



聖公會李兆強小學
2015/2016 年度
「健康校園」通訊(2)



主題一健康旅行日

健康是學習的基礎，為使學生能擁有健康的體魄，並在五育方面得到均衡的發展，學校本年度繼續推行「健康校園」計劃，希望透過全校系統性的推廣及校內外活動，以及整體健康學習環境，增強學生關注自己身體、心靈及社交健康的發展。

健康飲食為本校健康校園計劃內其中一項發展重點，有鑑於下星期為本年度秋季旅行，希望藉此推介不同健康小食，讓同學們身體力行，於旅行日實踐健康生活模式，亦希望家長能多鼓勵子女，積極參與活動。有關活動內容詳列如下：

(一) 活動名稱：健康旅行日

(二) 活動內容：

1. 究竟何謂有益的小食呢？除了能補充體力外，有益小食的營養價值亦很高，例如含有維他命 A、B、C、鈣質、鐵質等，而且份量也要適中，不可影響正餐的食慾，還有含低糖分及脂肪，吃後不會損壞牙齒和不易過胖。建議的有益小食包括：

1.1 含豐富鈣質的食物：奶、荳奶、脫脂奶、芝士、豆腐花等。

1.2 含多種維他命、礦物質、纖維素的食物：蘋果、橙、粟米、蕃茄、甘筍條、青瓜等。

1.3 含豐富澱粉質的食物：全麥麵包、全麥餅乾、蕃薯等。

1.4 含豐富蛋白質的食物：果仁、花生、烘蛋、栗子等。

至於一些高糖分、多鹽和脂肪的小食，便應盡量少吃，例如：

糖果、朱古力、甜餅乾、即食麵、炸薯條、薯片、炸雞腿、炸雞翼、魷魚絲、牛肉乾等。

2. 校內鼓勵行動：

2.1 於中午時間多作有關活動宣傳。

3. 家長支持行動：

3.1 鼓勵孩子，並與他們一起為秋季旅行選購健康小食。

3.2 教導孩子校內活動完結後，仍須努力繼續實踐，建立健康的生活模式。

希望家長能多作鼓勵與支持，使學生自幼養成良好的健康生活習慣，讓他們健康快樂成長。

2015 年 10 月 29 日

有關健康校園資料，請於學校網址 (<http://www.skhlsk.edu.hk/>) 查看。