

2022/23學年第三期 (2022年12月號)

親子體能遊戲

體能活動對幼兒發展十分重要，老師和家長應安排足夠體能活動予小朋友，盡量以體能活動取代靜態活動。今期校園通訊為大家介紹一款訓練孩子的跳躍和伸展能力的親子體能遊戲 收衣服。

收衣服

物資：衣夾、襪子、繩子

遊戲目標：訓練孩子的跳躍和伸展能力。

玩法：

1. 家長把襪子夾在衣夾上，再用繩子把衣夾串起來。
2. 把繩子舉起，提升至孩子需要伸展甚至跳起才能觸碰的高度。
3. 讓孩子盡力伸展或跳起摘下襪子。

變化：

1. 提升高度。
2. 使用更小的襪子或其他物件。

如想參與更多遊戲，請瀏覽「幼營喜動校園計劃」的[親子體能遊戲](#)。

優化餐單 以蔬菜入饌

為了配合本學年主題「多吃蔬菜」，我們鼓勵學校和家長設計及改良餐單時加入多元化的蔬菜，讓幼兒更容易攝取均衡營養。「分量」方面，學前預備班至幼兒班的幼兒每天要吃至少 1.5 份蔬菜，而低班至高班則至少 2 份蔬菜(1 份蔬菜約等於半碗煮熟的蔬菜或 1 碗未煮熟的蔬菜)。至於「質素」，大家不妨趁聖誕節將到，在餐單中加入多款色彩繽紛的時令蔬菜如芥蘭、番茄、青瓜、西蘭花、白蘿蔔及蓮藕，既有節日氣氛，又可使幼兒吸收更多營養素和提升進食蔬菜的興趣！想找更多設計餐單的靈感，可參閱[聖誕節節日餐單](#)及[冬季季節餐單](#)。此外，大家還可透過專題網頁內的「幼營食譜分享」平台互相交流和分享自製以蔬菜為主的健康食譜的心得。有興趣者可填妥[食譜提交表格](#)並遞交至秘書處。

雙月版「幼營喜動校園通訊」乃衛生署健康促進處為推動幼兒健康生活而製作，並透過電郵及傳真方式向全港幼稚園及幼兒中心發放，藉此讓學界同工掌握計劃的最新動向，共同為培養下一代健康出力。



「幼營喜動校園計劃」
專題網站



親子體能遊戲



「幼『營』小食
食譜」短片



「幼營食譜分享」
專區



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

