

# 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

2026年6月號

今期內容：

- ◇ 齊來參與「至『營』學校認證計劃」！
- ◇ 暑假保持良好習慣 不以食物作獎勵
- ◇ 「廚師營養烹調培訓工作坊」2026

### 齊來參與「至『營』學校認證計劃」！

衛生署在「健康飲食在校園」運動下推出「至『營』學校認證計劃」（認證計劃），旨在推動和協助全港小學制定和執行健康飲食政策，建立有利於健康飲食的學習環境，以及培養和強化學童的良好飲食習慣。認證計劃鼓勵家、校、社合作，制定明確有序的目標，最終達至整全的至「營」學校模式。



吳偏食提提你：參與「至『營』學校認證計劃」的學校現可向衛生署索取物資，並享有免費派遞服務，以便開展推廣健康飲食的活動！

### 熱點推介

**水果蔬菜 2+3**  
Fruits & Veggies  
輕鬆融入每一餐  
Easy to fit into every meal!

每天最少應食兩份水果和三份蔬菜，有助增加飽和性脂肪，任一點心也，選擇好容易！  
Eat at least two servings of fruit and three servings of vegetables daily (not necessarily at the same time) for a healthy diet.

「1份水果」約等於：  
1 個中等水果  
2 個小水果

「1份蔬菜」約等於：  
1 碗煮熟蔬菜  
2 碗生蔬菜

「水果蔬菜 2+3  
輕鬆融入每一餐」海報

### 活動預覽

8月

- ◇ 7.8.2026  
廚師營養烹調培訓工作坊



### 校園健康飲食推廣物資包括：



貼紙



海報



拉鍊文件袋



餐墊



便條套裝

為配合學校舉辦推廣健康飲食的活動，我們更準備了一系列網上資源，包括動畫短片、工作紙和網上問答遊戲等。其中，一套三集的「健康飲食在校園」動畫短片，介紹健康飲食的原則，以及如何在校園和在家中食得健康。學生觀看短片後，可完成動畫短片工作紙的題目，進一步加深對健康飲食的理解。老師亦可利用專題網頁中的「健康飲食常識挑戰站」，安排同學們參與有關健康飲食常識的網上問答遊戲，或下載「健康飲食活動工作紙」供學生進行小型比賽。我們誠邀老師們善用以上資源，設計多元活動，提升學生對健康飲食的認識，攜手為學童的健康努力！

**問題 4**

如以低脂肪奶作小食，需要限制食用次數嗎？

A 低脂肪奶「極低脂肪」，奶小食，鼓勵學生多選擇

B 低脂肪奶「極低脂肪」，奶小食，鼓勵學生有限選擇

C 低脂肪奶「少糖為佳」，奶小食，鼓勵學生用少選擇

D 低脂肪奶「極低脂肪」，奶小食，安排學生少食

下一題

健康飲食常識挑戰站

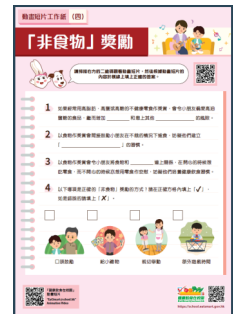
## 暑假保持良好習慣 不以食物作獎勵

暑假將至，學生的作息改變，容易增加進食零食的機會。家長應持續鼓勵孩子維持健康飲食習慣，包括定時定量進食，並選擇多元化的健康食物。



**不以食物作獎賞！**

然而，不少家長習慣以薯片、糖果、朱古力、蛋糕或汽水等三高（高脂肪、高鹽或高糖）零食作為獎勵。長期如此，不但違背健康飲食的原則，更可能令孩子加深對高油、鹽、糖食品的偏好，導致營養失衡，影響生長發育及長遠健康。這種做法更會讓孩子將食物與快樂、成就感連結，容易養成用吃東西緩解情緒或尋求慰藉的習慣，長期可能導致過度進食和不健康的飲食觀念。家長宜用其他正面鼓勵方式，如一起出外遊玩、送小禮物（如文具、貼紙、印章）或安排額外家庭遊戲時間，讓孩子從活動中獲得成就感。



「『非食物』獎勵」  
動畫短片工作紙

即使在假期，家長也應幫助孩子建立規律的三餐進食時間，並多選擇全穀類、蔬果、瘦肉或魚類作為食材。小食方面，宜選用新鮮水果、原味堅果、低脂原味乳酪或自家製的健康小食。此外，鼓勵孩子每天進行適量運動，如游泳、踏單車或戶外球類活動，既能消耗熱量，也能提升身心健康。

暑假是培養良好生活習慣的黃金期。家長應以身作則，帶領孩子建立均衡飲食和活躍生活方式，不但能避免「暑假肥」，更能為新學年奠下健康基礎。讓我們一起度過一個快樂且健康的暑假！

## 「廚師營養烹調培訓工作坊」2026

均衡飲食對學生的成長和健康發展十分重要，能為身體健康及學習表現奠定良好基礎。除了在家中培養健康飲食習慣外，校園內的飲食環境同樣關鍵。午膳供應商及學校飯堂職員在當中肩負著重要的責任！為支援業界提升營養知識及餐單設計能力，衛生署定期舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，協助他們了解學生的營養需求、掌握最新的午膳建議，並提升餐單設計和烹調技巧，從而為學生製作既健康又美味的午膳。



學員全神貫注聽取衛生署營養師的講解

本年度的工作坊現正接受報名，詳情如下：

日期：2026年8月7日

時間：下午2時至5時正

地點：九龍尖沙咀梳士巴利道10號

香港文化中心行政大樓4樓AC1

對象：午膳供應商、學校飯堂職員



由於名額有限，有興趣的人士請盡快致電秘書處（電話：3151 7615）報名！