



幼營喜動校園

StartSmart@school.hk

蘇文捷醫生

衛生署中央健康教育組

2019年6月8日

兒童肥胖趨勢

新聞世事 730 P.26 2010.10.14 THU 網上版

3歲巨人140磅

有否聽過3歲孩子重過媽媽的奇聞？廣東順德小巨人盧小豪，月前登上報章、電視專輯，甚至開設Facebook成為名人，全拜其140磅龐然身軀所賜。

小豪出世時體重正常，至3歲時竟長至又高又胖，儼如小巨人，幼兒園更禁他上學，以免壓傷

或撞倒其他同學。父母帶他訪遍廣州及佛

山的醫院，但都找不出暴肥原因，腦下垂體及荷爾蒙都沒有問題，推斷只是患小皇帝症候群(一孩政策下的常見病)——全家縱容他暴食所致。醫生只好給他提供一套嚴厲的節食運動減肥法。

一個月過去，盧父即公告好消息，小豪已減掉近8磅，相信再努力兩個月，他便可重返校園。



小豪比同學仔重好幾倍。(互聯網)

MailOnline

Home News Sport Health Business Tech Money Opinion

Boy of three who weighs 10 STONE is banned from nursery for being a 'health hazard'

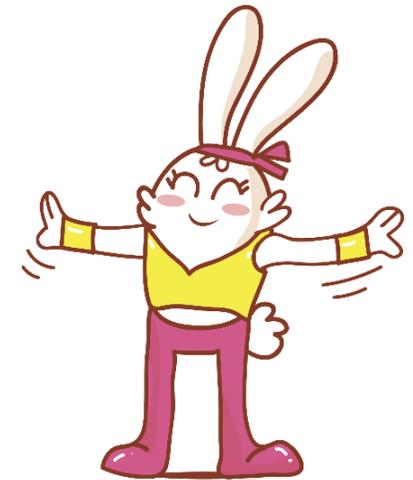


●中國第一肥仔盧志豪(左)與母親再度訪港。

缺乏運動 食垃圾餐 港童愈來愈肥

內容簡介

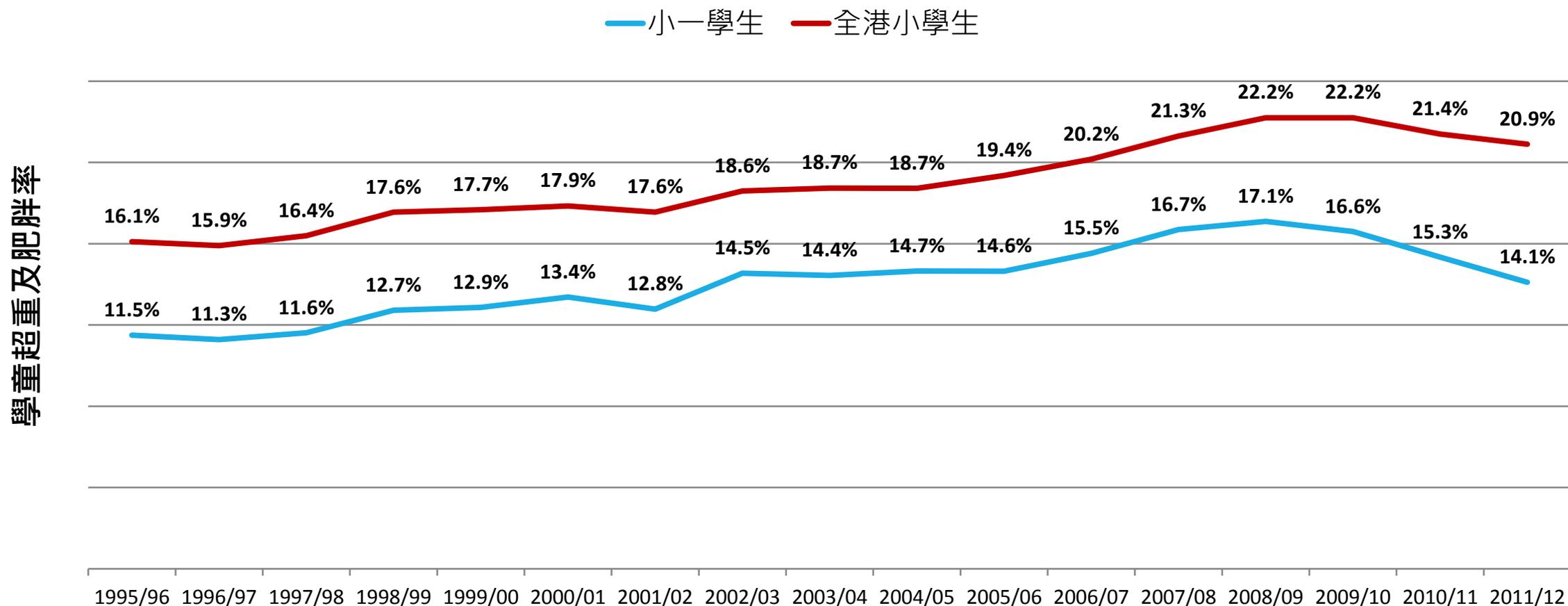
1. 良好生活習慣，從小做起
2. 幼營喜動校園計劃
3. 幼童健康生活調查 2016/17
4. 「健康飲品在校園」約章



良好生活習慣，從小做起



幼童超重及肥胖：本地情況



幼兒良好生活習慣

- 衛生習慣
- 飲食習慣
- 運動習慣（包括限制電子屏幕使用時間）
- 作息



幼童肥胖與成年肥胖

身體影響：

- 高血壓和高膽固醇
- II 型糖尿病風險增加
- 呼吸困難問題，如哮喘和睡眠窒息症
- 關節問題和肌肉骨骼不適
- 脂肪肝，膽結石和胃食道反流

心理及社交影響：

- 心理問題如焦慮症和抑鬱症
- 自尊心低及較低的生活質素
- 社交問題如欺凌和歧視等



幼童時期超重或肥胖
很大機會於成年期
持續肥胖



心臟病

多種癌症 (例如大腸
癌、乳癌)

