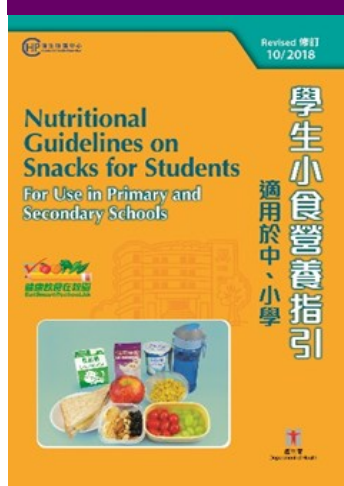


今期內容：

- ◇ 飲品中糖分問與答
- ◇ 「日日水果蔬菜 2+3」  
宣傳短片
- ◇ 廚師營養烹調培訓工作坊

熱點推介



《學生小食營養指引》  
(2018年10月版)

活動預覽

7月

- ◇ 2.7.2019

至「營」學校認證計劃頒獎禮  
2019

8月

廚師營養烹調培訓工作坊

(日子待定)



飲品中糖分問與答

**問：糖分有甚麼功用？小學生每天應攝取多少糖分？攝取過量的糖分對健康有何影響？**

答：糖屬簡單碳水化合物，為身體提供熱量。根據世界衛生組織的建議，我們每天攝取的糖分不應超過總熱量的10%。以一個每天攝取2000千卡的9歲男生為例，每天應進食少於50克糖(約10茶匙糖)。過量攝取糖分會增加蛀牙和肥胖的風險，而肥胖則增加患高血壓、糖尿病和心臟病等慢性病的機會。

**問：怎樣才算是「低糖」或「無糖」的飲品？有甚麼飲品例子是屬於高糖分的類別？**

答：根據香港的營養標籤制度，至於高糖分的飲品，常見的例子包括汽水、檸檬茶、菊花茶、濃縮果汁、果味飲品等。根據《學生小食營養指引》的建議，這些飲品一般每100毫升超過7.5克的糖分，屬「少選為佳」的類別。因此為建立一個健康的校園飲食環境，協助學生培養選擇健康食物的習慣，不建議在校內出售高糖分的飲品。

	每100克
低糖	不高於5克糖
無糖	不高於0.5克糖

「低糖」及「無糖」的定義

**問：既然「低糖」飲品是較健康的選擇，是否可以隨意飲用？**



答：雖然「低糖」飲品含糖量較低，但若飲用過多仍會令學生攝取過量的糖分。以一盒375毫升包裝的低糖飲品為例，假設每100毫升含5克糖，飲用一盒已攝取約19克糖分，相當於約4茶匙的糖分，差不多是一個9歲男生每天糖分攝取上限的四成！因此，低糖飲品也需要限制飲用分量，建議學生每次飲用250毫升或以下為佳。

**問：含「代糖」的飲品適合小學生嗎？**

答：代糖，即甜味劑，是糖以外另一種可為食物或飲品添加甜味的添加劑。許多人以為甜味劑全是人工化合物，但其實有些甜味劑是天然的植物提取物。「無糖」飲品如健怡汽水很多時為了口味更佳，也加入了甜味劑。



含甜味劑的飲品一般營養價值較低，且甜度十分高，或會培養學生嗜甜的口味。因此在《學生小食營養指引》中，對於小學生而言，所有含甜味劑的飲品均屬於「少選為佳」的類別，並不建議在小學出售。

**問：對小學生而言，在飲品上有什麼建議？**

答：清水永遠是最佳飲品。除清水外，低脂或脫脂的原味奶類產品、低糖豆漿、都是較健康的選擇。



## 「日日水果蔬菜 2+3」宣傳短片

水果和蔬菜對身體很有益處。它們能為身體提供各種營養素，包括維生素、礦物質及膳食纖維。如每天在均衡飲食中進食足夠蔬果，更有助預防多種非傳染病及健康問題，好像肥胖、高血壓、心臟病、中風、糖尿病及某些癌症等。

衛生署建議 6-11 歲兒童每天應進食最少兩 (2) 份水果和兩 (2) 份蔬菜，而 12 歲或以上人士，則每天應進食最少兩 (2) 份水果和三 (3) 份蔬菜。



「日日水果蔬菜2+3」宣傳短片

為進一步推廣市民每天吃足夠蔬果的訊息，我們製作了全新「日日水果蔬菜 2+3」宣傳短片，當中包含了以下有助增加蔬果攝入量的建議：

- 不論在家中或在外進餐，緊記每餐都加入蔬菜
- 多進食各種新鮮蔬果
- 以新鮮蔬果作為小食，避免各種不健康的零食



大家可於衛生署衛生防護中心 YouTube 頻道 (<https://youtu.be/KKZZwvMFZ-A>) 觀看有關宣傳短片。請將短片分享給學生、同事、家人和朋友，令他們養成每天吃足夠蔬果的良好飲食習慣。

## 廚師營養烹調培訓工作坊



廚師營養烹調培訓工作坊 2018

「健康飲食在校園」運動目的是向學童提倡健康的飲食習慣，讓他們得以健康成長，並提升學習效率，而當中學校、家長和午膳供應商各擔當着重要的角色。

除了每年為小學教職員舉辦的「健康飲食在校園」營養培訓工作坊外，我們亦致力提高午膳供應商、廚師及負責設計食譜的人員供應健康午膳的能力。因此，我們定期舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」供有關人士參加。

「廚師營養烹調培訓工作坊」的內容亦包括介紹最新版本的《學生午膳營養指引》、「香港小學午膳營養素測試」結果和「學校午膳減鹽計劃」。透過課堂及分組討論，使參加者更深入了解衛生署對學童午膳的營養建議，並掌握食譜設計及改良的要訣，務求為學童提供健康且美味的午膳。

