

《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

2020年5月號

今期內容：

- ◇ 留家抗疫健康小貼士
- ◇ 「社區營養服務資料庫」已經更新
- ◇ 廚師營養烹調培訓工作坊

熱點推介



2019 冠狀病毒病專題網站



同心抗疫海報

活動預覽

8月

廚師營養烹調培訓工作坊
(日子待定)

留家抗疫健康小貼士

為應對 2019 冠狀病毒病，政府呼籲市民應減少外出、避免聚餐或聚會等社交活動，及與他人保持適當的社交距離。在家學習或工作時，同學和老師亦應注意飲食健康和多做體能活動，以促進身心健康及增強免疫能力。



避免攝入過多的油鹽糖

在家抗疫期間，除了依照「健康飲食金字塔」的建議進食外，宜減少進食過多含高脂和高糖的食物（如曲奇、蛋糕、夾心餅乾），以免攝取過多熱量。應盡量減少購買加工食品（如香腸、火腿和午餐肉）。購買食物時，善用營養標籤，選擇較低脂、低糖或低鈉的產品，並多選用含高膳食纖維的全穀物類食品（如紅米、藜麥、燕麥），有助增加飽腹感及控制體重。



6 - 11歲
兒童健康飲食金字塔

多吃水果和蔬菜

要達到每天足夠的蔬果份量，可多選購新鮮或冰鮮蔬果，於正餐時提供最少一份蔬菜和以蔬果作小食。由於沒有單一種蔬果能為身體提供所需的全部營養素，故此進食不同種類的蔬果有助吸收更均衡和多元化的營養。



多做體能活動

長時間的靜態活動（如久坐學習或以長時間以固定姿勢使用電子屏幕產品），除減少了體能活動量外，更會影響學童的骨骼和肌肉發展。而適量的體能活動有助增強身體抵抗力及減輕壓力和焦慮。世界衛生組織建議 5 至 17 歲的兒童及青少年每天應進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，並每星期進行最少 3 次可強化骨骼和肌肉的活動。一些中等強度的家居活動（如行樓梯、抹地、洗擦浴室）或參考衛生署推出的家居健體操，均有助累計為每天的體能活動。



家居健體操示範短片

總的來說，保持均衡飲食和多做體能活動，皆可減低患病的風險。此外，大家千萬不要忘記保持良好的個人衛生和環境衛生！想知更多留家的抗疫資訊，請瀏覽衛生署《非傳染病直擊》（4月號）。

「社區營養服務資料庫」已經更新

「健康飲食在校園」運動旨在鼓勵學校、家長及食物供應商三方合作，營造有利健康的飲食環境，協助學童從小養成均衡飲食的習慣，以促進健康。

為了支援各校於校園內推廣健康飲食，並查詢相關的營養服務如營養講座，亦設立「社區營養服務資料庫」，供學校參考之用。有關資料庫已於 2020 年 3 月更新，歡迎瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網頁。



「社區營養服務資料庫」

| 名稱 | 類別 | 聯絡 | | | | 地址 | 備註 |
|----------------------------|----|-----------------------|-----------|---------------------|---------------------------------------|------------------------|------------|
| | | 聯絡電話 | 傳真 | 電郵 | 網址 | | |
| 康樂署 | ✓ | 2771 1779 | - | consltd@gmail.com | - | 九龍尖沙咀彌敦道康樂中心大樓禮堂 | 2111 2019 |
| 香港中文大學 營養研究中心 | ✓ | 2525 8831 / 2677 4215 | 3463 4215 | hshk@hk.cuhk.edu.hk | http://www.cuhk.edu.hk/hkspccs | 新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 2000 2020 |
| 香港教育大學 營養中心 | ✓ | 2629 9361 / 2651 9812 | 3683 9361 | hshk@eduhk.org.hk | http://health.eduhk.org.hk | 九龍彌敦道新紀律樓 | 06 12 2019 |
| 香港中文大學 食品及營養科學課程 | ✓ | 3942 4295 / 2687 3446 | 3623 4295 | hshk@hk.cuhk.edu.hk | http://www.cuhk.edu.hk/food_nutrition | 新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 2011 2019 |
| 康樂及復康社區服務中心 | ✓ | 2178 3170 / 2178 3172 | 2178 3172 | shk@hshk.org.hk | www.hshk.org.hk | 新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 3001 2020 |
| Henry National Diet Centre | ✓ | 3439 8122 / 3493 1478 | 3439 8122 | info@hndc.com | http://hndc.com | 香港新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 08 12 2019 |
| 香港復康中心有限公司 | ✓ | 2669 1199 | - | info@hkrc.com | www.hkrc.com | 九龍旺角彌敦道400號404室 | 2011 2019 |
| L&W Company | ✓ | 4759 7197 | - | lhw@lwc.com | - | 香港新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 22 11 2019 |
| 小綠豆 (香港) 再食健康顧問有限公司 | ✓ | 2488 8006 | - | eng@hks.com | - | 新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 22 11 2019 |
| 博康發展 | ✓ | 2861 4626 / 2861 4768 | - | - | - | 香港新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 05 11 2019 |
| 香港復康中心 | ✓ | 2116 3525 / 2116 3562 | 2116 3562 | info@hkrc.com | www.hkrc.com | 香港新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 2011 2019 |
| 律實管理諮詢服務 | ✓ | 3199 9926 / 3613 8876 | 3613 8876 | info@psmshk.com.hk | www.psmshk.com.hk | 香港新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 2011 2019 |
| 康樂及復康社區服務中心 | ✓ | 4870 8843 | - | shk@hshk.org.hk | www.facebook.com/dietitianshk | 九龍尖沙咀彌敦道康樂中心主樓禮堂 | 15 12 2019 |
| 康樂及復康社區服務中心 | ✓ | 2264 8013 / 2264 8017 | 2264 8017 | info@hkrc.com | www.hkrc.com | 九龍尖沙咀彌敦道康樂中心主樓禮堂 | 09 12 2019 |
| 香港教育大學 營養中心 | ✓ | 2172 0227 / 2148 9138 | 2148 9138 | eng@eduhk.org.hk | www.eduhk.org.hk | 新界沙田區康樂樓主層營養中心主樓122室 | 26 12 2019 |
| 康復及復康社區服務中心 | ✓ | 2139 3666 / 3422 4461 | 3422 4461 | shk@hshk.org.hk | www.hshk.org.hk | 九龍尖沙咀彌敦道康樂中心主樓禮堂 | 21 11 2019 |

提供社區營養服務公司或機構資料

廚師營養烹調培訓工作坊

一份營養均衡的午膳不但有助學童成長發育，更能夠為他們未來健康打好基礎。相反，若學童從小進食高油、鹽、糖食物的午餐，或養成不良的飲食習慣，長遠會增加患上慢性疾病的風險。

因此，除每年為教職員提供營養培訓工作坊外，我們亦定期舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，藉此讓午膳供應商、其廚師及負責設計食譜的員工掌握更多營養資訊，從而提高他們製作健康午餐的能力。



學員全神貫注聽取衛生署營養師的講解



學員分組設計健康及營養均衡食譜

本年度的「廚師營養烹調培訓工作坊」暫定於 2020 年 8 月舉行，內容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」最新發展。透過課堂



及分組討論，參加者可深入了解衛生署對學童午膳的營養建議，並掌握改良食譜和設計健康餐單的要訣。