



# 你今天 “FUN享” 了水果嗎

文：教育暨青年局社會暨教育輔助處

## 水果FUN享日

“我最愛吃士多啤梨！”

“看我的水果盒，有很多種類的水果！”

……

在一片歡笑聲中，由教育暨青年局和衛生局合辦的2010年全澳學校“水果FUN享日”活動揭幕了。活動承接過去兩年“全澳水果日”，學生的反應非常踴躍，吸引全澳九十二個中、小、幼校部，約六萬名學生及教職員工參加，參加人數相比去年的三萬多人有較大的升幅，足見學童能從中體會吃水果的益處和樂趣。

## 學校積極參與及配合

4月16日當天，各校以不同的形式進行“水果FUN享日”活動，目的是通過遊戲及嘉年華活動等讓學生親嚐水果，向學生灌輸吃蔬果的益處，鼓勵學生養成每天進食蔬果的習慣，增強體魄以應對學習和生活中的挑戰。

今年的“水果Fun享日”啟動儀式於何東中葡小學禮堂舉行，該校學生帶備最喜愛的水果參加活動，齊齊感受、分享吃水果的樂趣。為推廣吃水果的好處，活動中還進行問答遊戲，大家踴躍回應，整個禮堂充滿一片歡樂的氣氛。校長亦表示十分支持健康校園及飲食理念，致力營造“愉快學習，健康成長”的校園環境，但要讓學生從不接受健康食物到愛上他們，坦言是需耐心帶領的。為讓學生對健康食物感興趣，更費盡心思，每天推介多款用蔬果製作的新穎小食，讓學生漸漸喜愛健康的食物。從當天孩子們吃水果的愉快表情，可見該校推行健康飲食計劃已成功地邁出了一大步。

## 家長齊參與

“媽媽幫我整的水果盒好美味！”

“我和媽媽一起做的水果串很漂亮。”

……

從這些學生的對談中，人們可領略到，父母在孩子成長過程中飾演的導航員角色是多麼的重要。在為小孩準備水果的過程中，父母起帶頭作用，那份心思正是幫助孩子建立正確生活習慣的重要橋樑，從此，健康的飲食習慣漸漸植入孩子的心中，可讓孩子一生受用。





## 共同努力

政府希望透過學校與家長共同參與，協助學生養成健康的飲食習慣和良好的生活習慣。通過活動帶出和喚醒各界關注的健康的飲食文化，明白健康生活的重要，由了解水果的益處開始，從小養成愛吃水果的習慣。讓孩子們擁有強壯健康的身體，面對每日學習及成長路上的挑戰。

除“水果FUN享日”活動外，還有針對全澳中、小學生的網上問答遊戲——“水果攻略”挑戰賽，活動亦有助於學童養成持續吃水果的良好習慣。

如有興趣重溫各校“水果FUN享日”活動當天的花絮，可瀏覽教育暨青年局的“健康校園”網頁([http://www.dsej.gov.mo/~webdsej/www/health\\_school\\_news.php](http://www.dsej.gov.mo/~webdsej/www/health_school_news.php))，欣賞師生們食水果的歡樂相片，讓我們一起感受吃水果的樂趣。

