

目的

「開心蔬果月」校園蔬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及／或蔬菜推廣活動，以提高全體師生的水果及／或蔬菜進食量。



以下是一些校園蔬果推廣活動的例子：

1. 設計壁報或流動展板

常見的壁報或流動展板主題有：

- 來自不同國家的水果及／或蔬菜
- 水果及／或蔬菜的益處、特點和營養價值

例如：橙

- 含豐富的維生素C、鉀質、膳食纖維和胡蘿蔔素
- 有助預防多種癌症，例如大腸癌
- 有助預防心臟病
- 膳食纖維有助改善便秘
- 有助降低膽固醇水平

- 如何健康地進食水果及／或蔬菜
- 健康飲食主題書目展示
- 水果及／或蔬菜冷知識
- 水果及／或蔬菜圖片和有關資料
- 香港於過去一年進口水果及／或蔬菜的種類和數量
- 水果及／或蔬菜的選購和貯存貼士



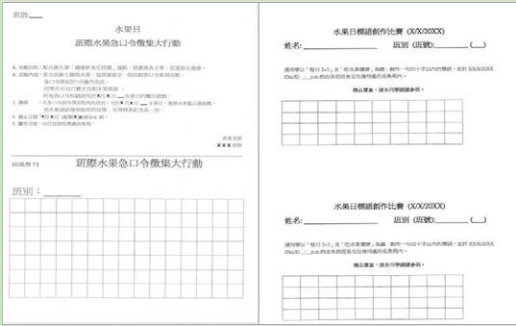
有關蔬果的資訊，請參考「開心蔬果月」網站內的「網上資源」部分
(https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx)

2. 蔬果問答比賽

常見的問題比賽題目種類為常識題、是非題和 IQ 題等。

題目種類	簡介
i. 常識題	  例題： 以下哪一項並非「一份水果」的例子？ - 兩個奇異果 - 一個蘋果或橙 - 一片西瓜 - 一顆提子 (正確答案) 由於部分_____蔬菜的碳水化合物含量頗高，故不獲歸類為蔬菜類。 - 瓜果類 - 澱粉類根莖 (正確答案) - 菇菌類 - 葉菜類
ii. 是非題	例題： 水果含豐富的非水溶性纖維，有助軟化大便，預防便秘。(是/非) 我們可從蔬菜攝取鉀質(是/非)
iii. IQ 題	例題： - 檸檬最怕甚麼水果呢？ (柑桔 (因為柑「桔」檸檬)) - 一班水果去旅行，哪種水果忘記回家？ (榴槤 (因為「流連」忘返))  

3. 創作或設計類比賽

活動例子	簡介
i. 製作宣傳海報、網頁、影片或其他媒體作品 ii. 創作宣傳標語、口號、急口令、謎語或創意句子 	例子：製作影片（利用數碼相機或手提電話攝製），題目可為「我愛蔬菜選擇多」、「吃水果記趣」或「蔬果，當然要日日食」等。 只需設計一張簡單的申請表格，用作收集學生作品。  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 苦瓜冬瓜定南瓜 全都吃就頂呱呱 蔬菜蔬菜唔可少 日日食到開懷笑
iii. 設計水果及 / 或蔬菜餐單或食譜	例子：    a. 美味可口水果杯 b. 五色蔬果燴雞
iv. 設計蔬果盤或蔬果籃 	例子：以各種蔬果設計精美蔬果盤或蔬果籃   

4. 蔬果入饌烹飪比賽



烹飪比賽章程範本

甲. 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、中風及和某類癌症）的風險。要達至均衡飲食，衛生署建議12歲或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「開心蔬果月」活動，參賽者須至少使用一款蔬果為主要食材（種類不限），並發揮創意，製作一款既營養豐富，又美味可口的菜式。參賽者可從中發掘不同烹調蔬果的方法，協助學生養成進食蔬果的習慣，並於日常生活中實踐健康飲食。

乙. 比賽組別

一．公開組：

主題：_____

對象：本校老師、家長、校友、學生(不得由兩名學生組成一隊)

日期：xxxx 年 xx 月 xx 日 (星期 X / Day X)

