

香港糖尿聯會 『遠離糖尿』校園行動

| 教育影片內容 | | |
|--|---|----------|
| 教育光碟 | 推介單元 (片長) | 選取欄 |
| | 以下為適合小學生的主題 | |
| <p>1. 食都要高清 (衛生署/ 香港電台 2008-09)</p>  <p>為加深公眾對健康飲食及兒童肥胖的關注，衛生署與香港電台合作攝製了一連十集半小時的電視節目「食都要高清」，並將其製作成影碟。</p> <p>節目深入淺出闡釋香港傳統飲食文化及思想(包括謬誤)和不良飲食習慣與疾病的關係，並似輕鬆手法深入探討不同年齡及處境人士如何安排每天的飲食、面對的問題及所持的態度，並提供出外用膳、烹調家常菜式、選擇小食及其他健康飲食實用建議；透過訪問一般市民、學校、食物供應商、專家及名人，從多角度引導觀眾反思討論與健康信息相關的課題。</p> | <p>1.1 食得有營 1.2 飯盒 123 1.3 小食都要營 1.4 家嚟便飯 1.5 一切從懷疑開始 1.6 校園新食力 1.7 歷久嚟新 1.8 家家有營</p> <p>- 每集片長: 22 分 - 對象: 學生/家長/親子</p> | <p>✓</p> |
| <p>2. 健康飲食在校園 (衛生署 2006)</p>  <p>透過卡通人物與老師及小學生的真人對話，詳細介紹衛生署建議有關健康午餐及健康小食的內容及重點；讓老師在課堂中可以具體地向小學生解釋健康飲食的重要性。</p> | <p>2.1 健康午餐 (9 分 21 秒) 讓觀眾明白健康午餐的烹飪方法、以及其所含五穀、蔬菜和肉類的比例、飯後飲食的選擇。 - 對象: 學生/家長/親子</p> <p>2.2 健康小食 (8 分 25 秒) 讓觀眾明白進食小食與正餐的關係、1 高 3 低的飲食原則、健康小食的選擇 - 對象: 學生/家長/親子</p> | <p>✓</p> |
| <p>3. 消渴系列 (香港糖尿聯會)</p>  <p>為了教育糖尿病人，病人家屬，及有關的醫護工作人員最新的糖尿病資訊；亦方便他們在家中重複觀看，香港糖尿聯會特別製作了一系列的教育影碟供各位參閱。整系列影碟共有三隻包括八個單元節目，內容深入淺出，將逐一探討有關糖尿病的細節。其中一個故事講述一位患上兒童糖尿病的小學生發病的經歷及治療的情況。</p> <p>*此光碟可於本會訂購*</p> | <p>3.1 兒童糖尿病 (19 分 30 秒) 以故事個案形式表達，讓觀眾了解兒童糖尿病 (一型糖尿病) 的徵狀、成因、藥物治療、護理技巧、飲食及運動的注意事項。</p> <p>- 對象: 家長/親子</p> | <p>✓</p> |