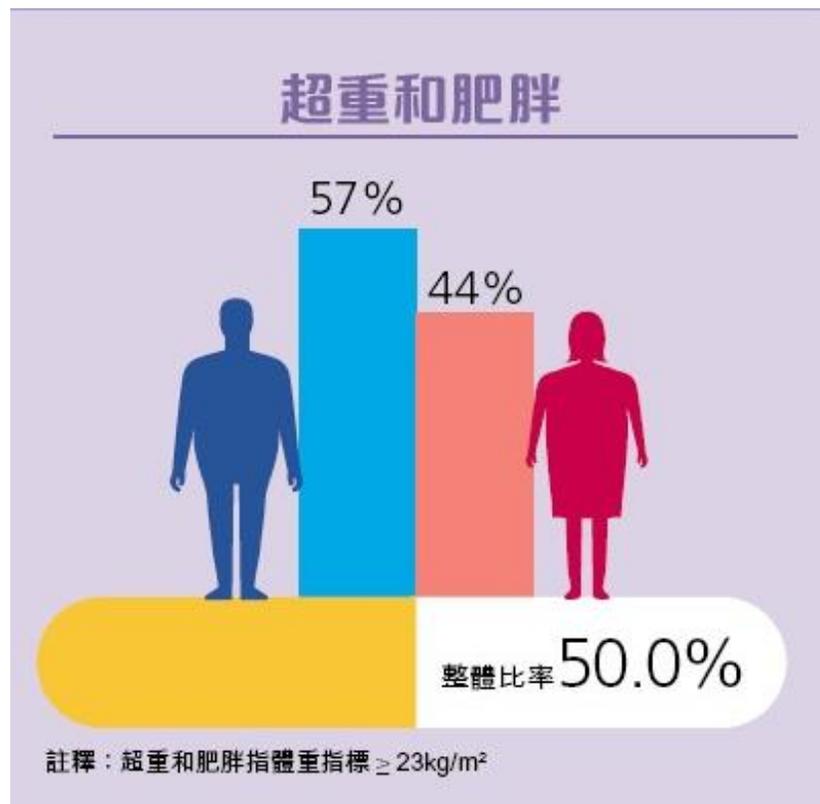
II 型糖尿病



成年肥胖

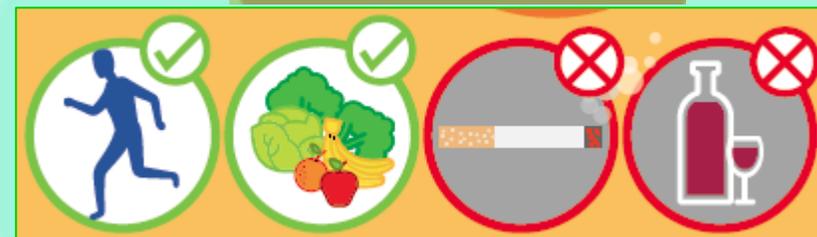
成年人超重及肥胖情況

2014-15年度 人口健康 調查



約 80% 的心臟病、
中風和二型糖尿病
以及 40% 的癌症個案，
是可以透過健康飲食、
恆常運動和不煙不酒
避免的。

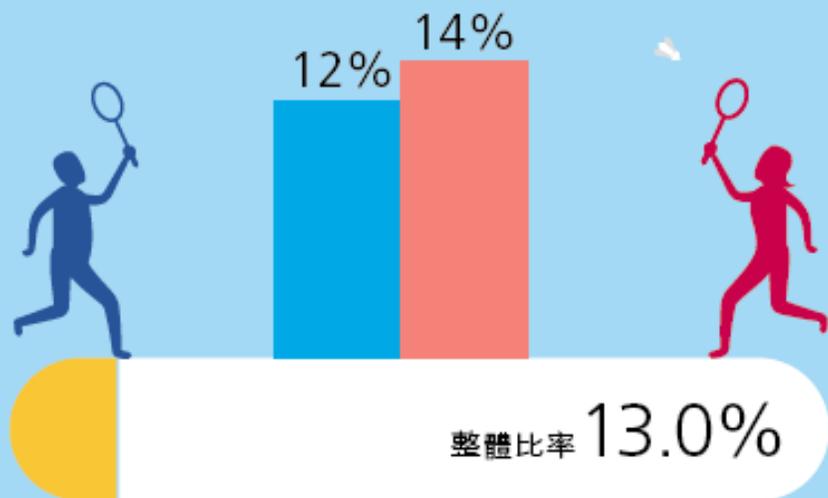
從今天起，
開始以下的
健康生活模式吧！





建立良好生活習慣很重要！

體能活動不足



註釋：體能活動不足指體能活動未能符合世界衛生組織的建議，活動包括休閒活動、步行或踏單車和工作相關活動



蔬果進食量不足



註釋：每天進食少於400克（5份）蔬果

平均每天食用蔬果量





幼營喜動校園 計劃

StartSmart@school.hk

- 衛生署於2010/11學年在30間學前機構開展「幼營喜動校園先導計劃」
- 鼓勵和支援學前機構在培養兒童**健康的飲食**和維持**足夠體能活動**習慣方面向前邁進
- 「幼營喜動校園先導計劃」評估研究



- 訂立「健康飲食及體能活動政策」
- 探討不同的方法以鼓勵家校合校，並需深化及加強家長教育及大眾宣傳工作
- 在下學年把此計劃延伸至全港所有學前機構



幼營喜動校園計劃

StartSmart@school.hk

- 衛生署參考所得經驗，聯同教育局和康樂及文化事務署，於2012年1月推出以學前機構為基礎的「幼營喜動校園計劃」
- 對象：**2-6歲學前兒童**
- 目標：
 1. 在校園和家庭裏締造及強化健康飲食和恆常運動的有利環境與文化
 2. 幫助幼兒建立良好生活習慣



如何有效推動健康校園？

四大目標

制訂健康
行政措施

設計健康
教學活動



積極推行
家校協作

提供健康
校園環境



怎樣訂立「健康飲食及體能活動政策」？



年度主題推廣

- 「幼營喜動校園計劃」自 2013/14 學年起，每學年重點推廣健康飲食及體能活動主題各一，並以3年為一個循環：



學年	健康飲食主題	體能活動主題
2013/14 2016/17	多吃蔬菜	減少屏幕時間
2014/15 2017/18	健康飲品	每天累積足夠的體能活動量
2015/16 2018/19	正餐之間只吃 一次健康小食	更多親子體能活動



