

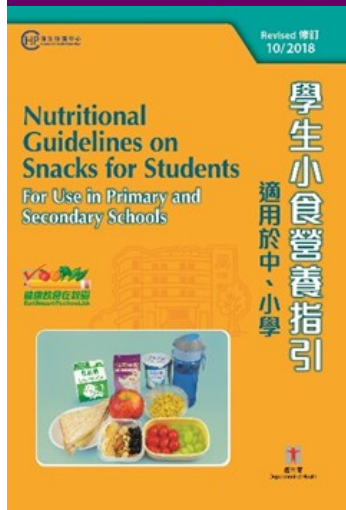
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2019年3月號

今期內容：

- ◇ 學校午膳飯盒減鈉小貼士
- ◇ 「開心『果』月」社區宣傳海報
- ◇ 「社區營養服務資料庫」更新

### 熱點推介



《學生小食營養指引》  
(2018年10月版)

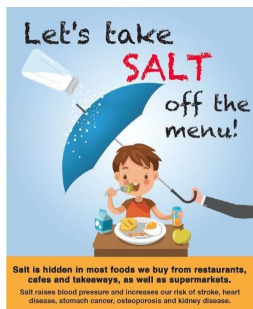
### 活動預覽

4月

- ◇ 「開心『果』月」2019



### 學校午膳飯盒減鈉小貼士



Salt is hidden in most foods we buy from restaurants, cafes and takeaways, as well as supermarkets. Salt raises blood pressure and increases our risk of stroke, heart disease, stomach cancer, osteoporosis and kidney disease.

Salt Awareness Week  
4 - 10 March 2019  
WASH #SALTAWARENESSWEEK

#### 「2019 世界鹽關注周」 海報


2019年3月4日至10日是「世界食鹽關注周」(World Salt Awareness Week)，這個活動由世界食鹽健康行動(World Action on Salt & Health)舉辦，藉此提醒全球人士少吃鹽分(鈉)對健康的重要性，因身體過量攝取鈉會增加患上高血壓的風險，繼而可引致冠心病、中風和腎衰竭等多種非傳染性疾病。

為協助學童建立健康少鹽的飲食習慣，衛生署於2017/18學年推出了「學校午膳減鹽計劃」，旨在以循序漸進的方式減少學童午膳的平均鈉含量，目標是在十年內降至符合小學生每餐的鈉建議攝入量。現時共有12間午膳供應商參與「學校午膳減鹽計劃」，為全港超過490間小學提供減鈉午膳餐款。計劃推出以來，午膳供應商已向衛生署提交了約1700個減鈉午膳食譜。有關參與計劃的午膳供應商資料亦已上載至「健康飲食在校園」運動網站，供學校及家長參考。

要減低午膳中的鈉，除了午膳供應商外，學校和家長的配合尤其重要。學校方面，可參考以下幾點：

- 1) 選擇午膳供應商時，選擇已參加衛生署「學校午膳減鹽計劃」的供應商。
- 2) 向午膳供應商提出：
  - 多供應新鮮或未經醃製的食材製作午膳飯盒，減少使用加工、醃製食物(見表一)
  - 多以天然香料入饌，減少供應以高鈉質醬汁製作午膳飯盒(見表一)
  - 不供應臘腸、鹹蛋、鹹魚、金華火腿等鈉含量極高的食物
- 3) 如發現自備午膳的學生經常進食高鈉的食物，向學生和家長作提示。
- 4) 提醒學生和家長不要額外添加現成汁醬，如豉汁、蠔油或辣椒醬等。

表一

	建議選擇的食材例子	較高鈉質的食材例子
肉類及代替品	新鮮低脂肪肉類如瘦肉、去皮禽肉、魚類、蛋、非油炸原味豆製品，如豆腐和鮮枝竹、乾豆類如黃豆、雞心豆、眉豆	午餐肉、香腸、白魚蛋、牛丸、貢丸、火腿、叉燒、煙肉、素肉 
蔬菜類	新鮮蔬菜、瓜類、菇菌類	梅菜、雪菜、榨菜、酸瓜
醬汁和調味料	天然的調味料，如薑、蔥、蒜、胡椒粉	腐乳、南乳、豉汁、茄汁、鹵水汁、蝦醬、柱侯醬、豆瓣醬、辣椒醬

## 「開心『果』月」社區宣傳海報

每年4月舉行的「開心『果』月」即將來臨，而籌備工作亦進入最後階段。今年活動的主題是「水果食兩份 健康擺滿FUN」，顧名思義，主要是強調每天吃足夠水果對健康的重要性。除一系列校園水果推廣活動外，我們亦會將「開心『果』月」的信息帶到社區，加強市民相關的認知。

今年，我們製作了一張「開心『果』月」社區宣傳海報，並將於4月期間於屋邨、康樂場地、公共交通工具、街市、甚至超級市場等不同地方張貼，鼓勵及提醒大家緊記每天吃最少兩份水果。



如有任何對「開心『果』月」的查詢，請致電(27722012)或電郵 [joyfulfruitmonth@dh.gov.hk](mailto:joyfulfruitmonth@dh.gov.hk) 與「開心『果』月秘書處」聯絡。



「開心『果』月」社區宣傳海報

## 「社區營養服務資料庫」更新

衛生署一直致力在社區不同層面向市民推動健康飲食，當中包括「健康飲食在校園」運動、「幼營喜動校園」計劃和「有營食肆」運動等，旨在鼓勵各持份者如學校、家長、食物供應商等通力合作，營造有利健康飲食的環境。

學校層面方面，我們明白到單靠校方一己之力於校園內推廣健康飲食並非易事。因此，為方便學校尋求及查詢各專業營養諮詢服務的資料，本署



早於2007年起邀請相關業界朋友提供資料，並上載於「健康飲食在校園」運動主題網站的《社區營養服務資料庫》，以供各界人士參考。另外，為確保資料準確，本署每年也會定期向業界收集資料以作出更新。資料庫已於2019年2月更新，歡迎瀏覽。



社區營養服務資料庫

向業界收集資料以作出更新。資料庫已於2019年2月更新，歡迎瀏覽。