中學活動建議

2020年修訂

衞生署
「健康飲食在校園」運動
「開心『果』月」- 校園水果推廣計劃
中學活動建議

目的

「開心『果』月」校園水果推廣計劃旨在鼓勵中學生在老師指導下，運用創意在校內籌辦一項或多項水果推廣活動，以提高全體師生的水果進食量的良好習慣。

計劃自於 2011 學年推出以來一直深受中學歡迎，以下是校園水果推廣活動的例子：

1. 製作壁報或流動展板

常見的壁報或流動展板的主題有；

- 介紹來自不同國家產地的水果
- 水果的益處、特點和營養價值

> *例如：**橙***
> - ✧ *豐富維生素C、鉀質、纖維質，*
> - ✧ *以及胡蘿蔔素*
> - ✧ *預防多種癌症，例如大腸癌*
> - ✧ *預防心臟病*
> - ✧ *膳食纖維可改善便秘*
> - ✧ *降低膽固醇*

- 如何健康地吃水果
- 健康飲食書展
- 水果冷知識
- 水果圖片及有關資料
- 香港過去一年入口進食的水果種類和份量
- 水果及其選購、貯存貼士

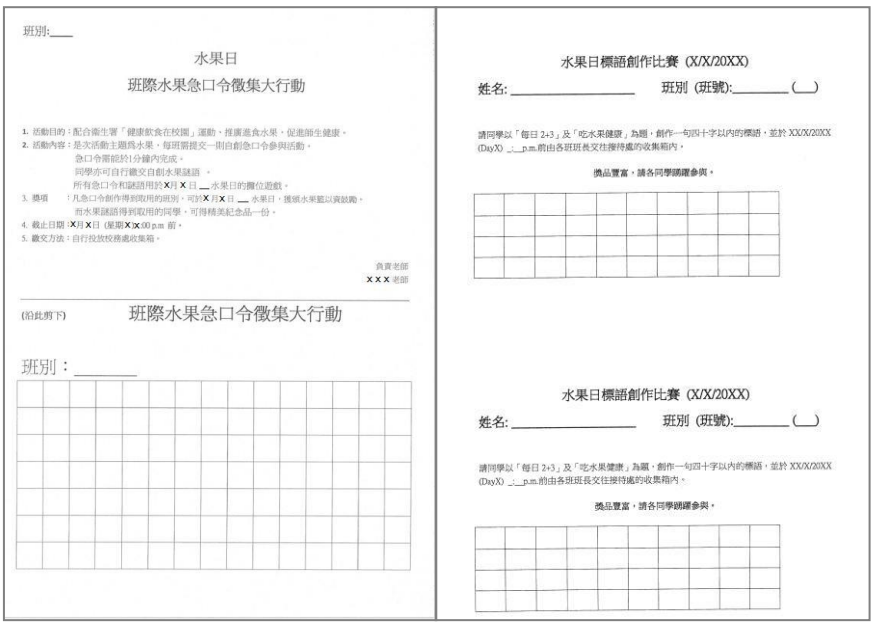
有關水果的資訊可參考「開心『果』月」網頁 (https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx) 內的「網上資源」

2. 水果問答比賽

常見的問答比賽題目有常識題、是非題及 IQ 題等。

活動例子	簡介
i. 常識題	■ 例題： *以下那一個不是「一份水果」的例子？* *a. 2 個奇異果* *b. 1 個蘋果或橙* *c. 1 片西瓜* *d. 1 粒提子　(正確答案)* *為什麼不建議飲果汁代替食水果呢？* *a. 果汁有太多水份* *b. 果汁的價錢貴* *c. 果汁的膳食纖維較低，而且過量飲用容易令身體攝取過多糖份 (正確答案)* *d. 果汁較為容易變壞*
ii. 是非題	■ 例題： *水果含豐富的非水溶性纖維，可軟化大便，預防便秘　(是/非)* *我們可從水果攝取大量的維生素C　(是/非)*
iii. IQ 題	水果日　智力謎題 **×/×/20XX(一) 水果 IQ 謎題** 班別：_____ 得分：_____/20 請班長於 x:00pm 前，交往校務處收集箱內 得分最高班別獎品爲水果籃，於 x 月 x 日水果日頒發。 填寫合適的水果名稱： 1 七七七格子，八八八格子，九九九重陽，格格有種子 2 未吃前是綠色，吃下去是紅色，吐出來卻是黑色 3 看著是酸的，食落先知是甜的 4 黃包袱，包黑豆，咬一口，甜水流 5 xxx 老師對大家的祝福：「你哋唔好去死。」 6 最賴死唔走的生果 7 一根繩，掛滿棚，開黃花，結桐鈴 8 我的爸爸 9 最笨的生果 10 警察追賊會叫什麼生果？ 11 笑唔死 12 兩頭翹 13 靚樹椏 14 名落孫山 15 咩生果唔打字？ 16 貪財的人最喜歡什麼生果？ 17 高清電視，絕對清晰 18 哪種生果最易種？ 19 是生果名稱，又是顏色 20 最古怪的生果 睇吓邊班最叻！