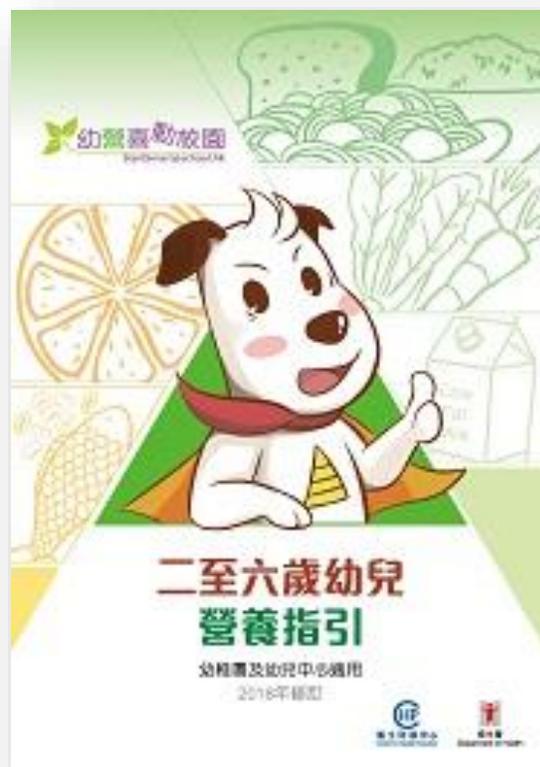
利用不同策略 - 與伙伴合作

- 「幼營喜動校園計劃」專責小組
- 鼓勵各持分者 (學長、老師、炊事員及家長) 執行健康校園政策



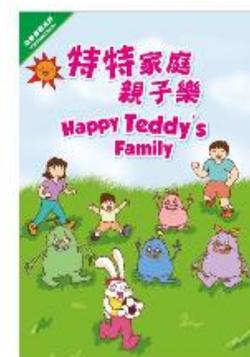
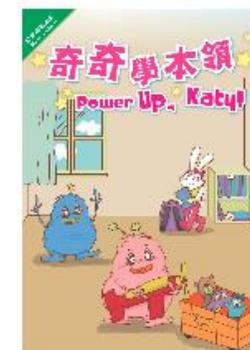
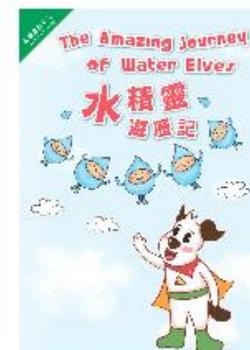
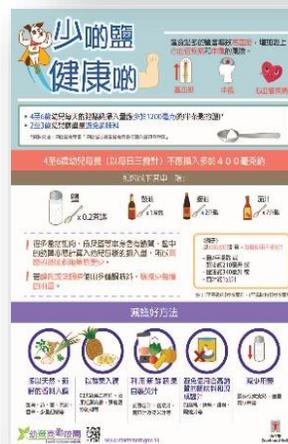
利用不同策略 - 環境 (1)

- 營養指引
- 體能活動指引
- 家長指南



利用不同策略 - 環境 (2)

- 單張
- 海報
- 故事圖書
- 小遊戲
- 影片分享
- 小勇士健康生活日誌
- 給家長的信



「健康生活小勇士」獎勵計劃

挑戰 1
正餐之間只吃一次健康小食 開始日期: _____

適當的小食有助補充身體所需營養。然而，孩子攝食太多小食則容易吃過量及攝取過多熱量，或會增加肥胖及蛀牙的風險！家長們，從今天開始，一連四星期，請為孩子訂下正餐之間只吃一次健康小食的目標。每天當孩子達到上述目標，家長便可給他/她一枚「小食」貼紙。孩子如一星期七天都能達到目標，老師可給他/她一枚「健康小勇士」大貼紙，以示獎勵。

記得正餐之間
只吃一次健康小食

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第1周							
第2周							
第3周							
第4周							

貼上你的
大頭照

姓名: _____
班別: _____

衛生署
Department of Health

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

健康生活小勇士2018/19

健康飲食小管家獎狀

小勇士提醒你

小食知多點
正餐以外，適量及適量的小食有助身體補充所需營養。小食時間應與正餐相隔最少1.5小時，以免影響正餐胃口。為減低肥胖及蛀牙風險，正餐之間只宜攝食一次健康小食。正餐和小食以外的時間，亦只宜飲用清水。健康的小食應以「三低一高」（即低油、鹽、糖及高膳食纖維）和天然新鮮的食物為主，如新鮮水果、全穀麥麵包和低脂奶。

小朋友，記得正餐與正餐之間只能吃一次健康小食！

親子體能遊戲齊齊玩
小朋友，你喜歡跟爸爸媽媽一起玩要嗎？例如是一家人開心愉快地拋球和捉迷藏等。親子體能遊戲有趣易玩，不單可隨時於家中進行，更可增加小朋友與爸爸媽媽的互動和體能活動量，實在一舉多得呢！

挑戰 2
親子體能遊戲齊齊玩 開始日期: _____

家長與孩子一起玩體能遊戲是增加幼兒體能活動量的良策。家長們，從今天起一連四星期，每天請與你的孩子一起玩親子體能遊戲。只要家長每天與孩子進行了體能遊戲，便應給予孩子一枚「親子」貼紙。如小朋友能在一星期內集齊七枚貼紙，老師可給他/她一枚「健康小勇士」大貼紙，以示獎勵。

齊來玩親子
體能活動/遊戲

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第1周							
第2周							
第3周							
第4周							

www.startsmart.gov.hk

親子體能遊戲

衛生署
Department of Health

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

健康生活小勇士2018/19

健康活力獎狀

冬季餐單範例

第一週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	燕麥包 + 低脂奶 蘋果 上湯肉片浸西洋菜 車厘茄⑤ + 蘋果雪梨水⑦	吞拿魚生菜三文治 橙 蒸水蛋 + 炒椰菜 焗番薯⑤ + 低糖高鈣豆奶	香菇芋頭肉碎粥① 木瓜 洋葱紅蘿蔔炒雞柳① 蒸饅頭 + 低脂奶	香蕉低糖高鈣豆奶麥皮②④ 青提子 蒜蓉蒸魚柳 + 焗時菜 焗粟米⑤	雜菌腐竹紅米粥① 火龙果 番茄牛肉湯通粉 花生醬三文治 + 低脂奶
第二週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	提子麥包 + 低糖高鈣豆奶 香蕉 栗子炆雞 + 焗菜心 節瓜雜菌粥	蒸蔥花卷+低脂奶 奇異果 馬蹄蒸肉餅① + 炒芥蘭 雜菜湯米粉	菜心魚肉粥 柚 粟米滑蛋蒸豆腐 焗番薯⑤ + 低糖高鈣豆奶	杏脯低脂奶麥皮④ 蘋果 薯仔炆牛肉粒 + 炒娃娃菜 蒸自製菠菜餃子	花生醬餐包 + 低糖高鈣豆奶 士多啤梨 甘筍魚肉字母粉① 車厘茄⑤
第三週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	豬仔包 + 低脂奶 火龙果 三色椒炒瘦牛柳絲① 雲耳肉碎紅米粥①	小餐包 + 低糖高鈣豆奶 橙 菠蘿炒雞柳②+焗菜心 焗粟米⑤ + 杞子菊花水⑦	菜乾眉豆粥 木瓜 菠菜番茄炒蛋① 燕麥包 + 低脂奶	提子乾低糖高鈣豆奶麥皮④ 柑 魚肉蒸豆腐 + 蒜蓉炒油麥菜① 車厘茄⑤	生菜瘦牛肉粥 香蕉 白菜肉碎貝殼粉 焗番薯⑤ + 低脂奶
第四週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	花生醬麥方包 + 低糖高鈣豆奶 梨 白蘿蔔炆魚鬆 木瓜燉低脂奶⑤	菜肉包(瘦肉) + 低脂奶 奇異果 甜豆炒蝦仁 車厘茄⑤	青菜瘦肉粥 柑 洋葱炒雞蛋① + 焗白菜 蒸腸粉 + 低糖高鈣豆奶	紅棗低脂奶麥皮④ 士多啤梨 節瓜冬菇炒牛肉絲① 吞拿魚青瓜三文治	豬仔包 + 低糖高鈣豆奶 紅提子 油麥菜雞柳蕎麥湯麵 焗粟米⑤

