



聖公會李兆強小學
2015/2016 年度
「健康校園」通訊(4)



主題一有營蔬果飲食篇

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。

學校本週開始進行的是「有營蔬果飲食篇」活動，研究指出，健康均衡飲食能提供充足的熱量和營養素，不但有助維持身體健康和理想體重，更可預防疾病，減低患上心臟病、高血壓、中風、糖尿病和癌症等都市殺手病的風險。因此，本校希望透過推介有營蔬果健康飲食，藉此去改善學生身體素質，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) 「有營蔬果飲食篇」

活動內容：

1. 向學生講解甚麼是兩份水果、三份蔬菜：
 - a. 一份水果的份量
 - 兩個小型水果（例如：布祿、奇異果）
 - 一個中型水果（例如：橙、蘋果）
 - 半個大型水果（例如：香蕉、西柚、楊桃）
 - 半碗水果塊（例如：西瓜、蜜瓜）
 - b. 一份蔬菜的份量
 - 一碗未經烹煮的葉菜（例如：生菜、紫椰菜）
 - 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌（例如菜心、菠菜等）
 - 四分之三杯無添加糖的新鮮蔬菜汁
 - c. 教授學生怎樣幫助自己進食更多蔬果
2. 活動一：水果蔬菜多滋味（健康小冊子p.12）
 - a. 以圖畫、照片或文字記下自己最喜歡的兩份水果
 - b. 以圖畫、照片或文字記下自己最喜歡的三份蔬菜
3. 活動二：日日飲食二加三（健康小冊子p.13）
 - a. 健康蔬果月定於2016年1月
 - b. 鼓勵學生能在健康蔬果月中每天進食最少兩份水果和三份蔬菜
 - c. 並完成健康小冊子p.13
4. 家長支持行動：
 - a. 鼓勵孩子，培養他們實踐健康飲食習慣。
 - b. 叮囑孩子須持之以恆地完成目標。
 - c. 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12月3日

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