

# 衛生署「健康飲食在校園」運動 「開心蔬果月」小學活動建議

## 目的

活動旨在向兒童灌輸「從小到大均應恆常進食蔬果以保持身體健康」的觀念，令吃蔬果變得更有樂趣，從而讓兒童養成進食蔬果的習慣。

## 活動一

### 名稱：「蔬果急口令大比拼」

物資：由衛生署提供的遊戲卡

(下載網址：[school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_joyful.aspx?id=6332](http://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx?id=6332))

玩法：

1. 比賽分為初小組（小一至小三）及高小組（小四至小六）。
2. 老師可在早會時段介紹此活動，邀請學生在小息或午膳時間朗讀急口令。
3. 學生如能在限時內清楚地朗讀急口令，即視為挑戰成功，並會獲贈小禮物。



## 活動二

### 名稱：「蔬果並傳」

物資：

1. 20款不同種類水果圖片
2. 20款不同種類蔬菜圖片

玩法：

1. 把參加者分成四組（視乎人數），每組各選出三位代表（甲、乙、丙）。
2. 甲到主持人所在的召集處，主持人每回合會按順序展示手上的兩張水果圖片和兩張蔬菜圖片。
3. 甲於限時20秒內觀看四張圖片後，要立即把四種蔬果的名稱按順序告知乙。
4. 乙憑記憶按順序向丙介紹 / 形容有關的蔬果，其間只能描述其特質，不得直接說出其名字。
5. 丙須於20秒內猜中其中一種蔬果（即80秒內猜中四種蔬果）。
6. 每於20秒內正確猜中一種蔬果得一分。
7. 計分後，須盡快由其他組別的另外三位代表進行第二回合。
8. 獲得最高分數的組別為之勝出。



### 活動三

#### 名稱：水果專題研習

物資：

1. 紙張 / 咭紙
2. 顏料、釘書機、膠紙、膠水

玩法：

1. 老師為每位學生挑選一種蔬果作為主題。
2. 學生研習所選蔬果的資料，然後各自製作生動有趣的立體教學圖 / 模型。
3. 學生完成後，利用立體教學圖 / 模型在班上向同學介紹有關蔬果。
4. 老師會就學生的設計和介紹對其表現進行評分。
5. 得分最高的學生可獲贈小禮物。



### 活動四

#### 名稱：「百發百中蔬果盤」（拋豆袋）

物資：

1. 一張畫有蔬果盤的大咭紙
2. 20-30張蔬果圖片籤紙
3. 12個豆袋

玩法：

1. 把參加者分成四組。
2. 每組最多派三位代表進行遊戲。
3. 每位代表各抽一張蔬果圖片籤紙作為目標，並領取一個豆袋。
4. 各代表輪流拋擲豆袋，命中目標者可得一分。
5. 得最高分的組別為之勝出。



## 其他活動

學校可配合興趣課程推廣蔬果，例如：

1. 蔬果DIY工作坊－製作蔬果沙拉或果昔
2. 校園種植體驗
3. 藝術創作－蔬果雕刻或拼貼畫



## 高小同學參考資料

### 衛生署衛生防護中心

Centre for Health Protection, Department of Health  
<https://www.chp.gov.hk>

### 衛生署「健康飲食在校園」運動

“EatSmart@school.hk” Campaign, Department of Health  
<https://school.eatsmart.gov.hk>

### 香港心臟專科學院

Hong Kong College of Cardiology  
<https://www.hkcchk.com>

### 香港營養學會

Hong Kong Nutrition Association  
<https://www.hkna.org.hk>

### 食物環境衛生署食物安全中心營養資料查詢

Nutrient Information Enquiry, Centre for Food Safety,  
Food and Environmental Hygiene Department  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient)