時間：_____

地點：_____



二．學生組：

主題：「果」然好味 / 「蔬」乎味美

對象：本校中一至中六學生

日期：xxxx 年 xx 月 xx 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，惟公開組不得由兩名學生組成一隊。
2. 參賽者須按照指定主題設計食譜。
3. 每隊在報名時須註明參賽菜式，及後不得更改。
4. 每隊須進行一分鐘口頭報告，解釋參賽菜式為何符合分組主題。



丁. 參賽須知

1. 截止報名日期為 XXXX年XX月XX日（或額滿即止，參賽名額詳見戍部），報名表格須連同食譜一式兩份遞交。
2. 參賽者須自費預備食材，同時自備食譜、圍裙和上菜器具。食材須先行清洗，比賽當日不設備菜時間。
3. 所有材料不得賽前調製，即使裝飾用的水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食材和調味料。
4. 基本廚具將由學校提供，而參賽者應自備其所需之特別用品。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。每組只可取用上述調味料（除粟米油外）各款不多於三湯匙。
5. 不得使用味精及現成醬汁。
6. 烹飪時限為X分鐘，逾時將被扣分。
7. 比賽後，各隊須自行清洗煮食用具及清理場地。
8. 比賽評審將由本校老師和家長教師會幹事擔任。
9. 每組均設冠、亞、季軍和最佳口頭演繹獎，得獎者將獲贈禮物乙份。
10. 如報名表格不敷應用，請自行影印。

戊. 參加辦法

1. 請於XXXX年XX月XX日或之前把填妥的報名表以傳真或郵寄方式遞交本校（就郵遞方式，送達日期以郵局的郵戳日期為準），或親自遞交XXX老師或XXX老師
2. 每個組別的參賽名額為XX隊，先到先得。公開組和學生組的參賽名單將於 XXXX年XX月XX日公布。

己. 評審標準

- 菜式須符合大會主題。
- 評審將從菜式的營養、創意、烹調技巧、味道和顏色五個方面進行評分。

在籌辦蔬果入饌烹飪比賽或興趣班時，應使用健康的烹調方法，並避免使用高脂、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「『校園蔬果推廣計劃』營養注意事項」。





5. 其他形式的比賽



活動例子	簡介
i. 「蔬果龍虎榜」	● 鼓勵學生每天帶蔬果回校進食。 ● 記錄學生一個月內帶蔬果回校進食的次數，達至指定次數（如一週四天）的學生可獲贈小禮品；或 ● 進行班際比賽，統計每班帶蔬果回校進食的人數，有最多學生帶蔬果回校進食的班別為之勝出；或 ● 持續帶蔬果回校進食的學生可賺取積分，並憑積分換取文具或蔬果等禮品。
ii. 攝影比賽	● 由學生拍攝與家人 / 朋友一起購買 / 享用水果及 / 或蔬菜的照片。
iii. 健康蔬果汁製作比賽	● 以多種蔬果調配出美味可口的特製蔬果汁。 ● 由老師 / 學生進行評分，選出優異作品。
iv. 蔬果重量競猜比賽	● 以多種水果及 / 或蔬菜製作成水果及 / 或蔬菜籃。 ● 參加者憑觀察水果及 / 或蔬菜的外型，競猜水果及 / 或蔬菜籃的重量。
v. 蔬果文章三語朗讀比賽	● 準備至少兩篇關於水果及 / 或蔬菜的文章（一篇中文，一篇英文）。 ● 由學生分別以廣東話、普通話和英語朗讀。 ● 由老師對學生表現進行評分，並選出冠、亞及季軍。
vi. 以蔬果為題的作文比賽	● 比賽後把得獎文章張貼於展板上，供其他學生閱讀。