備註：

半日制機構可參考此範例的茶點建議為幼兒供應：
一至兩份穀物類、半份水果或一份奶品類

「少鹽少糖」有營貼士：

- ①選用洋葱、紅蘿蔔、甘筍、番茄、菇菌、馬蹄、三色椒等天然的食物作調味，可減少使用鹽和糖
- ②以水果入饌，加入菠蘿和香蕉既可為菜式增加天然的甜味，亦可減少使用現成的調味料
- ③新鮮食物較餅乾和蛋糕等預先包裝食物含較少的鹽分或糖分，是茶點的健康選擇
- ④以低脂奶取代花奶或煉奶加入麥皮中可減少脂肪含量，另加紅棗、提子乾和杏脯能增加甜味
- ⑤以木瓜及低脂奶製作甜品，既低脂又富含膳食纖維，而天然的甜味在寒冬下為幼兒送上一份暖暖的有營甜點
- ⑥茶點飲品應以清水為主，避免含糖量較高的飲品如即沖麥芽飲品、加糖果汁等
- ⑦以天然的食材自製健康飲品，味道既清甜又不用額外加糖

「幼營食譜分享」平台



幼稚園及幼兒中心只須遞交表格予「幼營活動校園計劃」秘書處，便有機會與全港幼稚園及幼兒中心分享「健康烹調」方法和貼士。

菜式名稱 / 學校名稱 輸入菜式名稱 / 學校名稱

主要材料 豬肉 牛肉 雞肉 魚類 蔬菜 其他

搜尋 清除搜尋

類別

主菜 小食 其他

前一頁 1 2 3 4 5 下一頁



蒜香炒雙菇
保良局方王鏡全幼稚園



無花果紅蘿蔔粟米瘦肉響螺湯
保良局方王鏡全幼稚園



蘋果鬆餅
保良局滙源幼稚園暨幼兒園



粟米雞蛋燴瘦肉
儲港青年協會豐樂幼稚園



甘筍雜菜粒菇燴豆腐
仁濟醫院山景幼稚園/幼兒中心



雜菜蓉仔肉碎
港九街坊婦女會孫方中幼稚園
幼兒園(穗禾苑)



粟米蓉肉碎蛋花配時菜
好時光國際幼兒園(沙田廣場)



粟米豆腐蒸肉餅
仁濟醫院葵百泰幼稚園/幼兒中心

前一頁 1 2 3 4 5 下一頁



烹調方法
煮

製作時間
預備: 20分鐘
烹煮: 10分鐘

冰鎮草莓冷豆腐

小食 8人分量

材料: 士多啤梨10粒
芒果1個
奇異果1個
青檸1/2個
豆腐1盒
調味料: 冰糖20克
醃料: -

烹調步驟

1. 將士多啤梨用淡鹽水浸10分鐘，洗淨去蒂，切碎待用。
2. 將一半的士多啤梨粒放進易潔鍋內，加入青檸汁及冰糖用中火煮10分鐘，待涼。
3. 豆腐切成8小方塊。
4. 將奇異果、芒果及餘下的士多啤梨切碎混合。
5. 平均鋪在每件豆腐上。
6. 將士多啤梨醬汁倒在豆腐上。
7. 最後放上冰塊於大碟上中，即成。

食譜特色 / 廚師心得

選用營養價值甚高並合乎經濟原則之「豆腐」作食材主幹，再配合以富維生素C及膳食纖維的士多啤梨、奇異果等水果，讓鮮果帶出酸甜清新感覺，令菜餚更添美味，老少合宜。

此食譜由東華三院高德根紀念幼稚園提供。

營養師貼士

以新鮮士多啤梨自製醬汁取代現成果醬，再配以芒果及奇異果，令菜式既美味又能減少糖的攝入量。



利用不同策略 - 環境 (4)

○ 健康教育物資



利用不同策略 - 教育 (1)

- 幼兒膳食營養工作坊
- 幼兒營養工作坊
- 幼兒營養工作坊 (進階版)
- 幼兒體能遊戲工作坊



利用不同策略 - 教育 (2)

- 家長講座



學校參與率



截至2019年5月31日

- 由2012年起至今有超過900間學校曾經參與計劃
- 2018/19學年有超過630間（約60%）學校報名參加



利用不同策略 - 研究與評估

- 「幼營喜動校園先導計劃」評估研究
- 幼童健康生活調查 2013/14
- 幼童健康生活調查 2016/17



幼童健康生活調查 2016/17



幼童健康生活調查 2016/17

●目的

- 探討學前機構的飲食及體能活動情況
- 了解幼童家長在飲食及體能活動的知識、態度及行為
- 了解幼童在飲食及體能活動方面的行為

●數據收集：2016年11月至2017年3月

幼稚園問卷調查

- 對象：校長或其代表
- 380份學校問卷
- 當中包括全日及半日制、全日制及半日制學校

幼童家長問卷調查

- 對象：低班 (K2) 學童家長
- 3639份家長問卷，包括幼童調查前一星期的飲食及體能活動行為

調查結果重點

飲品

食物作獎賞

學校健康政策

水果與蔬菜

體能活動

計劃成效

調查結果：幼稚園及幼兒中心

學前機構能營造有利健康生活方式的校園環境，以推動健康飲食及體能活動，包括：

- 制訂學校健康飲食及體能活動政策
- 校內提供足夠的水果、蔬菜、水分以及體能活動量
- 擁有良好的烹調方法以及提供相關的培訓

調查結果：校內提供飲品

- 幼稚園及幼兒中心每天提供足夠**清水**給幼童飲用

低班至高班幼童的每天建議攝入量	全日制	半日制
4至5杯*	3.1 杯	1.5 杯

- 53%採用**全脂或加糖的奶品類**
- 51%提供除奶粉外的**即沖飲品**
 - 當中 49% 加入**全脂或加糖的奶品類**
 - 而 24% 會加入**糖**



*註：1杯約240毫升

以一名5歲男童為例



每天建議
攝入量上限*

糖

35 克



脂肪

47 克



低脂奶

脂肪

4 克
(9%)

健康之選

不健康之選

全脂奶



脂肪

9 克
(19%)

朱古力奶



糖

23 克
(66%)

脂肪

8 克
(17%)

*資料來源：

1. 中國居民膳食營養素參考攝入量 (2013版)
2. 食物安全中心

*註：1杯約240毫升

以一名5歲男童為例



每天建議
攝入量上限*

糖

35 克

飲用一杯即沖麥芽飲品



糖

19 克
(54%)

糖

1茶匙 → 24克糖 (69%)



煉奶

1茶匙 → 22克糖 (63%)



淡奶

2茶匙 → 20克糖 (57%)

*資料來源：

1. 中國居民膳食營養素參考攝入量 (2013版)
2. 食物安全中心

註：以上飲品的資料按每杯（約240毫升）分量計算

使用加糖飲品引致健康的問題：

- 培養學童嗜甜的口味，妨礙建立良好的飲食習慣
- 攝取過多的熱量及糖分，增加肥胖或其他慢性疾病的機會

常見飲品的糖含量

飲品糖分大比拼

註：1茶匙糖 (~5克); 1杯 (~240毫升)



