衞生署「健康飲食在校園」運動
「開心蔬果月」小學活動建議

衞生署
Department of Health

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：由衞生署提供的遊戲卡
（下載網址：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。

2026年修訂

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

衞生署衞生防護中心

https://www.chp.gov.hk

衞生署「健康飲食在校園」運動

https://school.eatsmart.gov.hk

香港心臟專科學院

https://www.hkcchk.com

香港營養學會

https://www.hkna.org.hk

食物環境衞生署食物安全中心營養資料查詢

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient