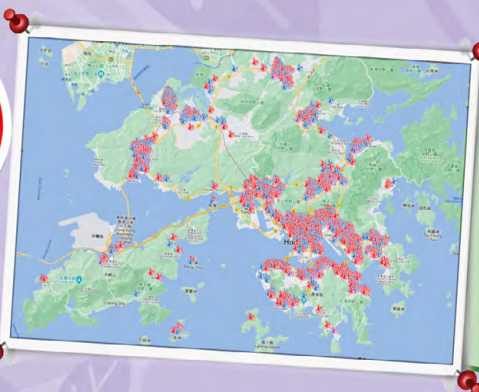




水果益處多 日日『果』Encore

Eat Fruits Every Day, Enjoy Benefits All the Way



最新報名概況

「開心『果』月」推出至今深受老師和同學歡迎，本年度的「開心『果』月」已經錄得超過 1,600 間學校報名參與，參加學生人數更超過 55 萬。如欲查看參與學校的資料，可瀏覽「開心『果』月」網頁的**參與學校名單及地圖**。有興趣參與的學校仍可於**2023年4月30日或之前**遞交報名表格及索取活動物資。

活動宣傳物資及教材

水果家族一直致力鼓勵老師和同學培養吃水果的習慣，大家可到「開心『果』月」網頁的**圖片資源**下載水果家族人物圖。老師和同學亦可把他們應用在教學物資上。除了水果家族人物圖外，大家亦可下載其他水果宣傳物資和教材。我們歡迎老師和同學從中取材，設計更多水果推廣活動。



水果漫畫系列

「開心『果』月」製作了一系列**水果漫畫**，大家不妨在這個專欄看看水果家族的趣事和學習有關水果的冷知識。





「開心『果』月」 活動推廣



水果常識挑戰站

我們鼓勵大家接受挑戰！不論在學校還是在家中，大家也可到「開心『果』月」網頁考考自己的水果常識，看看能答對多少題目！如想知道更多有關水果及營養資料，亦可參考**水果營養資訊**。



「開心『果』月」電子證書

全新設計的**電子證書**已經可以下載！電子證書列印程式的啓動密碼會在本月透過電郵發送給負責老師。老師在程式輸入密碼後，便可製作嘉許證書，頒發給積極參與「開心『果』月」活動的同學，以示鼓勵。使用前，記得下載電子證書列印指引，以便了解安裝程序。

「開心『果』月」獎座

為了答謝各學校多年來的支持，衛生署將向連續十年參加「開心『果』月」的學校頒發精美獎座，以作表揚。獎座今年更換上了新設計，合資格的學校稍後將會收到領獎通知。





水果益處多

日日要Encore

Eat Fruits Every Day, Enjoy Benefits All the Way



明天便是學校春季野餐日，大家緊記準備有益健康的食物跟大家分享啊！



不如帶水果吧！水果除了方便攜帶，又對身體有益。水果更含有豐富膳食纖維，可以幫助穩定血糖和預防便秘！



明天是春季野餐日，我應該帶什麼有益健康的食物呢？



水果的確有很多益處，例如含有豐富的維生素 C，可以促進身體細胞成長和修補，又可增強抵抗力！



我們一起分享吧！



水果的建議分量會因應不同年紀而有所分別，例如 2 至 5 歲的兒童每天最少進食一份水果，而 6 歲或以上的兒童則最少進食兩份水果。提醒你，高脂肪水果例如椰子、榴槤和牛油果，就不建議每天進食了。

我們每天吃一份水果足夠嗎？

