回條

學校可善用我們的網上資源，包括動畫短片、工作紙、網上問答遊戲等，讓老師們能夠輕鬆安排活動，提升學生對健康飲食的認識。我們期待學校踴躍參與，攜手鼓勵學生從小養成健康飲食的習慣！



「健康飲食在校園」動畫短片及工作紙



健康飲食常識挑戰站