

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2018年11月號

今期內容：

- ◇ 膳食纖維不可少
- ◇ 健康飲食專題網站獲頒「2017 優秀網站選舉」獎項
- ◇ 「至『營』學校認證計劃」

### 熱點推介



「開心『果』月」活動海報

### 活動預覽

12月

- ◇ 於 31.12.2018 前報名參加「開心『果』月」或「校園水果推廣計劃」的學校，可享免費物資運送服務
- ◇ 31.12.2018 「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請



## 膳食纖維不可少

膳食纖維來自植物，雖然不能被人體吸收，卻是維持健康的重要元素。瓜菜類、水果類、全穀物類、豆類都是膳食纖維的主要來源。



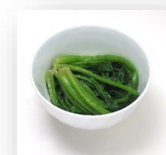
膳食纖維既可促進腸部蠕動，有助預防便秘，亦可增加飽腹感，從而減低學童進食過量的機會，控制體重。膳食纖維也有助降低血液中的膽固醇，能促進心血管健康。若長期攝取不足膳食纖維，更會增加患大腸癌的風險。

然而，在較早前本署與食物環境衛生署食物安全中心所進行的「香港小學午膳營養素測試 2018」發現，學校午膳飯盒中的平均膳食纖維雖達至建議攝入量，但當中有四成樣本仍比建議攝入量低，情況並不理想。

### 如何增加學童在校內期間的膳食纖維攝取量

在學校攝取足夠的膳食纖維對全日制的學生尤為重要。根據本署《學生午膳營養指引》，學生午膳時應進食最少一份蔬菜和一份水果。學校可從以下途徑增加學生對膳食纖維的攝取和認識：

- 與午膳供應商合作，每天提供至少一款高纖穀物的選擇，例如糙米飯、紅米飯、粟米飯、菜飯，並建議於白飯中添加高纖穀物或蔬菜的比例至少達 10%；
- 增加學校每星期於午膳時供應水果的次數，而每次應最少提供一份水果（一份水果的例子：兩個小型水果、一個中型水果、半個大型水果或半碗顆粒狀水果）。鼓勵家長於學校沒有供應水果的日子自行提供水果給學童；
- 於午膳飯盒中提供至少一份蔬菜（一份蔬菜的例子：半碗煮熟的蔬菜、瓜類、豆類、菇類或一碗未煮熟的蔬菜如沙律菜）；
- 定期進行午膳監察，確保午膳飯盒的比例為 3：2：1，即若



將一個飯盒分為六格，穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，而肉類只佔一格，以確保有足夠的蔬菜；

- 與家長多溝通，確保帶飯回校用膳的學生也有至少一份蔬菜和一份水果；
- 於小食部提供膳食纖維較高的選擇，例如以全麥麵包製作的三文治、水果、高纖餅乾；及
- 多舉辦有關蔬菜和水果的健康推廣活動，藉以增加學童對不同蔬果的認識和興趣，例如參與衛生署每年舉辦的「開心『果』月」。

只要學校、午膳供應商和家長三方面齊心協力，學童每天能攝取足夠的膳食纖維實非難事呢！

知多一點點：薯仔和番薯能算作蔬菜類嗎？

不能！薯仔和番薯的碳水化合物含量高，而膳食纖維的含量較低，因此應作穀物類計算。

## 健康飲食專題網站獲頒「2017 優秀網站選舉」獎項

本署的「**健康飲食專題網站**」( [www.eatsmart.gov.hk](http://www.eatsmart.gov.hk) ) 於「2017 優秀網站選舉」中獲選為「十大優秀網站」，獎項並於今年7月14日頒發。

「優秀網站選舉」由電影、報刊及物品管理辦事處主辦，並由教育局、家庭與學校合作事宜委員會、香港互聯網供應商協會和香港電台協辦，至今已踏入第18屆。

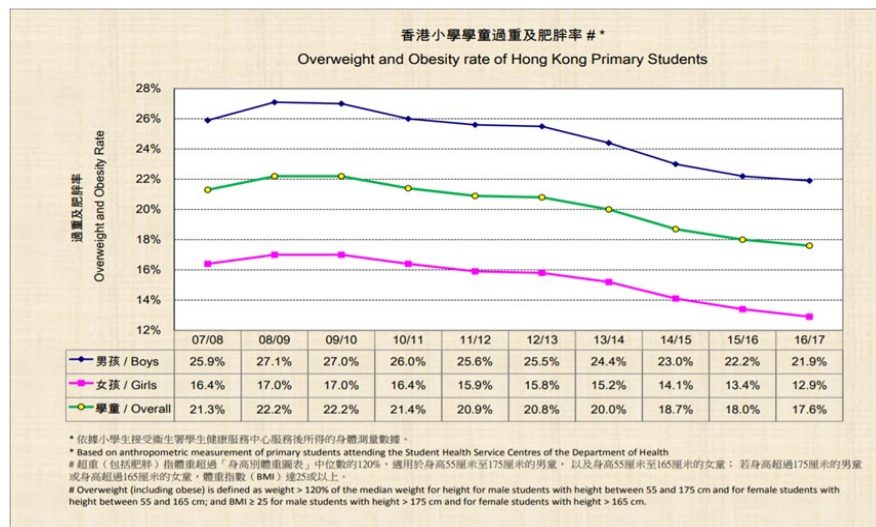
是次選舉共收到183個網站提名，並有超過11,000人參與投票，加上專業評審，選出得分最高的十個優秀網站。評審準則包括資訊能否增進知識和是否實用、資訊是否有益心智、網站的設計和資訊的編排是否吸引，以及網站是否方便殘疾人士瀏覽。



衛生署代表於「2017 優秀網站選舉」頒獎典禮領獎

## 「至『營』學校認證計劃」

根據本署學生健康服務的統計數字，香港小學學童過重及肥胖率近年雖有下降趨勢，但2016/17學年整體的比率仍為17.6% (見下圖)，而男孩的比率(21.9%)更較女孩(12.9%)為高。換句話說，現時每五名小學生中仍有約一名屬於過重或肥胖。眾所週知，過重和肥胖問題的主因是能量的攝入與消耗失衡，而最有效的解決方法就是健康飲食及多做體能活動。



健康飲食方面，我們希望大家能積極支持及參與「至『營』學校認證計劃」。本計劃以認證方式鼓勵學校落實健康飲食政策，提供健康午餐和小食，並進行相關教學及宣傳，促進學童健康成長。最近更有研究結果\*顯示，已獲取本計劃認證的學校於改善學童肥胖問題上，比未獲取認證的學校有更大的進步。



尚未加入「至『營』學校認證計劃」的小學，歡迎隨時報名，詳情可瀏覽「**健康飲食在校園**」運動專題網頁或與項目支援主任徐先生 (電話：2835 1918) 聯絡。

\* Source: Alex Fu, Y. C. et al. (in press) 'School accreditation scheme reduces childhood obesity in Hong Kong', Global Health Promotion. doi: 10.1177/1757975918764318