果汁的真相



調查結果：食物作獎賞－學前機構及家長

- 74% 學前機構沒有制訂有關使用食物作獎賞的指引
- 45% 教職員使用食物作獎賞
- 最常使用的食物：
 - 餅乾 / 曲奇 74%
 - 糖果 / 朱古力 35%

- 42% 家長曾經在調查前一星期使用食物作獎賞
- 最常使用的食物：
 - 糖果 / 朱古力 54%
 - 餅乾 / 曲奇 24%

使用食物作獎賞的害處

令幼童把食物與
情緒連上關係

間接鼓勵幼童在**沒有
饑餓感**的情況下進食

助長幼童偏愛**高糖或高脂食物**，
影響日後飲食習慣



不以食物作獎賞



調查結果：蔬果－學前機構

- 全日制學前機構每天提供給幼童的水果及蔬菜的情況理想

	低班及高班的幼童 每天建議攝入量	每天提供給每位幼童的平均份量 (調查前一星期)	
		全日制	半日制
水果	至少 2 份	1.2 份	0.5 份 (39%沒有供應水果)
蔬菜	至少 2 份	2 份	0.2 份 (83%沒有供應蔬菜)

調查結果：蔬果－家長與幼童

- 只有約四成家長知道4至6歲幼童每天應最少進食兩份水果
- 幼童進食**水果及蔬菜量不足**
 - 約四成幼童每天都吃水果，另外六成每天有吃蔬菜
 - 只有**6%** 幼童每天進食足夠水果及蔬菜 (2+2)

蔬果益處多



體能活動

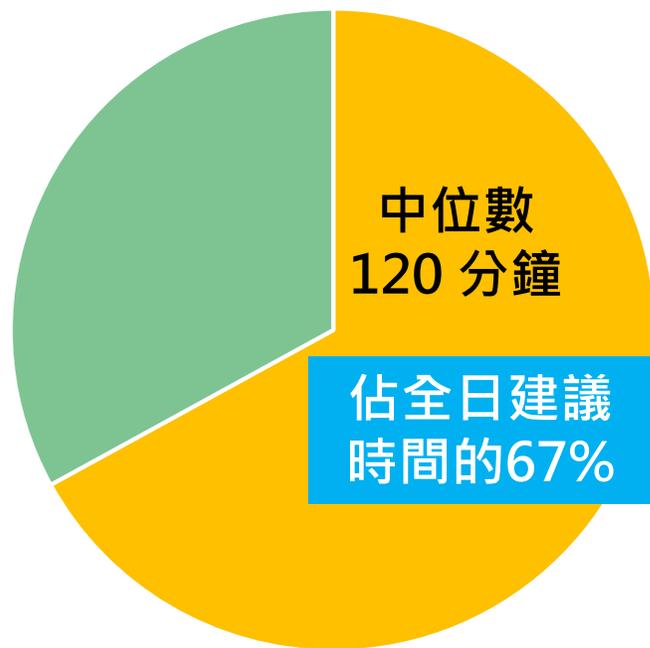
體能活動對幼童健康成長非常重要！



每天分段進行並累積最少
180
分鐘
任何強度
任何時間

調查結果：體能活動－學前機構

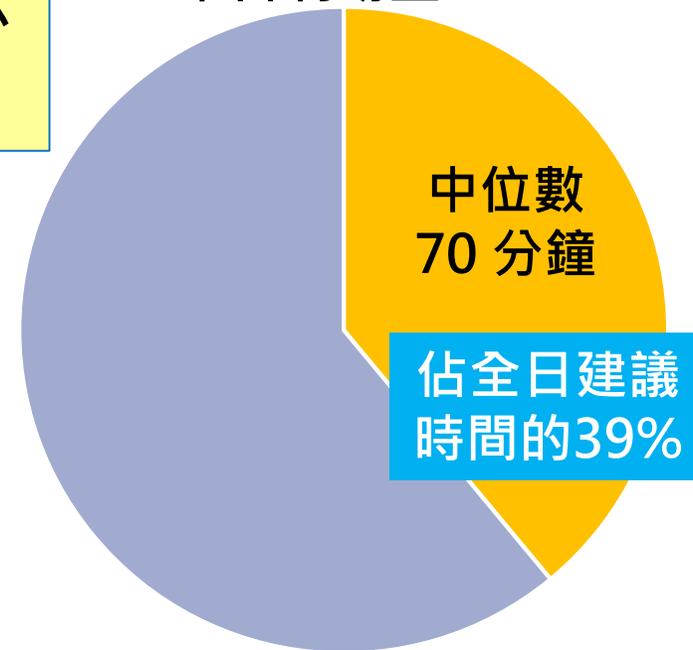
全日制幼童



全日體能活動時間最少
180分鐘



半日制幼童



- 全日制及半日制幼童每天在學校的電子屏幕時間中位數分別為15分鐘及10分鐘

調查結果：體能活動時間不足

- 只有15%家長知道幼童每天應累積進行至少180分鐘體能活動
- 約七成幼童每天的體能活動時間不足180分鐘

	全日制幼童	半日制幼童
每天進行體能活動(中位數)	165 分鐘	130 分鐘
體能活動時間不足180分鐘比例	62%	77%



電子屏幕產品對健康的影響

削減應有的體能活動量，導致肥胖

養成不良的飲食習慣

影響骨骼、視力發育

模仿不當行為，包括暴力行為

妨礙動作技能發展和語言發展

影響睡眠、專注力、社交和溝通能力

- 參考美國兒科學會的建議，衛生署於2018年年初更新有關限制屏幕時間的建議：

2 至5歲



調查結果：體能活動－電子屏幕時間

- 79%家長知道幼童每天使用電子屏幕產品時間不應多於120 分鐘*

*2018年年初更新2 至5歲 - 每天觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話等的累積時間，應限制在1小時以內

