

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2021年4月號

今期內容：

- ◇ 2021「開心『果』月」
- ◇ 多吃水果有妙法
- ◇ 「開心『果』月」特別推介

熱點推介



2021「開心『果』月」
學校宣傳海報



2021「開心『果』月」
社區宣傳海報

活動預覽

4月

- ◇ 2021「開心『果』月」

2021「開心『果』月」



踏入4月，又到了一年一度的「開心『果』月」活動。Are you ready?

因疫情影響，參與「開心『果』月」的學校或未必能如期在校舉辦原定安排的實體推廣水果活動。因此，我們鼓勵學校可按校情而對活動的內容、時間作出相應的調整及靈活運用「開心『果』月」的網上資源，以配合本學年的活動主題「你又食 我又食 健康水果隨時食」，鼓勵同學們無論身處學校或家中都可享用美味又營養豐富的水果。



「蔬果康樂棋」

幼稚園學生可利用「水果日記卡」記錄每天在家進食水果的情況，養成多吃水果的習慣，同時亦可透過最新的「蔬果康樂棋」增加對蔬果的認識。小學生則可利用我們提供的「水果填色工作紙」和「DIY工作紙」，製作別出心裁的畫作及手工。而中學生可組織活動小組，發揮創意及領導能力，帶動全校師生舉辦有關水果推廣的活動。

本學年參加「開心『果』月」的學校超過1,420間，參與學生人數更超過52萬，打破歷年紀錄！在此，我們衷心感謝每一位參與的校長、老師、同學和家長！而未報名的學校亦可把握最後機會，在2021年4月30日或之前遞交表格。如有任何查詢，請致電2772 2012或電郵 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與「開心『果』月」秘書處聯絡。



「DIY工作紙」



除學界外，我們亦將多吃水果的訊息推廣至社區層面，希望市民都能養成每天吃水果的健康飲食習慣。

多吃水果有妙法

水果含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維和水分。世界衛生組織指出，每天進食足夠蔬果有助維持身體健康及降低患上多種慢性疾病的風險。衛生署建議6歲或以上兒童、青少年及成人每天應進食至少兩份水果。

想每天進食足夠水果很簡單，可參考以下方法：

- ✓ 在學校，以原個水果或無添加糖或鹽的乾果作小食，取代高油、鹽、糖零食
- ✓ 在家中，以鮮果入饌：
 - 把水果塊或乾果加入乳酪、麥皮
 - 以多元化的水果製作雜果沙律
 - 烹調菜式時加入水果，例如菠蘿雞柳、火龍果肉片



「開心『果』月」特別推介

「開心『果』月」一向致力為學校提供多元化的活動教材，透過不同形式將進食水果的樂趣及資訊帶給學生及老師。

開心「果」月主題曲 — 水果 Two-A-Day

「食水果 每日兩份有方法，成個食或煮餅，總有我想法」..... 聽著「開心『果』月」主題曲，細嚼歌詞，原來每日進食兩份水果並非難事！



水果營養資訊

原來水果主要分為6大類！它們有什麼營養價值？想知更多水果的分類及營養價值，可到「水果營養資訊」了解！



水果常識挑戰站

每次進入挑戰站就會有10題不同的題目，測試一下你對水果的認識有多少。快來接受挑戰吧！



水果漫畫系列

想知「水果家族」的生活趣事？可點選水果漫畫系列，當中包括6個主題，每個主題均有色彩繽紛的漫畫短篇故事，最適合與親朋好友分享！



除以上資源外，更多「開心『果』月」宣傳物資及教材請瀏覽：https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx?id=6331！