

《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

今期內容：

- ◇ 至「營」學校認證計劃頒獎禮 2018 暨健康飲食分享會
- ◇ 進食早餐好處多

2018年6月號

至「營」學校認證計劃頒獎禮 2018 暨健康飲食分享會



熱點推介



《小食紅黃綠》流動應用程式



「學校午膳減鹽計劃」簡介
及參與之午膳供應商資料

活動預覽

7月

6.7.2018

至「營」學校認證計劃頒獎禮 2018 暨健康飲食分享會



為表揚本學年內取得「至『營』學校認證計劃」認證或成功獲續證的學校，我們將於2018年7月6日（星期五）下午假九龍塘教育服務中心舉行「至『營』學校認證計劃頒獎禮暨健康飲食分享會」。我們很榮幸邀請了本署衛生防護中心總監黃加慶醫生及教育局首席教育主任（課程發展）鄭銘強先生為主禮嘉賓。

另外，今年「開心『果』月」2018的主題活動「水果漫畫填色及創作比賽」反應非常熱烈。經過首輪評審，初小組及高小組各有30份作品入圍，競逐冠亞季及優異獎項。不久前我們更舉行了網上投票，讓大家投選「網上最具人氣獎」。所有得獎結果將於今次頒獎禮上公布。

除頒獎禮外，今年的「健康飲食分享會」將由香港心理學會會長張傳義博士與各位分享兒童肥胖與心理健康的關係。大會更加插兩個表演環節，節目豐富，萬勿錯過。

現誠邀全港小學校長、副校長、制訂及推廣健康飲食政策的老師、家長、學生及午膳供應商一同參與。座位有限，先到先得。有關邀請信件已於早前發送至全港小學，請盡快填妥回條並傳真至活動秘書處。如對活動內容有疑問，歡迎向活動秘書處曾小姐（電話：2342 0662）或本署項目支援主任徐先生（電話：2835 1918）查詢。

參加認證計劃學校超過 260 間

「至『營』學校認證計劃」在2009/10學年於全港小學推行，目的是推動及協助小學制定及執行健康飲食政策，通過學校持續落實行政措施、進行教學及宣傳、提供健康午膳和小食，從而建立有利於健康飲食的學習環境。

認證計劃與教育局「健康校園政策」相輔相成，亦積極鼓勵家、校、社合作，制定明確有序的目標，以改善學童體格。學校取得認證，代表着其飲食環境已達到一個高的水平，無論校內供應的午膳或小食均是「質」、「量」優秀。

截至2018年5月31日，參加認證計劃的學校已超過260間。我們呼籲尚未參與的學校盡快加入行列，為孩子的健康成長共同創造一個更健康、關愛和快樂的學習環境。請立即登入「健康飲食在校園」運動專題網站下載參加表格，或向本署項目支援主任查詢計劃詳情。



進食早餐好處多

早餐是健康飲食的重要一環。究竟早餐有甚麼重要性呢？而甚麼早餐的配搭營養均衡又健康呢？以下文章會為大家一一解構。

進食早餐的重要性

一份營養均衡的早餐可為身體提供所需的熱量和營養素，如碳水化合物、蛋白質、膳食纖維和維生素等，使人健康成長。經過一天晚上 8 - 10 小時的空腹，進食早餐能為腦部補充所需的熱量，使我們精力充沛。不少研究指出不吃早餐的學生較容易感到疲倦，影響其集中力及記憶力，甚至因而影響學習成績。

健康早餐的選擇

一份健康的早餐應以穀物類為主，亦可加入適量的肉類、蔬菜類及奶品類。穀物類含碳水化合物，是熱量的主要來源，令學生有足夠的體力應付學習和運動消耗。肉類含豐富蛋白質，幫助身體修復組織。蔬菜類則含豐富膳食纖維，有助促進腸胃健康，預防便秘。奶品類則含鈣質，幫助骨骼成長。



另外，亦要避免選擇高脂肪、高糖分和高鈉質的食物，因長期進食此類食物會增加肥胖和高血壓的風險。以下列出了一些不同食物類別較健康的和較不健康的選擇：

	較健康的早餐選擇	較不健康的早餐選擇
飽點類	麥包、五穀包、蒸饅頭 	菠蘿包、牛角包、腸仔包、蛋撻 
穀物類	米粉、米線、烏冬、原味麥片	炒粉麵、即食麵、油麵、伊麵、腸粉、即沖甜味麥片、甜甜圈
肉類	焗蛋、瘦肉、去皮禽肉、魚肉 	腸仔、吉列魚柳、午餐肉、魚蛋、燒賣 
蔬菜類	新鮮蔬菜、雪藏雜豆	醃製蔬菜（如梅菜、雪菜、酸菜）
飲品類	低糖豆漿、脫脂或低脂原味奶、清水 	朱古力奶、汽水、果味牛奶 

參考以上圖表，我們推介以下較健康的早餐配搭：

- 原味麥片 + 脫脂或低脂原味奶 + 提子乾
- 低脂芝士番茄麥包三文治 + 低糖豆漿
- 瘦肉時菜米粉/通粉/烏冬 + 清水
- 蒸饅頭 + 焗蛋 + 低糖豆漿或低脂 / 脫脂奶
- 生菜絲牛肉或魚肉粥 + 低糖豆漿



假若家長早上時間較緊拙，可預先儲存一些易於烹調或處理的食品，如原味麥皮、麥包、脫脂/低脂牛奶或低糖豆漿等，那樣便可輕鬆為子女準備營養均衡的早餐了！