

衛生署
「開心『果』月」活動

敬啟者：

均衡飲食是健康生活模式中不可缺少的一部份。我們若能奉行健康均衡的飲食習慣；加上恆常運動和維持理想的體重，便能促進身體健康，有效地預防和飲食有關的疾病，如癌症、高血壓、心臟病和中風等。因此衛生署推行「開心『果』月」。

本校響應衛生署「開心『果』月」，將有如下安排：

● **「開心『果』月」活動**

4月份是「開心『果』月」，本校繼續鼓勵家長，多用水果製作健康小食或以水果作零食，讓學生帶回學校享用，以增加學生進食水果的機會，從而減少進食高糖、高油和高鹽份的零食的習慣。

● **送贈水果**

4月15日，本校午膳供應商將送贈全校學生每人一個水果，使每個學生都可開心地一齊進食水果。

此致
貴家長



天主教柏德學校啟
2019年3月29日

水果月活動☆龍虎榜大比拼☆

為配合學校健康飲食政策，自四月份開始，學校將會舉辦**龍虎榜大比拼**活動，藉以鼓勵各同學養成自攜水果回校作小食的良好飲食習慣。

活動日期： 1/4/2019-22/5/2019 (P.1-5)(28 天)

1/4/2019-24/5/2019 (P.6)(28 天)

活動詳情：

1. 鼓勵各同學自攜水果回校作小食。
2. **水果大使**派發水果貼紙給有帶水果回校的同學，由同學親自貼上海報作為紀錄。
3. **水果大使**每天統計有帶水果的同學數目。
4. 帶水果回校日數最多的同學將有小獎品。
5. 全級帶水果回校人次最多的班別將有獎狀。

**齊吃水果樂趣多！
請同學踴躍參與水果月活動！**

