



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 校園健康點滴



## 早餐好重要

早餐對身體健康十分重要

一份適量的早餐，可以

- 協助提供每日所需的營養，供給我們能量來應付一天的活動
- 使我們集中精神及頭腦靈活，因而增加學習能力
- 幫助身體健康生長



早餐的食物來源大致有以下幾類：

- 穀物類(建議多選擇全麥穀類)
- 腸粉
- 燕麥片
- 肉、魚、蛋及替代品和奶類及替代品
- 蔬菜類及水果類

## 書包勿過重

學生長時間背負過重的書包，會造成肌肉疲勞

學童不應長時間背負超過該學生體重1成的書包

書包減重好方法：

- 培養每天收拾書包的習慣
- 重的書本放書包內近背部位置，輕的用品放書包外側
- 宜選擇有寬闊肩帶、厚墊及可調校長度的背囊式書包
- 善用校內的儲物櫃



# 健康選零食

學童應避免進食一些三高（高糖、高脂、高鹽）的小食和飲品，如蛋糕、朱古力、油炸的食物、薯片及含糖的飲品

因為長期進食高糖分的小食會養成嗜甜的習慣，攝取過多的糖分亦會在身體儲存成脂肪，導致肥胖。而高鹽分的小食則會增加患上高血壓的風險

## 睡多一點點

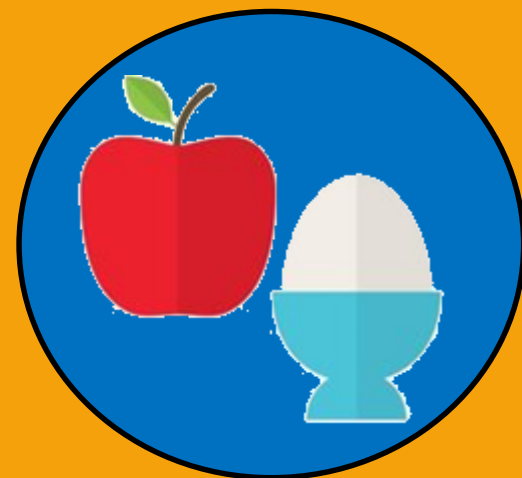
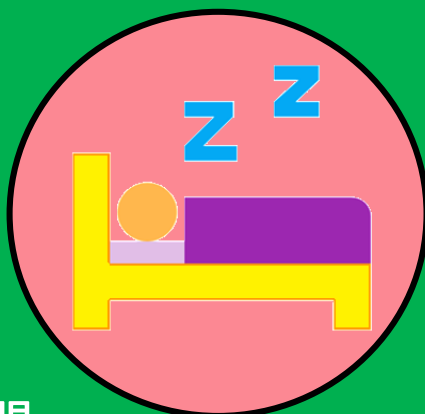
睡眠對兒童的成長、情緒調節、學習表現及生活質素都有極重要的影響

研究亦發現睡眠模式與學童肥胖的風險有關

減少一小時的睡眠時間會令學童的健康和情緒受到影響，亦會影響集中力，令學業成績變差

良好的睡眠習慣：

- 訂立適當的入睡和起床時間
- 減少觀看電子屏幕的時間，並設立睡前使用電子產品的時限
- 避免讓學童於睡前2-3小時進食具有提神作用的食物，如朱古力、含咖啡因的飲品
- 睡眠時保持室內溫度適中，把燈光調暗，減少噪音



吃小食的學問

- 定時、有規律及在兩餐之間
- 不要在正餐前吃以免影響胃口
- 小食要「小量」，切忌整天頻密進食

健康推介：

- 車厘茄
- 紫薯
- 焗雞蛋
- 果仁

參考資料：

- [http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_feb2017\\_chin.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_feb2017_chin.pdf)
- [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_dn/health\\_dn\\_snake.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_snake.html)
- [http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/materials/Primary\\_School\\_Bag\\_Pamphlet\\_Final\\_web.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/materials/Primary_School_Bag_Pamphlet_Final_web.pdf)
- [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_dn/health\\_dn\\_bre2.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_bre2.html)

以上資料只供參考

更新日期: 2017年9月25日