- 幼童每天使用電子屏幕產品時間的中位數為60分鐘

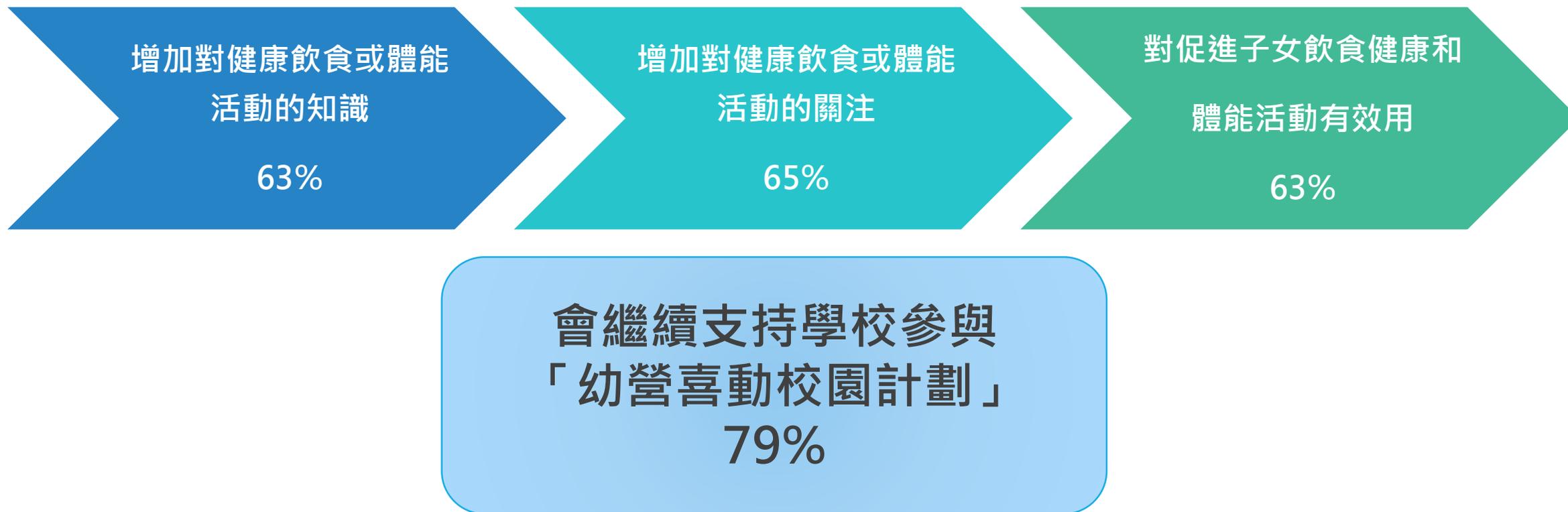


幼兒的體能活動

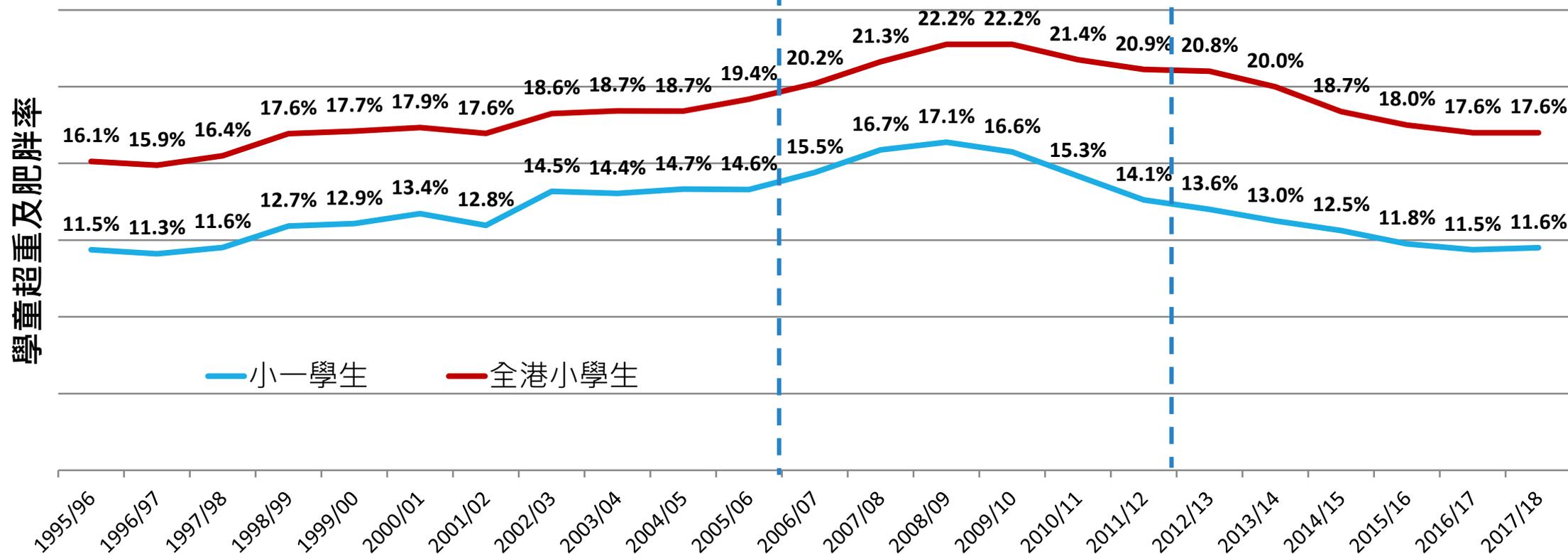


「幼營喜動校園計劃」的成效

- 參加了「幼營喜動校園計劃」後，家長反映計劃可以：



香港小一學童的肥胖率



跟進行動

- 繼續鼓勵學前機構參與「幼營喜動校園計劃」，並制訂及執行學校健康飲食和體能活動政策
- 向學前機構和家長加強就健康飲食及體能活動的推廣
 - 飲品
 - 不以食物作獎賞
 - 蔬菜與水果
 - 體能活動
- 推出「健康飲品在校園」約章
- 製作健康教育物資



「健康飲品在校園」約章

「健康飲品在校園」約章 (1)



