

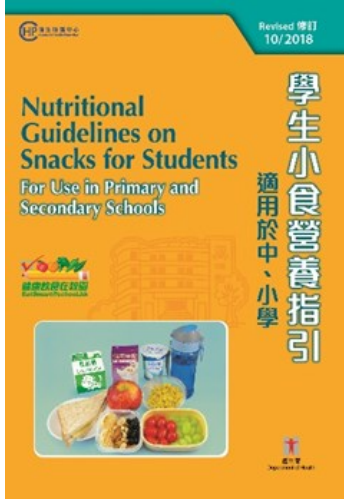
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2019年2月號

今期內容：

- ◇ 學生午膳中蛋白質含量
- ◇ 「開心『果』月」2019 最新消息
- ◇ 健康小食你識揀

### 熱點推介



《學生小食營養指引》  
(2018年10月版)

### 學生午膳中蛋白質含量

蛋白質是人體必須的元素，用作促進生長、發育和修補身體組織，主要食物來源是肉類、奶類、蛋類及豆類。根據「香港小學午膳營養素測試2018」的結果顯示，午膳樣本中蛋白質平均含量呈兩極化：非素菜餐的樣本超出建議攝入量的1.8倍，而14%素菜餐的樣本則低於建議攝入量。

雖然蛋白質對人體很重要，但過量攝入會令熱量過多，引致肥胖及增加肝臟及腎臟的負擔。反之，蛋白質攝取不足會影響學童的生長和發育。那麼，老師應怎樣確保午膳飯盒中的蛋白質分量適中呢？以下是一些建議：

1. 要達致營養均衡，午膳飯盒中應包含穀物類、蔬菜類和肉類（或其替代品）而比例為3：2：1。即若把一個午膳飯盒分為六格，穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，肉類則佔一格。
2. 定期進行午膳監察，確保午膳飯盒合乎3：2：1的比例，且肉類或其替代品份量適中。
3. 學校應向學童提供新鮮低脂的肉類（見表一）。
4. 在素菜餐的午膳飯盒中，應特別留意其食材是不是適合代替肉類，因有些素食食材（例如青豆、荷蘭豆、四季豆、豆芽、豆角、菇類）的蛋白質含量遠低於肉類，也缺乏一些人體必須的氨基酸，因此不宜作肉類代替品。建議學校向學童提供新鮮非油炸豆製品（見表一）。
5. 如在午膳監察中發現肉類過多或不足夠，應向午膳供應商反映，以便立即作出改進，確保學童能攝取均衡的營養，為學童的健康把關。



321 至醒午餐海報

### 活動預覽

3月

- ◇ 「開心『果』月」2019 繼續接受報名中



表一

	建議提供的食品例子	限制供應食品（一星期不多於兩次）	強烈不鼓勵供應食品
肉類	新鮮肉類如豬、牛、羊、去皮禽肉、各類魚及海產、蛋類 	加工或醃製肉類： 香腸、叉燒、煙肉、火腿、午餐肉、魚蛋、牛丸、貢丸、蟹柳、現成點心   脂肪比例較高的肉類：連皮的禽肉、牛腩、排骨、雞翼	油炸食物：炸雞脾、炸雞翼、炸雞腳、炸豬扒、炸魚蛋、炸魚柳、炸魚腐
素食代替品	乾豆類及其製成品：黃豆、雞心豆、紅腰豆、硬/布包豆腐、白豆干、鮮腐、非油炸的枝竹、豆渣 種籽及果仁類：芝麻、花生、合桃、腰果	素雞、素豬肉、素火腿、玉子豆腐	油炸食物：油豆腐、素鵝、炸枝竹

## 「開心『果』月」2019 最新消息



本學年「開心『果』月」的主題是「水果食兩份 健康擺滿 FUN」。顧名思義，如我們每天能吃至少兩份水果，將有助降低患上多種慢性疾病（例如心臟病、中風和某些癌症）的風險，對健康有莫大裨益。有關活動從去年 10 月開始接受報名至今，已經錄得超過 1,300 間學校報名，參與學生人數更已達 52 萬。還未報名的學校，請盡快前往「開心『果』月」網頁了解詳情並報名。

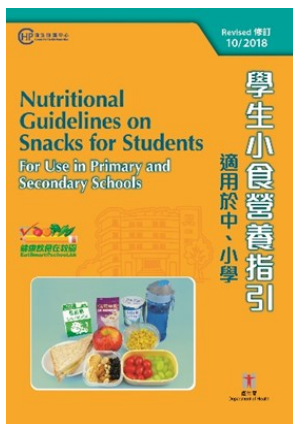
另一方面，除了進食原個水果和把水果當作小食外，以水果入饌亦是增加水果進食量一個好方法。為此，「開心『果』月」網頁特設「有『營』水果食譜」專頁，專頁載有 40 多款水果食譜，涵蓋蔬果、肉類、海產、小吃等各種菜式。無論你喜歡吃什麼，總有一款食譜適合你。倘若學校有意舉辦以水果為題的烹飪比賽或烹飪班，亦不妨在此找點靈感。

如有任何對「開心『果』月」的查詢，請致電 2772 2012 或電郵 [joyfulfruitmonth@dh.gov.hk](mailto:joyfulfruitmonth@dh.gov.hk) 與「開心『果』月秘書處」聯絡。



「有『營』水果食譜」專頁

## 健康小食你識揀



最新版的《學生小食營養指引》已經印刷完成，並已於 2019 年 1 月郵寄至各中、小學校及午膳供應商。新指引的電子版亦已於去年 10 月上載至「健康飲食在校園」運動專題網站，供各校長、家教會及負責校內膳食安排的同工參閱。

另外，衛生署的「小食紅黃綠」流動應用程式也是選擇健康小食的好幫手。「小食紅黃綠」是依據《學生小食營養指引》，將小食的營養價值以「紅」、「黃」和「綠」三種顏色分類，大家可藉此更了解哪些小食屬較健康。

用法十分簡單：下載程式後，只需根據產品包裝上的營養標籤並輸入相關資料，「小食紅黃綠」

便會即時為該小食作出營養分類，並就進食分量作出建議。「小食紅黃綠」更預載了「有『營』小食資料庫」，當中有接近二百款較健康小食（即「綠色」和「黃色」小食）的資料，以供參考。

