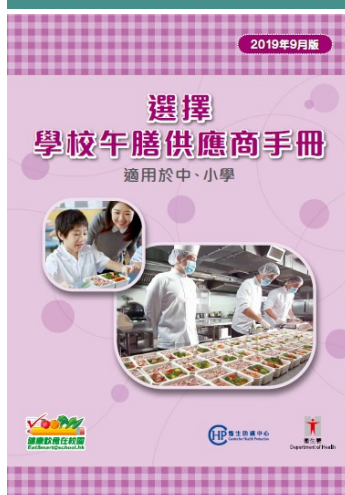


今期內容：

- ◇ 「實踐健康飲食」－小學生標語創作比賽 2024
- ◇ 水果知多少
- ◇ 世界肥胖日 2025

熱點推介



《選擇學校午膳供應商手冊》
(2019年9月版)

活動預覽

4月

- ◇ 2025「開心『果』月」



「實踐健康飲食」－小學生標語創作比賽 2024

衛生署「健康飲食在校園」運動舉辦的「『實踐健康飲食』－小學生標語創作比賽 2024」已經圓滿結束，今次比賽的反應非常熱烈，共有超過 130 間小學及特殊學校參加！我們衷心感謝同學們和學校的積極參與和支持，攜手提高學生對健康飲食的關注，從小培養良好的飲食習慣！

比賽結果已在「健康飲食在校園」運動專題網站及衛生防護中心 Facebook 帖文中公布。為表揚得獎同學的卓越表現，衛生署代表到訪了冠、亞、季軍同學的學校頒授獎項，並與校方交流為學生營造健康飲食環境的心得。冠軍的標語作品亦已被錄用並製作成精美文件夾，以推廣健康飲食文化！



比賽結果

冠軍 循道學校 曹曉瑩 油糖少；五穀多； 肉類適量多時蔬， 均衡飲食益處多！ 	亞軍 保良局何壽南小學 卓昕翹 蔬菜肉類免加工， 少鹽少油至輕鬆。 	季軍 祖堯天主教小學 黃嘉熹 「三低一高」至有營， 適時識食最精明！
--	--	---

優異獎

中華基督教會協和小學	陳樂瞳
聖公會青衣邨何澤芸小學	陳彥熹
大角嘴天主教小學	何錫林
李志達紀念學校	梁曦月
博愛醫院歷屆總理聯誼會	羅逸希
鄭任安夫人學校	
救世軍林拔中紀念學校	呂思妍
北角衛理小學	呂沛營
福榮街官立小學	黎玥彤
陳瑞祺（喇沙）小學	唐婉恩
聖公會主風小學	曾芊柔

最踴躍參與學校獎

佛教慈敬學校
 優才（楊殷有娣）書院
 嘉諾撒聖家學校（九龍塘）
 聖母無玷聖心學校
 李志達紀念學校
 天主教佑華小學

恭喜各得獎同學及學校！



水果知多少

水果美味又營養豐富，對身體有益；加上種類繁多，一年四季皆有供應，大家會如何選擇？你對水果的認識又有多少？

 水果類別：

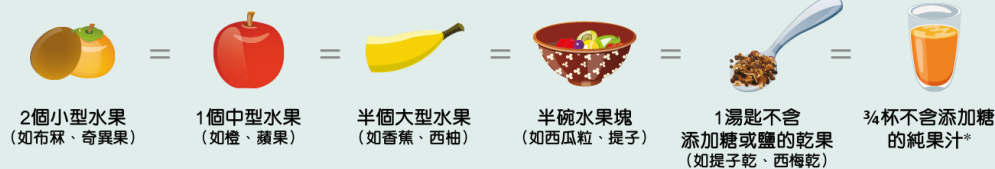
主要分為六大類別：漿果類（如藍莓、奇異果）、瓜果類（如西瓜、哈密瓜）、柑橘類（如橙、柑橘）、梨果類（如雪梨、蘋果）、核果類（如車厘子、水蜜桃）和熱帶水果類（如芒果、香蕉），各具不同特色。

 水果所含的營養素：

一般來說，水果含豐富的膳食纖維、礦物質和維生素等重要營養素，對健康益處良多。

 建議進食分量：

6歲或以上人士每天應進食至少兩份水果。

 「一份」水果約等於：

由於沒有單一種水果能提供身體需要的所有營養素，因此大家除了每天謹記吃足夠分量外，亦應進食不同種類的水果，令飲食更多元化及均衡！



吳偏食提提你：與原個水果比較，純果汁的糖分較高且膳食纖維較低，所以建議進食原個水果！

想知道更多有關於水果的資訊，歡迎瀏覽我們的水果營養資訊網頁，以瞭解更多不同的水果知識！

世界肥胖日 2025

3月4日是每年一度的「世界肥胖日」。今年的主題是「Changing Systems, Healthier Lives」，重點放在需要改變的系統上。

CHANGING SYSTEMS
HEALTHIER
LIVES



肥胖是一種慢性疾病，更會增加高血壓、心血管疾病、糖尿病和部分癌症等疾病的風險，長遠影響患者的身心健康。為響應今年的主題，我們呼籲學校、家長和社會各界人士繼續攜手合作，共同推動健康生活的模式。於校內，老師可和午膳供應商積極推動健康飲食，為學生提供三低一高及營養均衡又美味的午膳；在家中，家長則可以身作則，與孩子共同打造健康飲食的環境，如減少進食高油、鹽、糖的食物，及多選擇高纖食品。此外，多作體能或戶外活動，減少久坐時間亦是預防肥胖的不二法門。

為孩子的未來及健康著想，讓我們共同努力，成為他們的榜樣，在日常生活中一起建立健康飲食和恆常運動的好習慣！