3. 有關創作或設計的比賽

活動例子	簡介
i. 創作宣傳海報、網頁、影片或其它媒體	■ *舉例：影片製作〔利用數碼相機或手提電話攝製〕，題目可以是「我愛水果選擇多」、「吃水果記趣」或「水果，當然要日日食」等等。*
ii. 創作宣傳標語、口號、急口令、謎語和創意句子	■ *只需設計一張簡單的申請表格以收集同學的作品*  班別:____ 水果日 班際水果急口令徵集大行動 1. 活動目的：配合衞生署「健康飲食在校園」運動，推廣進食水果，促進師生健康。 2. 活動內容：是次活動主題爲水果，每班需提交一則自創急口令參與活動。 急口令需能於1分鐘內完成。 同學亦可自行繳交自創水果謎語 。 所有急口令和謎語用於X月X日 __ 水果日的攤位遊戲。 3. 獎項 ：凡急口令創作得到取用的班別，可於X月X日 __ 水果日，獲頒水果籃以資鼓勵。 而水果謎語得到取用的同學，可得精美紀念品一份。 4. 截止日期：X月X日 (星期X)x:00 p.m. 前。 5. 繳交方法：自行投放校務處收集箱。 負責老師 XXX 老師 (沿此剪下) 班際水果急口令徵集大行動 班別：_____ 水果日標語創作比賽 (X/X/20XX) 姓名: _____ 班別 (班號):_____ (__) 請同學以「每日2+3」及「吃水果健康」為題，創作一句四十字以內的標語，並於 XX/X/20XX (DayX) __:__p.m.前由各班班長交往接待處的收集箱內。 獎品豐富，請各同學踴躍參與。 水果日標語創作比賽 (X/X/20XX) 姓名: _____ 班別 (班號):_____ (__) 請同學以「每日2+3」及「吃水果健康」為題，創作一句四十字以內的標語，並於 XX/X/20XX (DayX) __:__p.m.前由各班班長交往接待處的收集箱內。 獎品豐富，請各同學踴躍參與。 *一些急口令的例子：* ✧ *士多啤梨蘋果橙 樣樣好味唔使揀* *營養豐富認真盞 仲要送你水果籃* ✧ *香港水果種類多 葡萄楊桃水蜜桃 蘋果芒果奇異果* *木瓜西瓜哈密瓜 甜橙甜柑甜菠蘿 日日進食健康多*
iii. 設計水果餐單或食譜	*美味可口水果杯* *五色蔬果焗雞*

iv. 設計果盤或果籃	

4. 水果入饌烹飪比賽

烹飪比賽章程範本

甲. 目的

_____

乙. 比賽組別

一．公開組：

主題：_____

目的：香港素有「美食天堂」之稱譽

_____

_____

對象：本校老師、家長、校友、學生(但不能兩位學生)

日期：YY 年 MM 月 DD 日（星期 X / Day X）

時間：_____

地點：_____

二．學生組

主題：「果」然好味

目的：進食足夠的蔬果已獲證實有助減低患上多種慢性疾病（如心臟病、中風及某些癌症）的風險。9要達到均衡飲食，衛生署建議十二歲以上青少年及成人每日進食兩份水果。為響應衛生署「健康飲食在校園」的「開心果月」活動，參賽者須至少使用一款水果為主要材料(種類不限)，發揮創意，製作一款既營養豐富，又美味可口的菜式。參賽者從中可發掘不同烹調水果的方法，從而培養中學生進食水果的習慣，並於日常生活實踐健康飲食。