「幼營喜動校園計劃」將於2018/19學年推出一個為期三個學年的

「健康飲品在校園」約章

旨在：

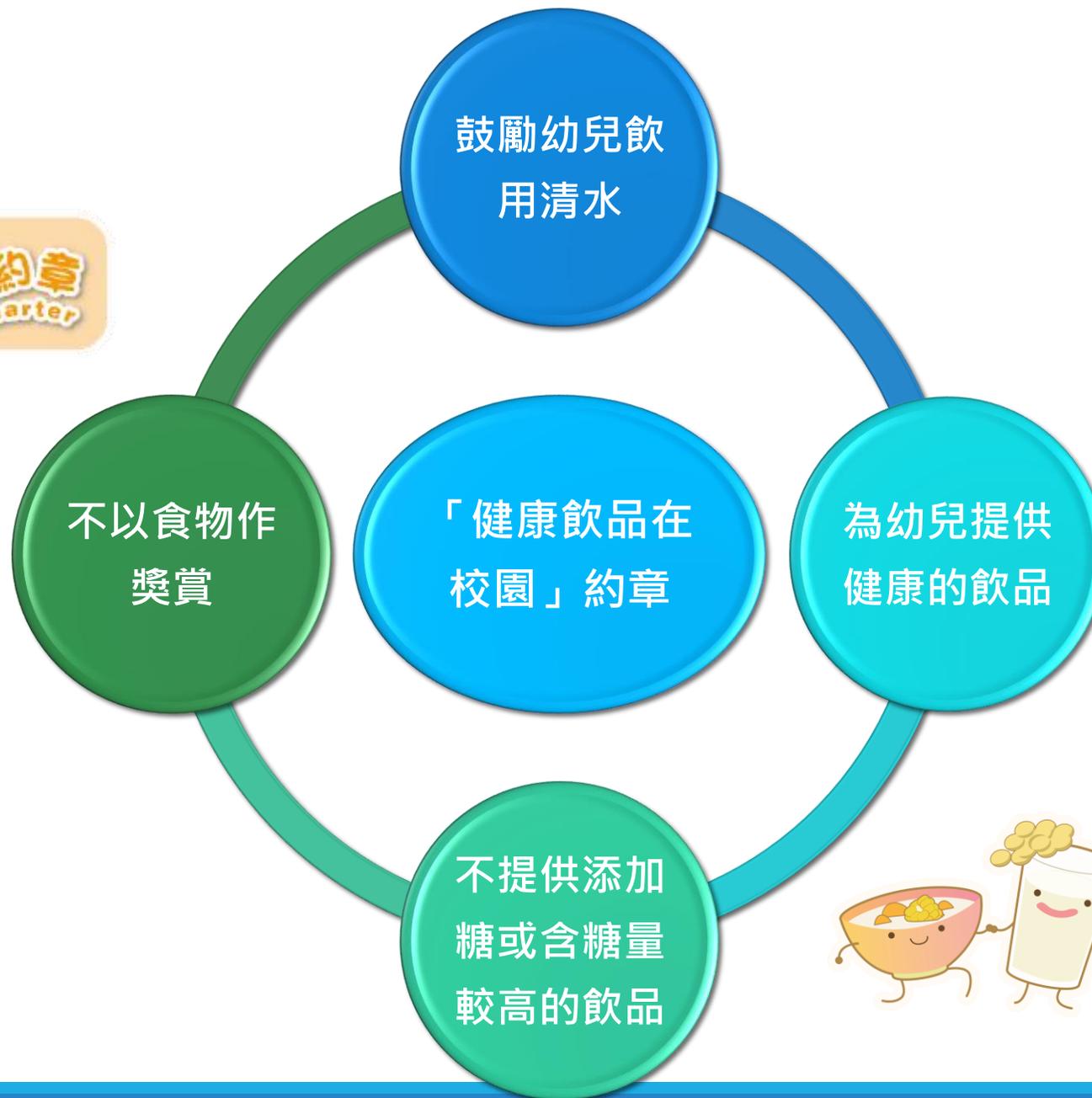
- 加強與學前機構合作，締造及強化校園健康飲食的有利環境與文化
- 在校園推廣**健康飲品**，**避免**提供**不健康飲料**，以**減少**幼兒攝取過量**糖分**

「健康飲品在校園」約章 (2)



- 與各辦學團體合作，鼓勵其轄下的幼稚園及幼兒中心簽署「健康飲品在校園」約章
- 2018/19學年至2020/21學年，為期三年
- 之後再續約章





新聞發布會- 18.9.2018



教育物資



○ 健康飲品例子及食譜已上載專題網頁



幼善喜動校園 StartSmartSchool.HK

Q 查詢 網頁推廣台 ★ A A 簡 Eng f

主頁 關於本計劃 幼稚園及幼兒中心 家長和幼兒照顧者 幼善推介 善動推介

健康飲品例子

主頁 > 幼善推介 > 健康飲品例子

- 季節餐單
- 節日餐單
- 午餐菜式食譜參考
- 湯水食譜參考
- 特色小食食譜
- 健康飲品例子
- 幼善食譜分享

清水

低脂奶

低糖高鈣豆奶

檸檬水

杞子菊花水

甘筍茅根竹蔗馬蹄水

甘筍茅根竹蔗馬蹄水

約4人分量

材料

甘筍	1條
茅根	半扎
竹蔗	半扎
馬蹄	5顆
清水	6至7杯

(註: 1杯約240毫升)

烹調步驟

1. 茅根、竹蔗洗淨，備用。
2. 馬蹄洗淨，去皮，備用。
3. 甘筍洗淨，去皮後，切成塊狀，備用。
4. 湯煲注入清水，加入所有食材。
5. 以大火煲滾後，轉中火再煲約1小時，即成。

生熟薏米百合蓮子圓肉

蘋果雪梨水

幼兒喜動操



「健康生活系列」資訊圖表

健康生活系列之 果汁的真相

水果的營養價值比果汁高，記得鼓勵幼兒進食原個水果！

- 果汁的糖份高、熱量大、膳食纖維低
- 水果榨成果汁容易流失很多營養素

經常以果汁代替水果

容易...

- 超重及肥胖
- 蛀牙
- 便秘

注意...

若要為幼兒提供果汁

- 選擇無添加糖的純果汁
- 每星期飲用不多於2天
- 每次不多於180毫升

衛生防護中心 幼營喜動校園 衛生署 Department of Health

健康生活系列之 不以食物作獎賞

食物獎賞對幼兒健康的影響

- 偏愛高油鹽糖的食品
- 在沒有飽腹感的情況下進食
- 把食物與情緒連上關係

獎賞幼兒的建議

學校

- 制訂指引
- 讓幼兒做小助手
- 讓幼兒帶領活動

家長

- 進行親子活動
- 給小禮物
- 給額外的休息、活動或遊戲時間

口頭讚賞

不以食物作獎賞！

衛生防護中心 幼營喜動校園 衛生署 Department of Health

健康生活系列之 蔬果益處多

促進幼兒身體健康、預防便秘、增加飽腹感以助控制體重

每天進食量

類別	學前預備班至幼兒班	低班至高班
水果	至少1份	至少2份
蔬菜	至少1.5份	至少2份

1份水果約相等於

- 2個小型水果 (如蘋果、香蕉)
- 1個中型水果 (如橙、梨)
- 半個大型水果 (如西瓜、西柚)
- 1湯匙沒有添加糖的乾果 (如瓜子、葵瓜子)
- 半碗顆粒狀水果 (如李子、士多啤梨)

1份蔬菜約相等於

- 半碗熟蔬菜
- 1碗未煮熟蔬菜 (如菠菜)

