

水果益處多 日日要 Encore

Eat Fruits Every Day, Enjoy Benefits All the Way

2022「開心『果』月」回顧

自 2006/07 學年起，衛生署每年舉行「開心『果』日」，鼓勵學生每天吃充足水果，並於 2012/13 學年將「開心『果』日」升格為「開心『果』月」。在 2019 冠狀病毒病的影響下，各學校於 2021/22 學年仍對「開心『果』月」給予鼎力支持，創下超過 1,500 間學校參與的新記錄，超過 53 萬名學生受惠，我們在此向大家衷心致謝。如欲重溫各學校舉辦的水果活動，歡迎瀏覽「開心『果』月」網站的「校園活動相簿」。



2023「開心『果』月」水果益處多 日日要 Encore



衛生署將於 2023 年 4 月舉行「開心『果』月」，並沿用上學年的活動口號「水果益處多 日日要 Encore」，繼續推廣「每天也需吃水果，身體健康益處多」的訊息。如學校於 2022 年 12 月 31 日或之前提交填妥的**回條**或**「開心『果』月」報名表**，可於 2023 年 1 月中至 2 月底享用免費派遞物資服務。

參與「開心『果』月」的安排

2019/20 學年或以後參與「開心『果』月」的學校將獲自動列入「參與學校名單」，其參加資格將於每個學年自動延續，毋須重新報名。學校只需填妥回條便可索取物資舉辦活動。新參與的學校可將填妥的**報名表**以傳真（2772 2060）或電郵方式（joyfulfruitmonth@dh.gov.hk）提交予「開心『果』月」秘書處。

活動推廣



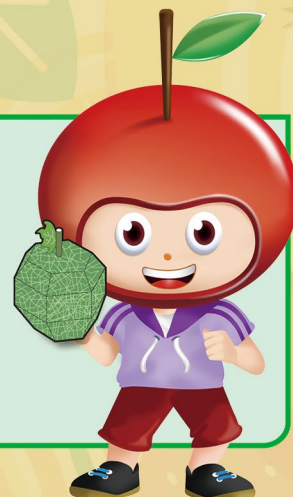
幼稚園及幼兒中心活動

本學年「開心『果』月」為學前機構設計了全新造型的水果眼鏡和帽子，老師可在舉辦水果推廣活動時邀請大家一起戴上！學生更可以一邊聽「水果歌」（即「開心『果』月」主題曲），一邊吃水果，共同分享進食水果的樂趣，把氣氛推至高峰！



小學及特殊學校活動

齊來施展魔法吧！學生只需運用一雙巧手，就可摺出今年全新推出的奇異果和哈密瓜立體水果盒子。老師更可申請索取其他活動教材舉辦水果推廣活動，如蔬果康樂棋、填色紙、急口令大比拼和英文填字遊戲。



中學「校園水果推廣計劃」

「校園水果推廣計劃」一直深受中學歡迎，每年報名的情況亦相當踴躍。透過老師的指導，學生可彈性地善用「開心『果』月」的健康教育教材，設計多元化的校園水果推廣活動，如校園水果派對、水果常識問答比賽、攤位遊戲、展板製作和水果烹飪班。每間參與的中學更可透過衛生署向香港心臟專科學院申請「促進校園健康飲食基金」的資助。符合申請資格的中學可獲最多港幣 2,000 元資助，當中用作購買水果的資助額上限為港幣 1,600 元。基金截止申請的日期為 2022 年 12 月 31 日，名額有限，報名從速！



水果益處多 日日要Encore

Eat Fruits Every Day, Enjoy Benefits All the Way

1

水果的維生素、礦物質及其他營養素可產生相互作用，能減低我們患上慢性疾病的機會。同時，水果亦含豐富膳食纖維，有助預防便秘及促進腸道健康！

那麼多水果，
我們應該選擇
那款呢？

2

問得真好！其實不同顏色的水果各有不同的營養素，我們可透過進食不同種類的水果來攝取更全面的營養素。

真有趣！
可以舉些例子嗎？

3

橙色或黃色的水果，如橙、芒果，一般含有豐富的β-胡蘿蔔素，有助促進視力健康。

而紫色或藍色的水果，如藍莓、黑提子，則含有花青素（抗氧化物之一），有助減低患上中風和心臟病的風險。

另外，奇異果、番石榴和橙含有豐富維生素C，有助增強免疫能力。

4

如我們每天都進食不同顏色的水果，那是否很有「營養」？

說得對！緊記每天都要進食最少2份水果喇！

水果益處多 日日要Encore