6. 攤位遊戲

一些攤位遊戲的例子如下：



活動例子	簡介
i. 「你在喝甚麼？」	- 以兩至三種蔬果製成混合蔬果汁，供參加者試飲。 - 參加者須猜出蔬果汁的成分。
ii. 蔬果試食會	購買市面上較少見的蔬果，供參加者試食。
iii. 營運蔬果攤檔 / 特賣場	- 購買原個蔬果或製作蔬果杯，以成本價供參加者購買；或 - 各參加者須先回答有關蔬果的問題，才可以優惠價購買貨品。
iv. 「蔬果醒腦站」	- 排列 五至十張不同的蔬果卡。 - 讓參加者觀看數秒後，遮蓋蔬果卡。 - 參加者須說出正確的排列次序。
v. 「蔬果砌圖」	把蔬果圖片放大並剪成不規則形狀，讓參加者鬥快完成砌圖。
vi. 「蔬果對對碰」	- 預備蔬果名字卡和圖片卡各一套，背面朝上。 - 成功翻開兩對相符的蔬果名字卡和圖片卡為之勝出。 (蔬果卡範圖)  士多啤梨 Strawberry
vii. 「蔬果齊 pair up」	在指定時間內成功配對蔬果的中英文名稱（如柚子和 Pomelo、青瓜和 Cucumber）為之勝出。
viii. 「夾波子」	- 把波子上貼上蔬果貼紙。 - 用筷子夾出最多波子為之勝出。



6. 攤位遊戲



活動例子	簡介
ix. 「擲球」	- 工作人員向參加者提問有關蔬果的問題。 - 參加者須以擲球的形式，把球擲向展板上寫有相應水果名稱的位置，回答問題。
x. 「蔬果找出路」	- 預備一個箱子和一個迷宮。 - 在乒乓球寫上不同蔬果的名稱，然後把它們放進箱內。 - 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，讓乒乓球滑進迷宮中寫有相應蔬果名稱的洞內。 - 成功完成遊戲的參加者可獲贈獎品。
xi. 「感知大比拼」	- 把不同類型的蔬果（如蘋果、香蕉、蕃茄和南瓜）分別放進四個紙箱內。 - 參加者伸手探進箱內，憑藉觸覺辨認蔬果；或 - 參加者蒙住雙眼，憑藉嗅覺辨認蔬果。
xii. 「蔬果層層疊」 	- 以蔬果貼紙或其他形式，標示某些積木條為蔬果積木條，再以層層疊的方式排列積木條。 - 參加者須把蔬果積木條抽出，而成功抽出指定數量蔬果積木條可獲贈蔬果。 - 成功抽出蔬果積木條數量最多的參加者可額外獲贈小禮品。
xiii. 「蔬果派對·派蔬果」	舉辦蔬果派對，把原個蔬果或預先製成的蔬果杯分發予參加者，以推廣進食蔬果。

7. 問卷調查

- 🍊 以問卷方式，調查老師和學生進食蔬果的情況。
- 🍊 在蔬果推廣活動前後進行問卷調查，更可找出老師和學生在進食蔬果習慣上的轉變。



8. 興趣班

- 🍌 水果襟章製作
- 🍌 珠仔水果擺設製作
- 🍌 蔬果種植
- 🍌 果凍蠟 / 啫喱蠟燭
- 🍌 蔬果食譜烹飪課程
- 🍌 果醬製作
- 🍌 水果飾物製作
- 🍌 水果布藝品製作
- 🍌 水果素描
- 🍌 水果雕刻



9. 早會分享

- 🍎 透過早會分享有關蔬果的健康資訊。
- 🍎 於早會上向學生宣傳學校將推行的蔬果推廣活動。

10. 短片播放



- 🥕 播放有關蔬果的宣傳短片。
- 🥕 參考「健康飲食在校園」網站內「資源中心」部分的宣傳短片 (<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/index.aspx>)。

11. 參觀蔬果農場

- 🍆 由老師帶領學生參觀蔬果農場，讓學生增加種植蔬果過程等方面的知識。

12. 健康主題書目展示及漂書活動

- 🍆 由老師或學生捐出書籍，讓學生自由取書，一邊閱讀一邊享用水果。
- 🍆 圖書館亦可響應活動，展出與蔬果和健康主題相關的書籍。

13. 蔬果常識挑戰站

- 🍌 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 (https://school.eatsmart.gov.hk/b5/quiz_main.aspx)。



參考資料

衛生署衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk>

衛生署「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>

食物環境衛生署食物安全中心營養資料查詢

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

