

每逢週日早上，我們都會去到九龍灣運動場，在藍天白雲下練習跑步，流一身汗，作為週日的開始。

簡簡單單的跑步，不但可以強身健體、消耗熱量，更可以調適心情、舒緩壓力，真是一舉數得。最重要的是我們一家人可以在同一天空下進行同一種運動，分享練習過程中的甜酸苦辣。

希望大家都能找到自己喜愛的運動，定時做運動，保持身心健康，迎接不同的挑戰。

跑出健康人生



4A 伍凱悠

做運動不但可以強身健體，而且能培養堅毅的精神。

種類繁多的運動項目之中，我最喜歡的就是滾軸溜冰。滾軸溜冰除了可以訓練平衡力、提高身體協調、靈活和反應外，還可以幫助身體燃燒脂肪和鍛鍊心肺功能，同時強化臀部、大腿、小腿和腹部的肌肉。

每天黃昏，我都會到「屋苑」走廊練習，希望能提升自己的能力。

雖然做運動獲益良多，但也要注意安全。我希望校園裏每一位同學都能養成每天做運動的習慣，能健康快樂地成長。



4A 何梓茹

我最喜愛吃的健康小吃——草莓乳酪。這款小食很有營養，蛋白質含量非常高，加上草莓帶有淡淡甜味，所以我非常愛吃。

我通常會在晚餐前吃一杯，當作餐前小食。我會把這款健康又好吃的小食推薦給其他同學，希望其他同學也喜歡這款小食。



「應該少進食」的：
餅乾、薯片、薯仔餅、乾脆餅、小糖頭、果凍、曲奇、糖仔、蛋捲

「應該多進食」的：
小番茄、奇異果、葡萄

運動小貼士

鎧如提醒你：
每次做運動之前，
記得先熱身
10分鐘!!

4B 趙鎧如



健康校園報



馬頭涌官立小學

九龍土瓜灣福祥街1號 2711 5548 2714 4258 mtcgps@edb.gov.hk www.mtcgps.edu.hk



至「型」是你·健康生活

健康零食如何揀？

活力午餐註冊營養師：Libby Lee

小朋友在發育期間，生長速度快，所以熱量及營養的需求會較成人高。健康的小食除了可以提供能量，也可以補充水分及協助攝取足夠的營養。作為補充能量的零食，目標是不會影響正餐胃口為主，所以會較建議吃一些新鮮的水果。

除了可以直接進食外，也可以加入鮮奶或乳酪打成奶昔。新鮮水果也可以配合班戟、窩夫等食材製作小食，比用果醬或雪糕健康得多。如新鮮水果不方便攜帶外出，可考慮一些無添加糖的乾果，也是一個不錯的選擇，但要留意乾果的營養素並不能取代新鮮水果，我們最好每天也要最少吃一個中型水果。

脆口的餅乾也是小朋友的至愛小食之一，不過很多餅乾的鹽分和脂肪也較高，要小心選擇。我們可以選擇熱量較低的米餅、粟米餅或無糖粟米片。當然，也可以改吃天然的粗糧，如栗子、番薯、粟米等，這些食物低脂也高纖。果仁也是另一個健康的選擇，但果仁屬於脂肪類，大部分果仁4至6粒已有1茶匙油的脂肪量，而且鈉含量也較高，不宜多吃。



營養師小TIPS

選購零食時，我們要參考營養標籤的能量值。另外，還可以查看標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而作出較健康的選擇。

食物安全中心表示，按每100克/毫升而言，產品的總脂肪、糖及鈉含量不超過3克、5克及120毫克為健康選擇。因此建議多留意標籤，選擇健康的食物，以減少患上肥胖及心血管疾病的風險。另外，購買時也要注意數量，以免造成不必要的浪費。

健康 零食 大搜查

同學們，你們最喜歡吃甚麼零食？讓我們來看看同學們喜歡吃的零食是否健康吧！請你們把以下同學喜歡吃的零食分為兩類，哪些是「應該多進食」？哪些是「應該少進食」？（答案在第四頁找到）



3A 馮亦瑜

我小息時會吃餅乾
平時我最喜歡吃魷魚絲。



3A 呂穎樂

我平日最喜愛吃薯片
和魚仔餅。



3C 陸傲謙

我最愛吃乾脆麵。



1E 胡善婷

我最喜歡吃美味的曲奇。



4A 陳嘉文

我最愛吃紅色的奇異果。



3B 葉姿言

我最喜歡吃小饅頭，
你又喜歡吃甚麼小食呢？



3E 黃樂瑤

我喜歡吃果凍，
你愛吃嗎？



2E 譚唐念德

我在小息時會吃
「啫喱仔」。



2D 邱靖彤

我喜歡吃甜甜的葡萄。



4C 鄒康晴

小番茄是有益小食，
也是我最愛吃的小食。



2C 饒焯嵐

我愛吃的小食是葡萄。



1A 林穎恩

我平時最喜歡吃餅乾。



2D 馮梓謙

我的小食是蛋撻和薯片。
雜果仁

