

即時發佈

馬拉松 101 有“營”小廚神 炮製健康美食為跑手打氣

[香港，2012 年 1 月 19 日] 渣打馬拉松進入倒數階段，一眾跑手已在備戰狀況，一班中、小學生也率先為跑手們打氣！在今日舉行的「馬拉松 101 教育計劃」——「有“營”小廚神挑戰賽」上，學生們精心炮製健康美食，由餐單設計到臨場下廚，均由他們一手包辦，作品除了講求色香味，更要切合馬拉松跑手的需要，具備豐富的營養價值。

「有“營”小廚神挑戰賽」今日於港燈家政中心舉行，共收到 18 間學校，近 400 名中、小學生報名參加，反應非常熱烈，大會選出六隊進入今日的決賽。透過參與這項活動，學生可發揮廚藝創意，親手製作美食為跑手打氣，更可學習健康飲食知識。

出席今日活動的評判包括營養師黃凱詩、長跑精英運動員范瑞萍、演藝名人鄭欣宜，及港燈家政中心家政主任林趙素玲。

營養師黃凱詩提醒渣打馬拉松跑手飲食的重要：「均衡飲食對馬拉松跑手十分重要，建議參賽者在賽前多進食含豐富碳水化合物化合物的食物，例如米飯及麪包等，確保身體有足夠的能量儲備，在賽後也要補充足夠水份，然後再進食正常份量的午餐便可。」在品嚐過參賽同學的美食後，黃凱詩表示，雖然參賽者年紀小小，但各隊均充分考慮到跑手的營養需要，相信他們在設計餐單時，花了不少心思。

馬拉松好手范瑞萍對活動的創意和意義十分讚許：「透過這項比賽，學生了解馬拉松跑手的特別飲食需要，從而對馬拉松有進一步的認識，即使沒有親自到比賽現場，也可以透過炮製健康美食為跑手打氣，非常有意義。」

鄭欣宜對受邀擔任活動評判感到興奮，她說：「馬拉松跑手要完成賽事並不容易，除了充分的練習之外，身邊的親友亦可以其他創新方式鼓勵他們，例如今次以健康美食打氣，既幫助他們補充體力，更充分表達支持者的心意。」

「馬拉松 101 教育計劃」由渣打銀行(香港)有限公司與香港業餘田徑總會合辦，透過多元化課外活動，向中、小學生宣揚馬拉松精神，自 2006 年推出以來，一直獲教育局全力推薦，截至今年，全港已有 78% 的中、小學參與。

除了以美食為跑手打氣，13 隊入圍「馬拉松 101 啦啦隊比賽」的中、小學生，將於 1 月 28 日(星期六)渣打馬拉松嘉年華 2012 中，以啦啦隊舞步為渣打馬拉松跑手吶喊助威。

下載相片：<http://www.fingertips.hk/download/littlechefpress.zip>



一班中、小學生以健康美食合力為渣打馬拉松跑手打氣。



中、小學冠軍隊伍與評判合照。



主辦單位:
Organisers:



香港業餘田徑總會
Hong Kong Amateur Athletic Association



場地贊助:
Venue Sponsor:



港燈家政中心
Home Management Centre



鄭欣宜認為學生的作品充滿創意。

傳媒聯絡查詢：

馬拉松 101 教育計劃秘書處(十点子有限公司)

陳淑敏(Avis) 電話：28517100 / 92536266

葉細燕(Evon) 電話：28517100 / 92574534