

《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

2026年3月號

今期內容：

- ◇ 用心獎勵孩子，不靠食物！
- ◇ 每天多吃蔬果的小妙法
- ◇ 世界肥胖日 2026

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

- ◇ 2026「開心蔬果月」



用心獎勵孩子，不靠食物！

很多家長和照顧者習慣用薯片、糖果、朱古力、蛋糕、汽水等高脂、高鹽或高糖的零食來獎勵小朋友。雖然孩子當下會很開心，但若經常用這些「不健康」食物作獎賞，或會帶來以下影響：

- **偏愛不健康食物：**孩子會更容易選擇高脂、高鹽或高糖的食物，久而久之養成不良飲食習慣，增加日後肥胖及患上其他慢性疾病的風險。
- **影響正常飲食規律：**在不餓的情況下也吃東西，打亂「定時進食」和「餓才吃、飽就停」的習慣和規律，甚至因吃太多零食而影響進食正餐的胃口。
- **將食物和情緒連上：**在開心時想吃零食，不开心時也用零食作安慰，容易形成不利健康的飲食模式。

長遠來看，這樣的獎賞方式不但妨礙小朋友建立良好的飲食習慣，還可能導致營養失衡，影響他們發育、成長及整體健康。

更健康的獎勵方式

其實，獎賞小朋友的方法有很多，不一定要靠零食。

以下是一些更有趣及健康的「非食物獎賞」：

家長 / 照顧者	老師 / 學校
口頭鼓勵或讚賞 (如「做得好！」、「你很棒！」)	小禮物
小禮物 (如文具、貼紙或印章)	額外休息或活動時間
額外休息或活動時間	親切舉動 (如拍拍肩、擁抱)
親切舉動 (如拍拍肩、擁抱)	讓學生當小助手帶領活動
安排親子活動時間	

不以食物作獎賞！



想知更多有關不以食物作獎賞的資訊，可參考以下：

- 動畫短片：https://www.youtube.com/watch?v=AE3Fuho_OPk&list=PLd1JkKZ3CcY_SWi40dfkB6jalg9MB19b4&index=4
 - 動畫短片工作紙：https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/animation_video_worksheet_4_tc_q.pdf
- 「『非食物』獎賞」動畫短片



吳偏食提提你：為小朋友長遠健康着想，緊記不要以食物作獎賞！以親子 / 師生活動作獎賞，既開心健康，又增進彼此感情，一舉兩得呢！

每天多吃蔬果的小妙法

上一期《校園快訊》跟大家介紹了不同種類的蔬菜及其特色，你是否每天也有進食蔬果的習慣呢？雖然香港人生活忙碌，在日常飲食中其實只需花少許心思，每天進食足夠蔬果並不困難：

- **早餐**：於三文治或湯麪中加入蔬菜（如「吞拿魚生菜三文治」、「番茄雞蛋湯麪」）、以水果伴餐
- **午餐和晚餐**：最少進食一份蔬菜、可以選擇焯菜、炒菜或蔬菜湯
- **茶點**：以蔬菜（如車厘茄、蔬菜串、青瓜條）或水果作小食
- **外出用餐**：選擇菜湯（連湯料食用）、以沙律菜作前菜、選擇含蔬菜的菜式及添加一碟焯菜、以水果拼盤作甜品
- **在家下廚**：以不同種類及顏色的蔬菜入饌



此外，大家可以參考「至『營』食譜」，和小朋友製作以蔬果炮製的健康菜式及小食！



吳偏食提提你：同學們，小食不一定要是薯片、糖果或餅乾；換成車厘茄、青瓜條、水果粒或水果串，既好味又健康！

世界肥胖日 2026



8 Billion Reasons to Act on Obesity

3月4日是每年一度的「世界肥胖日」，藉此呼籲大家關注肥胖與超重對兒童健康的影響，並強調預防肥胖、建立健康飲食習慣的重要性。

肥胖不單是體重問題，更是一種慢性疾病，會增加患上高血壓、心血管疾病、糖尿病及部分癌症的風險，對孩子的長遠健康造成深遠影響。而自小養成健康飲食習慣，是預防肥胖的重要一環。要營造有利學生健康成長的環境，學校、午膳供應商和家長三方攜手合作尤為重要。



- **老師**：於校內推廣健康飲食，並以身作則，於日常生活中實踐健康飲食，作學生的好榜樣；
- **午膳供應商**：配合學校健康飲食政策，為學生提供美味又營養均衡的午膳；
- **家長**：在家中實踐「三低一高」的飲食原則，並鼓勵恆常進行體能活動，培養子女養成健康的生活模式。

讓我們在家中和校園共同營造健康的飲食環境，攜手守護下一代的健康！