

今期內容：

- ◇ 在家抗疫之糖篇
- ◇ 「學校午餐供應商資料庫」已經更新
- ◇ 新版本專題網站小推介

### 在家抗疫之糖篇

疫情持續，要在家吃得健康，除了多菜少肉外，飲食保持三低（油鹽糖）一高（膳食纖維）也十分重要！因此，《校園快訊》從今期起將一連三期介紹更多有關油鹽糖的資訊，協合同學達到「三低」飲食，而率先登場的是糖。

#### 糖對身體的功效及影響

糖屬碳水化合物之一，適量攝取糖分能為身體提供所需熱量，但攝取過量可引致蛀牙和體重上升，而過重及肥胖則會增加日後患上心血管疾病、高血壓、糖尿病等慢性疾病的風險。

#### 每天建議攝取量

世界衛生組織建議「游離糖」的每天攝取量不應超過總熱量的10%。以一個7歲學童為例，每天應攝取少於34至43克（約7至8.5茶匙）糖。

#### 吳偏食話你知：「游離糖」是什麼？

所有由製造商、廚師和消費者在食物添加的單糖和雙糖，亦包括蜜糖、糖漿、果汁及濃縮果汁中天然含有的糖。



#### 糖分較高的食物

煮食時，除了常用的砂糖、黃糖和蜜糖外，我們要留意很多加工食材和調味料都藏有不少糖分。

食物類別	例子
水果類	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 糖水浸罐頭水果（例如罐頭菠蘿、罐頭雜果）</li> <li>◆ 含添加糖的乾果（例如芒果乾、小紅莓乾）</li> </ul>
奶品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 朱古力奶、果味奶（例如士多啤梨奶、木瓜奶）</li> <li>◆ 果味乳酪（例如藍莓乳酪、芒果乳酪）</li> <li>◆ 煉奶</li> </ul>
調味料	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 甜酸汁、海鮮醬、茄汁</li> </ul>



#### 「減糖」小貼士

想飲食少糖，除了減少進食甜品及含糖飲料，烹調時亦要減少糖的用量，大家不妨參考以下方法：

- ✓ 以新鮮水果代替甜品、蛋糕等
- ✓ 以原個水果取代果汁及果味飲品
- ✓ 以清水代替含添加糖的飲品（例如汽水、乳酸飲品、即沖麥芽飲品）
- ✓ 以帶甜味的新鮮蔬果（例如番茄、南瓜、甜椒）入饌和烹調醬汁，減少使用現成醬料
- ✓ 選擇原味低脂或脫脂奶品類（例如原味牛奶和乳酪）
- ✓ 以容量較小的匙羹取糖，有助減少用糖量
- ✓ 閱讀和比較預先包裝食品及調味料的營養標籤，選擇低糖（即每100克食品含不多於5克糖）或含糖較少的產品



### 熱點推介



2019 冠狀病毒病專題網站

### 活動預覽

1月至3月

◇ 「開心『果』月」2021

繼續接受報名

已於2019/20學年報名「開心『果』月」的學校，將獲自動列入本學年的參與學校名單內，毋須再報名



「學校午膳供應商資料庫」已經更新

主頁 > 學校午膳減鹽計劃 > 午膳供應商相關資料 > 學校午膳供應商資料庫

### 學校午膳供應商資料庫

**計劃簡介**  
在此資料庫所發布的資料均由「獲准供應午餐盒的持牌食物製造商」自願提供，一切填報資料的真確性均由有關的「獲准供應午餐盒的持牌食物製造商」負責，並以填報日期當日情況為準。資料庫內容包括供應商聲稱能否提供達衛生業《學生午膳營養指引》所定的營養標準。

**參與午膳供應商資料**  
有關的學校午膳供應商已獲通知，如上述資料有任何更改，或有關的公司不再以「獲准供應午餐盒的持牌食物製造商」營運時，必須儘快通知衛生署，使在不抵觸下列各項的情況下，本網站所載資料能持續作為載含最新資訊的平台：

1. 香港特別行政區政府（下稱「政府」）在本網站所載的資料僅供參考之用，政府預期學校午膳供應商提供準確及最新的資料，但不負責確保該等資料均為真確、準確或完整。
2. 本網站的資料會盡快更新，惟就資料或資料庫而言，政府不保證或負責於某特定或任何時間提供包括但不限於任何更新，亦毋須對此承擔任何責任。
3. 政府毋須對任何人於任何地方以任何方式使用本網站所載資料或資料庫或與之有關而引起的申索、損失或損害承擔法律責任。

本署歡迎學校午膳供應商隨時加入或退出此發布計劃，若學校行政人員、老師、家長及其他公眾人士對此平台所發布的資料有任何意見，歡迎以電郵聯絡我們（電郵地址：eatsmart\_school@dh.gov.hk）。

此中文免費條款為英文版本譯本，如中、英文兩個版本有任何抵觸或不相符之處，概以英文版本為準。

學校午膳供應商聯絡資料  
學校午膳供應商營運資料

在 2019 冠狀病毒病疫情的影響下，學校雖暫停了午膳供應，但部分學校仍需籌劃未來的午膳供應安排，待恢復面授課堂後能為學生提供達《學校午膳營養指引》所定營養標準的午膳。有見及此，本署剛更新了專題網站內的「學校午膳供應商資料庫」，方便校方及家長查閱午膳供應商相關的營運資料。



新版本專題網站小推介



不知大家有否留意到「健康飲食在校園」運動專題網站主頁的右下方新增了六個

「快速連結」鍵？我們希望透過它們能幫助大家更輕鬆地獲取最常用的資訊，現在就來逐一介紹吧！

校園快訊  
ESS at a Glance

全營學校 認證計劃  
學校午膳 減鹽計劃  
開心果月

最新消息

標題	日期
學校午膳供應商資料庫已經更新	2021年1月6日
開心果月校園快訊 (2020年12月)	2020年12月28日
健康飲食在校園-校園快訊 (2020年12月號)	2020年12月21日
2019年8月版《選擇學校午膳供應商手冊》- 網頁版 研製和編寫	2020年11月9日
健康飲食在校園-校園快訊 (2020年11月號)	2020年11月16日
2020年11月14日 - 「世界糧食日」	2020年11月14日
糧食供應 2019 冠狀病毒病 (非傳染病直擊)	2020年11月
健康署進行為期兩週的糧食概況 (非傳染病直擊)	2020年11月
健康飲食在校園-校園快訊 (2020年10月號)	2020年10月

快速連結  
索引及參考文件

<p><b>索引及參考文件</b></p>	包括健康飲食政策、午膳和小食安排及監察等相關參考文件，協助學校制定校本措施來實踐健康飲食在校園。
<p><b>活動及工作坊</b></p>	包括「健康飲食在校園」營養培訓工作坊、廚師營養烹調培訓工作坊及至「營」學校認證計劃頒獎禮，提供「健康飲食在校園」運動的最新活動資訊。
<p><b>選擇午膳供應商</b></p>	包括「學校午膳供應商資料庫」、《選擇學校午膳供應商手冊》等，方便即將選擇午膳供應商的學校查閱。
<p><b>資源中心</b></p>	包括最近三個學年的《校園快訊》、有關健康飲食的單張、海報及宣傳短片等，非常實用！
<p><b>相關連結</b></p>	包括衛生防護中心 Facebook 專頁及其YouTube頻道、食物安全中心網站等網頁連結。
<p><b>聯絡我們</b></p>	如對「健康飲食在校園」運動有任何疑問或意見，歡迎與秘書處聯絡。