

# 教育暨青年局續辦 水果分享活動



文：教青局社會暨教育輔助處

為促進子女的健康，我們提倡在均衡飲食中，每天應進食最少“兩份水果”及“三份蔬菜”。水果含豐富的維他命及食物纖維，有助預防便秘、降低血液中的膽固醇含量，對預防疾病有幫助。水果的營養價值豐富，能提供豐富的維生素、人體必需的礦物質、平衡人體酸鹼度、含大量纖維質，水果為熱量低的健康食品。

水果的種植受氣候、土壤、耕地面積等自然及社會因素影響，這些因素都會影響水果出產的分布。世界各地均出產不同種類的水果，當中中國水果資源豐富，一年四季都有鮮果供應。某些地方盛產特種水果，如新疆的哈密瓜和葡萄、天津的鴨梨、廣東的羅崗橙、陝西洛川的蘋果等。

為鼓勵學生每日進食適量的水果和蔬菜，自2007/2008學年起，教育暨青年局每年均舉

辦“水果FUN享日”活動。在活動當天，學校組織師生帶水果回學校，讓師生一同享受進食水果的樂趣；同時，學校也藉此教導學生每天進食兩份水果的好處。家長亦可藉機會協助子女選擇合適的水果帶回學校，同時鼓勵他們平日多吃水果。

為讓學生將“水果FUN享日”的健康訊息與親朋分享，2015/2016學年的“水果FUN享日”活動擴闊分享模式，由學生將水果帶回家，與家人、友鄰分享，藉此將健康飲食的訊息傳遞到社區，成效良好。2016/2017學年延續分享水果的概念，傳播健康訊息。

不論是何地出產的水果，都有其營養價值，我們要讓孩子懂得適當去選擇。均衡的飲食是健康的保障，希望通過政府、學校和家長的共同努力，協助孩子在幼年階段便養成正確的飲食習慣，培養出身體健康、聰明靈巧的孩子。

## 每日五蔬果

5 porções de fruta e legumes por dia

