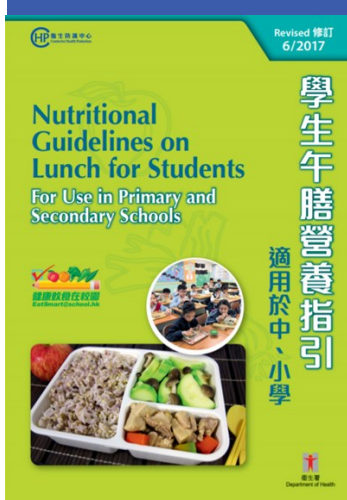


今期內容：

- ◇ 學校午膳餐盒減鈉小貼士
- ◇ 「開心『果』月」最新消息
- ◇ 郁多啲 健康啲

熱點推介



《學生午膳營養指引》
(2017年6月版)

活動預覽

4月

- ◇ 「開心『果』月」2020 繼續接受報名

報名從速!



學校午膳餐盒減鈉小貼士

鹽的主要成分是鈉，而鈉是維持人體機能正常運作的必須元素，為體內電解質之一。但進食過多的鈉會導致高血壓，繼而增加患上心血管疾病如中風和腎病等風險。



「學校午膳減鹽計劃」

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，並期望在十年內降低每份小學餐盒的平均鈉含量至不超過 500 毫克的水平，幫助學童從小建立健康的飲食習慣。至今，計劃共有 13 間午膳供應商參與，為全港超過 500 間小學提供超過 2500 個減鈉午膳餐款。衛生署亦會定期審查減鈉午膳的食譜，以評估這些餐款的鈉含量及相應的減幅，並於每月更新參與計劃的午膳供應商資料。因此，學校在選擇午膳供應商時，可留意供應商是否已參加此計劃，亦可瀏覽「健康飲食在校園」運動網站的專頁了解更多計劃詳情。

定期監察午膳 減少高鹽食材及汁醬

其實鹽隱藏在不少食物中，令人很容易掉入高鹽陷阱。我們鼓勵老師定期審視校內的午膳，同時提醒午膳供應商不應加入鹽分極高的食品，如鹹魚、鹹蛋、臘肉和金華火腿。至於加工或醃製食品一般也較高鹽，故應減少供應次數，宜挑選新鮮食材作為午膳。另外，限制添加高鹽分的醬汁或芡汁，如豉汁、蠔油和滷水汁，也是可行及有效的減鹽做法。



吳偏食提醒你：
叉燒、火腿、香腸等屬於加工食物，經常進食有損健康！

家中減鹽好「煮」意

另外，家長為學童準備午膳時，可參考以下的減鹽方法：

- 於煮食時減少用鹽、高鹽分的調味料和現成汁醬，包括豉油、雞粉、照燒汁等
- 以洋蔥、大蒜、香草等天然調味料烹調，煮出既少鹽又色香味俱全的菜式
- 購買預先包裝的食材時，留意營養標籤，選購含鈉較少或「低鈉」的產品（即每 100 克食物含有不超過 120 毫克鈉質）



誠然，減鹽飲食並非朝夕之事，由家校合作提高午膳的營養質素，共同營造良好的飲食環境至為重要。衛生署現正進行「香港小學午膳營養素測試 2020」，部份學校將被邀請隨機抽取午膳樣本，以作評估本港整體午膳質素之用，請大家多多支持。

「開心『果』月」最新消息

本學年「開心『果』月」活動的主題是「你又食 我又食 健康水果隨時食」，鼓勵大家隨時隨地享用美味的水果。有關活動自去年 10 月開始接受報名，至今已經錄得超過 1200 間學校報名，參與學生人數更已超過 49 萬。

每年「開心『果』月」都會預備豐富及精美的宣傳物資和教材供學校使用。今年「水果家族」人物更新增了兩位可愛的新朋友，分別為「粟米哥哥」及「西蘭花妹妹」兩兄妹。「水果家族」將聯同他們，鼓勵大家吃水果的同時，亦要多吃蔬菜，以促進身體健康。想看看他們更多的造型，可前往「開心『果』月」網頁的資源庫。老師和同學亦可在資源庫下載其他宣傳物資和教材，設計不同的水果推廣活動。

還未參加的學校，請把握機會登入「開心『果』月」網頁報名。如有任何查詢，請致電 2772 2012 或電郵 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與「開心『果』月」秘書處聯絡。



粟米哥哥



西蘭花妹妹

郁多啲 健康啲

年糕、蘿蔔糕、糖果、盤菜.....在過去的農曆新年，你是否吃了不少應節食品呢？但為免體重增加，是時候「坐少啲，郁多啲」了！

體能活動好處很多，除了能有效減少脂肪積聚，增強心肺功能和肌力，更可建立孩子的抗逆能力和促進他們團體合作及社交互動。世界衛生組織建議兒童及青少年每日應累積進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，而每天進行多於 60 分鐘可獲得更佳的健康效益。



體能活動	定義	例子
中等強度	進行體能活動時呼吸加速、流汗，以及心跳加快，但仍可持續應付而不至辛苦	行樓梯、急步行、跳舞、跳繩
劇烈強度	進行體能活動時呼吸很急速、大量流汗，以及心跳非常快，感覺辛苦而不能持續應付	跑步、踏單車、游泳、球類運動



除了日常以帶氧運動為主的體能活動外，建議兒童及青少年每週應進行最少三次可強化肌肉和骨骼的活動，例如阻力訓練、跳躍、平衡和攀爬。

新的一年，就讓我們培養良好的運動習慣，每天運動一小時！