

維他奶夥拍聖公會仁立紀念小學 以親子體驗推動植物性營養



近年，越來越多家長關注子女的飲食習慣及健康發展。作為長期推動植物性營養教育的企業，維他奶國際集團有限公司一直透過社區關懷項目，與本地學校合作，以生動有趣的方式向下一代傳遞均衡飲食及健康生活理念。當中，「營養探索之旅」電子故事書及親子烹飪活動，正是希望透過閱讀和實踐，讓學生及家長一起認識植物性營養的重要性。其中，聖公會仁立紀念小學便是參與學校之一。

校社聯乘 環保與健康教育完美契合

作為一直重視全人教育的學校，聖公會仁立紀念小學除了 STEAM、音樂及跨學科活動外，亦十分著重健康生活教育。余茵茵校長表示，學校經常透過多元化活動培養學生不同能力，而健康飲食亦是其中重要一環。學校平日除了教授食物金字塔等營養知識外，亦會透過「健康飲食周」、「Good Fit 家庭健體日」等活動，鼓勵學生建立均衡飲食及健康生活習慣。

談及今次與維他奶合作的電子故事書及親子烹飪活動，余校長認為最吸引之處在於能夠同時結合閱讀、生活技能及親子互動。她表示：「學校過往亦舉辦不同類型的親子烹飪活動，多數會以較健康的甜品作為主題，因為甜品是小朋友喜歡的食物，亦容易讓他們投入其中。」

她補充，不少家長平日較少讓子女親自入廚，而親子烹飪活動正好提供一個安全及輕鬆的平台，讓孩子有更多嘗試機會，同時增加家長和小朋友之間的溝通和合作機會。

今次活動先透過電子故事書，向學生介紹植物性營養及均衡飲食概念，再延伸至親子烹飪體驗，讓知識從閱讀走進日常生活。學生與家長一同製作簡單食譜，在過程中認識不同植物性食材，並學習如何把健康飲食融入日常生活。

余校長亦分享，自己平日喝咖啡時會加入杏仁奶等植物奶飲品，希望透過生活中的小選擇，實踐植物性飲食理念。



學生聚精會神觀看大銀幕上的電子故事書，從故事認識植物性營養。



活動亦深受學生歡迎，其中一位剛升讀三年級的同學表示，這次是他第一次親自入廚，因此感到十分興奮。

「閱讀＋互動」讓可持續理念融入生活

除了健康飲食教育，學校亦十分關注可持續發展及環保議題，例如鼓勵學生進行分類回收，以及透過不同活動認識低碳生活概念。余校長笑言，雖然學生小息時更喜歡到操場玩耍，要培養回收習慣並不容易，但學校仍會透過日常教育，逐步建立學生對環保回收的意識。

對於維他奶推動的植物性營養教育活動，余校長表示十分支持。「我很推薦這類親子烹飪活動。由學校提供場地及基本支援，便可以讓家長和小朋友擁有半天愉快而有意義的親子時光。」

透過電子故事書、互動學習及親子烹飪體驗，維他奶希望以更貼近生活的方式，把植物性營養教育帶進校園與家庭，讓學生從小建立均衡飲食觀念，並將健康生活態度延伸至日常每一個選擇之中。



余茵茵校長與小朋友開心合照，展示活動成果。



網址: <https://www.stheadline.com/ad-event/3612803/%E7%B6%AD%E4%BB%96%E5%A5%B6%E5%A4%A5%E6%8B%8D%E8%81%96%E5%85%AC%E6%9C%83%E4%BB%81%E7%AB%8B%E7%B4%80%E5%BF%B5%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E4%BB%A5%E8%A6%AA%E5%AD%90%E9%AB%94%E9%A9%97%E6%8E%A8%E5%8B%95%E6%A4%8D%E7%89%A9%E6%80%A7%E7%87%9F%E9%A4%8A>