

《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9月號

今期內容：

- ◇ 「香港小學午膳營養素測試 2018」
- ◇ 「至『營』學校認證計劃頒獎典禮 2018 暨健康飲食分享會」圓滿結束

熱點推介



「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

10月

- ◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名



- 16.10.2018
「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11月

- 7.11.2018
「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

「香港小學午膳營養素測試 2018」

衛生署與食物環境衛生署食物安全中心於今年1月聯合進行了「香港小學午膳營養素測試 2018」。是次測試從全港小學隨機抽取午膳樣本，分析了100個初小學童午膳樣本的熱量及主要營養素含量，並根據中國營養學會編著的「中國居民膳食營養素參考攝入量」(2013版)及其他外國文獻就一名七歲小童的建議攝入量作比較。衛生署於今年8月29日舉行記者會公布結果。

結果發現，九成或以上的午膳樣本所含的總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及糖均低於建議攝入量的上限。其中反式脂肪及糖的平均含量更較2013年的同類測試分別減少7%及15%。而平均鈉含量亦有顯著減幅，由2013年的951毫克減至818毫克，減幅達14%，並已達到「學校午膳減鹽計劃」2018年的目標。



可是，部分營養素成分仍有待改善。樣本中的平均膳食纖維含量雖為5.1克，但有四成樣本仍較建議攝入量(4克)為低。膳食纖維有助預防便秘、控制體重、降低血中膽固醇及預防心臟病，膳食纖維攝取不足則會增加患上大腸癌的風險。另外，樣本平均含21.6克蛋白質，較建議攝入量13.3克為高，而非素菜午膳樣本的平均蛋白質含量更為建議攝入量的1.8倍，達23.6克。雖然蛋白質是促進生長和發育的主要營養素，但過量攝入蛋白質可能會引致熱量過剩，並增加肝臟和腎臟排出尿酸和尿素的負擔。

為改善學童午膳的膳食纖維及蛋白質含量，午膳供應商應確保午膳內提供最少一份蔬菜，而午膳中穀物類、蔬菜類和肉類的比例應為3:2:1。我們建議午膳供應商提升高纖維穀物的比例，例如在白飯中添加糙米或蔬菜達至少10%。另外，水果也是膳食纖維的主要來源。因此我們建議學校與午膳供應商及家長合作，確保學童每天在校內可進食最少一份水果。



「香港小學午膳營養素測試結果 2018」記者會

鈉質方面，衛生署將繼續通過「學校午膳減鹽計劃」，循序漸進地降低學童午膳的鈉含量，建議每年減鈉幅度約5至10%，在十年內將午膳的平均鈉含量降至不超過500毫克的水平。

要學童養成良好飲食習慣，學校和家長的配合至為重要。學校在選擇午膳供應商時，可參考衛生署出版的《選擇學校午膳供應商手冊》，將《學生午膳營養指引》內容納入與午膳供應商制定的合約中及制定和執行學校健康飲食政策。家長除與學校一同監察午膳的質素外，亦應以身作則，在家中實踐低油鹽糖、多菜少肉健康飲食原則，為子女的健康打好基礎。

「至『營』學校認證計劃頒獎禮 2018 暨健康飲食分享會」圓滿結束

2017/18 學年的「至『營』學校認證計劃頒獎禮暨健康飲食分享會」已於今年7月6日假教育局九龍塘教育服務中心順利舉行。當日超過 330 人出席，場面熱鬧。

頒獎禮由署理衛生署署長黃加慶醫生和教育局首席教育主任（課程發展）

鄭銘強先生主禮，並分別頒獎給取得基本認證及「至『營』學校」認證資格的 13 及 43 間學校。其中 19 間連續三次取得「至『營』學校」認證資格的學校，更獲頒發「持續推動健康飲食校園」獎。



黃加慶醫生

鄭銘強先生



「持續推動健康飲食校園」獎學校合照

同場亦頒發了 2018 年「開心『果』月」的重點活動 - 「水果漫畫填色及創作比賽」的獎項。比賽的反應非常熱烈，共接獲超過 230 間小學提交逾 3 400 份參賽作品。得獎的作品都通過了評審團評選及網上公眾投票，在內容、創意和美術技巧方面均表現出色，這些作品現已上載至「水果漫畫填色及創作比賽 - 得獎名單」網頁以供欣賞。



「水果漫畫填色及創作比賽」得獎者合照

至於今年的「健康飲食分享會」則邀請了香港心理學會會長張傳義先生主講，題為「兒童肥胖與心理健康的關係」，他生動的演講令參加者獲益不少。

張傳義博士



另外，大會更安排了兩個表演環節助慶，分別為舞獅及 K-Pop 舞蹈。舞獅表演中，透過獅子爸媽為兩隻幼獅尋找小食的故事，帶出了健康飲食的信息。



表演（一）舞獅



表演（二）K-Pop 舞蹈

報名參加認證計劃，請立即行動！

「至『營』學校認證計劃」為「健康飲食在校園」運動的重點項目之一，以認證方式鼓勵學校落實健康飲食政策、提供健康午膳和小食，並進行相關教學及宣傳，為學童營造一個健康飲食的環境，促進他們健康成長。截至今年 8 月 31 日，已有超過 260 間小學參與計劃，佔全港小學近四成，而當中 137 間小學更已成功取得認證資格。尚未加入本計劃的小學，歡迎隨時報名，詳情可瀏覽「[健康飲食在校園](#)」[運動專題網頁](#)或與本署項目支援主任徐先生（電話：2835 1918）聯絡。

