

《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5月號

今期內容：

- ◇ 均衡飲食 助子女迎戰考試
- ◇ 考試季活力充電站：鍾意郁陪大家動起來
- ◇ 「世界高血壓日」- 減鹽錦囊海報和短片

均衡飲食 助子女迎戰考試



考試臨近，不少學生都忙於溫習，家長可如何為子女加油打氣？除了溫書計劃外，飲食也是考試衝刺期重要的一環。家長可參考以下貼士為孩子預備均衡膳食方案，讓他們保持良好體魄、精力充沛迎接挑戰！

飲食均衡 保持足夠營養增免疫力

飲食要定時定量，尤其不要忽略早餐！營養均衡的早餐有助增強學生的專注力及學習表現，建議選擇高纖麪包、菜粥或麥皮，搭配適量蛋白質及蔬果，例如吞拿魚生菜三文治、番茄雞蛋湯麪或低脂奶麥皮配水果，既美味又為孩子提供身體所需營養。至於午餐和晚餐，選擇多元化食物，確保多菜少肉並進食適量穀物類，以攝取全面營養素，如碳水化合物、蛋白質、膳食纖維、維生素B群、維生素C、鐵、鈣。



進食足夠蔬果

由於蔬果含有豐富的膳食纖維、維生素及礦物質等有助增強抵抗力及促進健康的營養要素，大家記得每天要進食足夠的分量：

年齡組別	每天應進食	
	蔬菜	水果
2至5歲兒童	最少1.5份	最少1份
6至11歲兒童	最少2份	最少2份
12歲或以上青少年、成年人和長者	最少3份	最少2份



吳偏食提提你：

家長可準備顏色繽紛的新鮮蔬果，例如：橙、提子、甜椒、車厘茄，作為溫習時的健康小食選擇。

熱點推介



「水果蔬菜 2+3 輕鬆融入每一餐」海報

活動預覽

8月
廚師營養烹調培訓工作坊
(日子待定)



避免三高零食

小食方面，選擇低油、低鹽、低糖及高膳食纖維的小食也很關鍵。適量的健康小食可為腦部及身體補充營養，保持血糖穩定，有利學習。健康選擇包括：高纖小餐包、藍莓、車厘茄、焗雞蛋、乾焗原味果仁、焗番薯、低脂奶等。但緊記分量宜少，正餐之間應只進食一次健康小食，以免影響正餐胃口並增加肥胖風險。



避免高糖咖啡因飲品

除了食物外，飲用足夠流質也同樣重要，不但有助補充身體流失的水分，也可輸送養分及氧氣，讓溫書時更精神。建議學生每天飲至少 6 至 8 杯流質，以清水為最佳選擇。家長應避免讓子女飲用含糖量較高的飲品（如汽水、含添加糖的果汁）及含甜味劑（代糖）的飲品（如健怡飲品），以免養成嗜甜口味。另外，不提供含咖啡因的飲品（如茶類飲品、咖啡、能量飲品等），因它會影響睡眠及導致心跳加速、手震等不適，不利學習。



吳偏食提提你：從日常飲食做起，與子女攜手建立健康飲食習慣，他們便能以最佳狀態迎接考試，發揮應有實力！

考試季活力充電站：鍾意郁陪大家動起來

小朋友在考試期間容易出現情緒壓力、久坐疲勞、專注力下降或睡眠問題。其實加入適當運動，不但能幫助孩子提升專注力、減輕焦慮，而且可以加強記憶力、改善心情，甚至讓考試表現更好。今個考試季，就讓我鍾意郁教大家做一些簡單的放鬆練習和運動，幫助各位小朋友放鬆肌肉，保持活力和釋放壓力。以下是一些室內簡單的放鬆伸展和練習，適合於溫習或考試前後進行：

- **坐姿體前彎**：平坐在地上，雙腿伸直，雙手放在大腿上。雙腳腳趾向上屈伸，身體向前俯傾，雙手伸前觸碰趾端。
- **弓箭步**：站直身體，雙腳與肩同寬，手臂自然垂放，將右腳向前邁出一大步，左腳保持原地，彎曲右膝直到大腿與小腿約成90度角（注意右膝不可超過右腳腳尖），同時彎曲左膝直到距離地面僅幾公分，身體重心放在前腳腳掌上，後腳跟輕觸地面，保持上半身挺直，然後用大腿肌肉用力將身體撐回原位；完成後換左腳重複以上動作。

伸展運動：



坐姿體前彎



弓箭步

除了室內練習，還可以到戶外活動，呼吸新鮮空氣、接觸陽光，更有助放鬆心情和提升能量。例如在公園慢跑，騎單車或跳繩，幾分鐘就能讓心跳加速，同時訓練腿部肌肉和心肺功能。

考試季「動起來」不是額外負擔，而是幫助保持最佳狀態的聰明方法！每天動一動，不但有助維持健康身體，大腦也會更靈活。家長亦不妨和孩子一起參與，變成親子時間，一起為考試加油！

「世界高血壓日」- 減鹽錦囊海報和短片

每年 5 月 17 日的「世界高血壓日」旨在提高市民對高血壓的認識與防治。今年的活動主題延續「共同控制高血壓」，強調早期篩查、準確測量及生活方式管理。

要有效預防高血壓，協助學生從小均衡飲食並減少膳食中的鹽尤為重要。衛生署全新製作了減鹽錦囊海報和短片，以協助學校和家長為學童在校園和家中營造有利於「少鹽」的健康飲食環境，並培養學童的健康飲食習慣。在安排學童午膳時，除了參考《學生午膳營養指引》，校方及家長亦可瀏覽衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站，獲取更多健康飲食資訊：

少啲鹽 健康啲 海報	減鹽錦囊 (家長篇) 海報	學校午膳減鹽計劃 - 家長篇 短片



吳偏食話你知：

攝取過量鹽分（鈉）會導致高血壓，繼而增加患上中風、冠心病、心血管等疾病等慢性疾病的風險！讓我們一起為孩子營造既健康又少鹽的飲食環境，降低他們患上高血壓的風險！