



2025/26 年度 甲類通告 第 58 號

各位家長：

### 有關「校園開心蔬果月」事宜

良好的飲食習慣可促進學童健康成長，每日(3+2)：三份蔬菜及兩份水果，能有助六至十二歲的兒童增加健康儲備，為兒童提供所需營養，亦可以預防肥胖及多種慢性疾病。

為鼓勵同學建立健康飲食的習慣，本校將於4月13日至5月10日舉辦「校園開心蔬果月」，鼓勵同學養成每天在校內和家中進食蔬果的習慣。此外，老師於課室內設立龍虎榜，記錄每天能攜帶水果回校進食的同學，每10天可獲取「摘星行動」獎星一顆；每班表現最佳的3位學生更可額外獲得小禮物一份。本校亦會在開心蔬果月期間(4月20日至5月1日)舉行「蔬果同行 健康加分」填色比賽，從而進一步提醒學生追求健康，多吃蔬果。

歡迎家長瀏覽「健康飲食在校園」網站，獲取更多營養資訊  
(<http://school.eatsmart.gov.hk>)

網上資訊包括：

- (1) 開心蔬果月主題曲
- (2) 蔬果營養資訊
- (3) 蔬果常識挑戰站
- (4) 水果漫畫系列

請家長支持是項活動，為子女預備蘋果、香蕉、車厘茄等新鮮水果，或提子乾、草莓乾等天然乾果，鼓勵子女身體力行，讓你們的子女能夠從小養成一個健康的飲食習慣。

陳錦輝校長

二零二六年三月二十四日

✂

### 回 條

陳校長：

本人已收到大埔官立小學 2025/2026 年度甲類通告第 58 號，有關「校園開心蔬果月」事宜，已全部知悉。

( )班學生： \_\_\_\_\_ ( )

家長姓名： \_\_\_\_\_

家長簽署： \_\_\_\_\_

二零二六年三月 日