對象：本校中一至中六學生

日期：YY 年 MM 月 DD 日（星期 X / Day X）

時間：_____

地點：_____

丙. 比賽規則

1. 每隊須有兩名參賽者。

2. 參賽者須按指定主題設計菜譜。
3. 每隊參賽者報名時需註明參賽菜式，事後不得更改。
4. 每隊參賽者需作一分鐘口頭報告，解釋所設計菜式如何配合分組主題。

丁. 參賽須知

1. 截止報名日期為 20XX 年X月X日或額滿即止，報名表格需連同菜譜一式兩份繳交。
2. 參賽者需自費及預備食物材料及帶備菜譜、圍裙及上菜器具。材料需先行清洗，當日不設備菜時間。
3. 一切用料不得賽前調製，即使裝飾之生果或蔬菜亦不得事先雕切。工作人員將於比賽前檢查參賽者的全部用料及調味。
4. 基本廚具均由學校提供，參賽者應自備其特別所需之用品。比賽場地備有下列基本調味料：粟米油、糖、鹽、胡椒粉、豉油、麻油、粟粉、麵粉。除粟米油外，參賽者可取用以上不多於 3 湯匙調味料。
5. 不得使用味精及現成醬汁
6. 烹飪時間不得超過_____分鐘，逾時將被扣分。
7. 比賽後各參賽者須自行清洗煮食用具及清理場地。
8. 比賽將於X樓XX 室舉行。
9. 比賽評判由本校老師及家長教師會幹事擔任。
10. 每組均設冠、亞、季軍及最佳口頭演繹獎，得獎者將獲禮物乙份。
11. 如報名表格不敷應用，可自行影印。

戊. 參加辦法

1. 請於 20xx 年x 月xx 日或之前將填妥的報名表，傳真、郵寄至本校，或親自繳交給 xxx 老師或 xxx 老師。傳真及郵寄以收到日期為準。
2. 每組參賽上限為 XX 隊，先到先得。公開組及學生組均於 20xx 年x 月x 日公佈。

己. 評審標準

✧ 菜式能回應大會主題
✧ 評判以菜式的營養、創意、烹調技巧、味道及顏色五個項目評分。

✧ 在籌辦水果入饌烹飪比賽或興趣班時，應使用健康的烹調方法及避免使用高脂、高鹽或高糖的食材。詳情請參考**《促進校園健康飲食基金》申請資助章程**附件四「校園水果推廣計劃」營養注意事項。

5. 其他形式的比賽

活動例子	簡介
i. 水果龍虎榜	■ 鼓勵同學每天帶水果回校進食 ■ 記錄同學於一個月內携帶或進食水果的次數，活動後達到指定數量（如一週內四天也携帶）的同學可以獲小禮品，或

	■ 進行班際比賽，統計每班帶水果的學生人數，最多同學携帶或進食水果的班別勝出，或 ■ 持續携帶水果回校的同學可獲取積分，憑積分可換取文具或水果等禮品
ii. 攝影比賽	■ 拍攝與家人/朋友一起購買/享用水果的照片
iii. 健康果汁製作比賽	■ 以多種水果調配出美味可口的特別果汁 ■ 由老師/同學們負責評分，選出優異作品
iv. 估水果重量比賽	■ 用多種水果製作成水果籃 ■ 參加者以水果外型和感覺估計水果籃的重量
v. 三語朗讀水果文章比賽	■ 先準備至少兩篇關於水果的文章，一篇中文，一篇英文 ■ 同學分別以廣東話，普通話及英語朗讀 ■ 由老師評分，並選出冠，亞及季軍
vi. 以水果為題的作文比賽	■ 比賽後，可張貼得獎文章於展板上，讓其他同學也能閱讀

6. 攤位遊戲

攤位遊戲例子如下：

活動例子	簡介
i. 「你喝什麼果汁？」	■ 用兩至三種水果製成混合果汁供學生試飲 ■ 參加者須單憑猜出果汁的成份
ii. 水果試食會	■ 購買市面較少見的水果給同學試食
iii. 營運水果攤檔 / 水果特賣場	■ 購買原個水果或製作水果杯，以成本價供同學和老師購買，或 ■ 參加者須先回答有關水果的問題，才可以優惠價購買水果
iv. 「水果助記憶！」	■ 排列 5 至 10 張不同的水果卡 ■ 讓學生看數秒後，覆蓋水果卡，參加者須說出正確的排列次序
v. 「水果砌圖」	■ 將水果圖片放大，並剪成不規則形狀，參加者鬥快完成砌圖

