

今期內容：

- ◇ 2024「開心『果』月」 - 「水果在我手 健康常擁有」
- ◇ 「有『營』小食資料庫」已經更新
- ◇ 營養培訓工作坊現已接受報名

### 2024「開心『果』月」 - 「水果在我手 健康常擁有」

進食足夠分量的蔬果，不但能為身體提供必需的營養素，還可以幫助降低患上多種慢性疾病（如心臟病、中風和某些癌症）的風險。衛生署建議六歲以上的學童、青少年及成人，每天應進食最少兩份水果，而二至五歲的幼童則每天應進食最少一份水果。水果含有豐富的水分、維生素、礦物質和膳食纖維，是我們身體必需營養素的重要來源，所以大家請謹記每天吃足夠分量的水果啊！



### 熱點推介

2. 衛生署提供的物資	
1. 健康小食選擇卡，每張 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所需學生人數：_____ 人 <input type="checkbox"/> 不需
2. 有得獎的插圖，雙面膠文件夾 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 需要 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不需
3. 有得獎的「有營有」活動食呂宋糖、餅乾	<input type="checkbox"/> 需要 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不需
4. 健康飲食字卡、健康食譜	<input type="checkbox"/> 需要 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不需

\* 請留意不適用於  
備註：由於物資數量有限，報章將以先到先得的形式派發「至『營』學校認證計劃」的學校領取物資

「至『營』學校認證計劃」  
索取校園健康飲食推廣物資

### 活動預覽

#### 10月

- ◇ 「開心『果』月」活動  
開始接受報名

◇ 12.10.2023

- 「健康飲食在校園」營養  
培訓工作坊

#### 11月

◇ 15.11.2023

- 「健康飲食在校園」營養  
培訓工作坊

衛生署自 2006/07 學年起，每年均舉行「開心『果』日」活動，於 2012/13 學年更將活動升格為「開心『果』月」，將每年 4 月定為「開心『果』月」，以鼓勵學生培養每天吃充足水果的習慣。在剛過去的 2022/23 學年，活動得到超過 1,600 間學校傾力支持，參與學生人數更高達 55 萬名，創下了新記錄！在此，我們衷心感謝所有參加的學校在推動學童健康飲食上不遺餘力的支持。

踏入 2023/24 學年，「開心『果』月」會以「水果在我手 健康常擁有」為活動主題暨口號，繼續推廣每天吃水果有助身體健康的訊息。今年我們為同學們製作了一系列有趣且具教育性的「水果摺紙活動」教學短片，以色彩繽紛的手工紙和簡單易明的步驟，讓同學們輕鬆摺出八種常吃的水果。同學們可通過觀察和操作，更深入地了解及認識水果的形狀、顏色和特徵。另外，我們還準備了一些新穎的活動物資，如：水果演說活動、「水果摺紙活動」貼紙收集卡、立體水果盒、蔬果康樂棋和填色紙等，歡迎學校繼續舉辦各類型的水果推廣活動，鼓勵師生每天進食水果，為健康打好基礎！



「水果摺紙活動」教學短片

### 參與「開心『果』月」的報名安排

活動現已開始接受報名！如學校於2019/20學年或之後已參與「開心『果』月」，將獲自動列入今學年的參加名單內，其參加資格將於每個學年自動延續，毋須重新報名。學校只需要填妥回條，便可索取物資舉辦活動。而新參加「開心『果』月」的學校，請填妥「開心『果』月」相關組別的報名表格，以傳真或電郵方式交回「開心『果』月」秘書處，便可以輕鬆地完成登記程序。學校只需於2023年12月31日（星期日）或之前回覆「開心『果』月」秘書處，更可享受免費派遞物資服務，物資將會在2024年1月中至2月底或之前送到學校。如有查詢，歡迎致電2772 2012或電郵至「開心『果』月」秘書處joyfulfruitmonth@dh.gov.hk。