1碗=250至300毫升

大家以身作則，為幼兒作榜樣

衛生防護中心 幼營喜動校園 衛生署 Department of Health

健康生活系列之 幼兒的體能活動

體能活動的建議

每天分段進行並累積最少180分鐘 任何強度 任何時間

坐少啲，郁多啲，一齊玩！

低等強度	中等強度	劇烈強度
玩玩具	收拾書包	跑步
穿衣服	急步行	球類活動
做家務	玩滑梯	游泳
	踏單車	跳繩
	畫蠟燭	

「屏幕時間」的建議

限制於每天1小時內

選擇互動和富教育意義的屏幕活動 並在家長的指導下進行

衛生防護中心 幼營喜動校園 衛生署 Department of Health

海報

少啲鹽 健康啲

進食過多的鹽會導致高血壓，增加患上心血管疾病和中風的風險。

4至6歲幼兒每天的建議鈉攝入量應少於1200毫克(約半茶匙的鹽)*

2至3歲幼兒應盡量避免調味料

*資料來源：中國營養學會「中國居民膳食營養素參考攝入量2013年版」

4至6歲幼兒每餐(以每日三餐計)不應攝入多於400毫克鈉 即約以下其中一項：

- 鹽 x 0.2茶匙
- 淡油 x 1茶匙
- 蠔油 x 2茶匙
- 茄汁 x 7茶匙

很多食材如肉、魚及蛋等本身含有鈉質，當中的鈉質亦應計算入幼兒每餐的攝入量，所以實際的調味料用量應更少。

若焗肉或烹調時使用多種調味料，應減少每種調味料的用量。

減鹽好方法

- 以天然、新鮮的香料入饌
- 以鮮果入饌
- 利用新鮮蔬果自製芡汁
- 避免高鈉質的調味料和現成醬汁
- 減少用鹽

少啲糖 健康啲

攝取過量糖分可引致蛀牙和體重上升，長遠而言，過量肥胖會增加患上慢性疾病如糖尿病和中風的風險。

世界衛生組織建議幼兒每天的糖分攝取量不應多於總熱量的10%，以一位每天攝取1300千卡的4歲男童為例，應進食少於32.5克(約6.5茶匙)的糖。

建議

- 多喝水
- 低脂奶
- 以原個水果取代果汁
- 閱讀營養標籤和成分表

不建議

- 於飲品中加入糖、煉奶和淡奶
- 添加糖的奶品
- 糖分較高的飲品

飲品糖分大比拼

水 (1杯)	無糖豆漿 (0.5茶匙糖)	即沖麥芽飲品 (2.5茶匙糖)	甜豆漿 (3.5茶匙糖)	乳酸飲品 (3.5茶匙糖)	鮮橙汁 (4茶匙糖)	朱古力奶 (4茶匙糖)	果味飲品 (4.5茶匙糖)	汽水 (330毫升) (7茶匙糖)
--------	---------------	-----------------	--------------	---------------	------------	-------------	---------------	-------------------

幼兒的體能活動

(二至六歲)

好動的幼兒 健康 開心 適應上學

增進社交技巧 維持健康身體及體重 加強活動和協調能力

改善睡眠質素 促進肌肉及骨骼發展 發展腦部及加強學習能力

坐少啲，郁多啲，一齊玩！

每天分段進行並累積最少180分鐘 任何強度 任何時間

運動		體能活動		審視器
跳繩	跳舞	玩玩具	拋接	堆沙
跑步	球類活動	行樓梯	親子遊戲	滑板車
游泳	踏單車	體操	步行	

把屏幕時間限制於每天一小時以內

親子體能遊戲 (1)

親子體能遊戲

遊戲1 **投籃樂**

玩法

- 1 家長拿着籃
- 2 孩子拋球入籃



目標

- 1 鍛鍊投擲技巧
- 2 鍛鍊手眼協調能力

變化

- 1 改變投球距離
- 2 限時投球

物資

- 1 小球或自製紙球
- 2 籃或鞋盒

HP 衛生防護中心
幼營喜動校園 StartSmart@School HK
2019年製作

親子體能遊戲

遊戲2 **火星撞地球**

玩法

- 1 家長拋起汽球
- 2 孩子瞄準汽球，投出小球



目標

- 1 增強上肢力量
- 2 鍛鍊手眼協調能力

變化

家長拋起多個汽球

物資

- 1 汽球
- 2 小球或自製紙球

HP 衛生防護中心
幼營喜動校園 StartSmart@School HK
2019年製作

親子體能遊戲

遊戲3 **閃避球**

玩法

- 1 家長與孩子隔着一段距離
- 2 孩子躲開家長的投球



目標

- 1 鍛鍊閃避技巧及反應
- 2 活動全身

變化

改變投球距離

物資

- 1 小軟球或自製紙球

HP 衛生防護中心
幼營喜動校園 StartSmart@School HK
2019年製作

親子體能遊戲

遊戲4 **空中汽球**

玩法

- 1 家長拋起汽球
- 2 孩子用身體任何部分輕碰汽球，讓汽球留在半空



目標

- 1 鍛鍊手眼協調能力
- 2 全發活動

變化

用其他物件輕碰汽球

物資

- 1 汽球

HP 衛生防護中心
幼營喜動校園 StartSmart@School HK
2019年製作

親子體能遊戲

遊戲5 **接毛巾**

玩法

- 1 在不同顏色的毛巾中間打結
- 2 家長背向孩子，向後拋出毛巾，同時說出其中一條毛巾的顏色
- 3 孩子需接住所說顏色的毛巾



目標

- 1 鍛鍊反應和靈敏度
- 2 鍛鍊拋接技巧

變化

- 1 轉着不同方向拋出毛巾
- 2 使用更多毛巾，拋毛巾時說出兩種顏色

物資

不同顏色的毛巾

HP 衛生防護中心
幼營喜動校園 StartSmart@School HK
2019年製作

親子體能遊戲 (2)

親子體能遊戲

遊戲7

腳之「猜呈尋」

玩法

- 1 同時跳起
- 2 落地時，以不同站姿示顯「包」、「剪」或「探」
 - 包：雙腳分開站立
 - 剪：交叉腳站立
 - 探：雙腳並排

目標

- 1 提高跳躍和伸展能力
- 2 鍛鍊肢體協調能力

變化

準備時，改以單腳起跳



2015年製作

親子體能遊戲

遊戲9

坐飛毯

玩法

- 1 分為兩人一組
- 2 每組坐在一條大毛巾上，抓住毛巾的兩角
- 3 運用雙腳伸直和屈曲前進
- 4 合力到達終點



目標

- 1 鍛鍊下肢肌肉
- 2 培養合作精神

變化

左右並肩坐在大毛巾上

物資

大毛巾



2015年製作

親子體能遊戲

遊戲6

大腳板過河

玩法

- 1 把三條毛巾排成直線，孩子站在最前，家長站在中間
- 2 家長把後面的毛巾遞給孩子，讓孩子放在最前
- 3 家長與孩子踏前一步，站在另一條毛巾上
- 4 重複以上動作

目標

- 1 鍛鍊下肢肌肉
- 2 鍛鍊平衡和手腳協調能力

變化

分組作賽，搶先到達終點

物資

毛巾或地毯



2015年製作

親子體能遊戲

遊戲10

家居曲棍球

玩法

- 1 門快把球推入對方的龍門



目標

- 1 鍛鍊肢體協調能力
- 2 鍛鍊操控用具的技能

變化

- 1 以其他物件擊球，如箭紙條
- 2 用較小的紙箱
- 3 跟時計分比賽

物資

- 1 膠棒
- 2 瓶子
- 3 小球



2015年製作

親子體能遊戲

遊戲8

扮動物

玩法

- 1 家長說出動物名稱
- 2 孩子模仿所說動物的舉止

猴子



目標

- 1 發揮創意
- 2 鍛鍊身體大小肌肉

變化

輪流模仿動物的舉止讓對方猜



2015年製作

多謝!



查詢：

「幼營喜動校園計劃」秘書處

- 電話：2835 2386
- 電郵：startsmart@dh.gov.hk

<http://www.startsmart.gov.hk/>