vi. 「水果對對碰」	■ 預備兩套水果名字卡及圖片卡，能翻開 2 對相關水果卡的參加者便勝出 水果卡範本
vii. 「水果齊 **pair up**」	■ 在指定時間內將一些水果和相關的水果英文詞彙配對(如柚子和 Pomelo) ，讓學生認識更多英文詞彙。
viii. 「夾波子」	■ 把波子貼上水果貼紙 ■ 參加者用筷子夾出最多波子的便勝出
ix. 「擲球」	■ 工作人員向參加者發出與水果有關的提問 ■ 參加者須以擲球的形式，把球擲向一個寫有水果名稱的展板，以回答工作人員的提問（如水果相關的資料）
x.「水果找出路」	■ 先分別準備一個箱子及一個迷宮 ■ 把寫上不同水果名字的乒乓球放入箱內 ■ 參加者先從箱中抽出一個乒乓球，然後把乒乓球放在迷宮中央，用手搖動迷宮，令乒乓球溜進迷宮中寫有相同水果名字的洞內 ■ 成功完成遊戲的可得獎品以示嘉許
xi. 感知競技遊戲	■ 把不同類型的水果(蘋果、橙、香蕉、火龍果)分別放進 4 個紙箱內 ■ 請參加者將手探入箱內，單憑感覺辨認水果名稱 ■ 參加者蒙住眼睛，單憑嗅覺辨認水果名稱
xii. 「水果層層疊」	■ 以水果貼紙或其他形式標示某些積木條為水果積木條，再以層層疊的玩法排列積木條 ■ 遊戲中，參加者須把水果積木條抽出來，能夠抽出指定數量的水果積木條便可獲取水果作禮物 ■ 抽出最多數量的同學可額外獲得小禮品
xiii. 水果派對・派水果	■ 舉辦水果派對，將原個水果或預先製作的水果杯派給同學，以推廣吃水果習慣

7. 問卷調查

- 以問卷形式調查同學及老師們進食水果的情況
- 在水果推廣活動前後進行問卷調查，更可比對進食水果習慣的轉變

8. 興趣班

- 水果襟章別扣製作
- 精美凍果蠟/啫喱蠟燭製作水果飾物
- 水果雕刻
- 編織珠仔水果擺設
- 水果食譜烹飪課程
- 種植蔬果
- 水果布藝習作
- 果醬製作
- 水果素描

9. 早會分享

- 透過早會分享有關水果的健康資訊
- 另外也可於早會上向同學宣傳學校將推行的水果推廣計劃

10. 短片播放

- 播放有關水果的宣傳短片
- 可參考「健康飲食在校園」網頁 (https://school.eatsmart.gov.hk/b5/index.aspx)內「資源中心」分頁的宣傳短片

11. 參觀水果農場

- 由老師帶領同學參觀水果農場，讓同學知道種植水果的過程等知識

12. 健康書展及漂書活動

- 由老師或學生捐出書籍，讓學生自由取書閱讀，閱讀期間學生可隨意取水果食用
- 圖書館亦可同時響應活動展出水果及健康相關的書籍

13. 網上學習平台

- 透過網上學習平台，讓學生預先瀏覽網頁內的學習資源，再完成互動練習，以鞏固所學到的知識

參考資料

衞生署「健康飲食在校園」運動 “EatSmart@school.hk” Campaign, Department of Health https://school.eatsmart.gov.hk/b5/index.aspx
衞生署衞生防護中心 Centre for Health Protection, Department of Health https://www.chp.gov.hk
食物環境衞生署營養資料查詢 Nutrient Information Enquiry, Food and Environmental Hygiene Department https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/index.php
香港心臟專科學院 Hong Kong College of Cardiology http://www.hkcchk.com/
香港營養學會 Hong Kong Nutrition Association https://www.hkna.org.hk/

特別鳴謝以下學校提供參考資料：

- *博愛醫院鄧佩瓊紀念中學*
- *中華基督教會燕京書院*
- *基督教聖約教會堅樂中學*
- *聖母無玷聖心書院*
- *藝術與科技教育中心*
- *新生命教育協會呂郭碧鳳中學*
- *香海正覺蓮社佛教梁植偉中學*
- *觀塘功樂官立中學*
- *廠商會中學*
- *真光女書院*
- *明愛培立學校*
- *加拿大神召會嘉智中學*
- *張沛松紀念中學*
- *佛教黃鳳翎中學*
- *聖公會聖本德中學*
- *炮台山循道衞理中學*
- *孔聖堂中學*
- *九龍真光中學*