

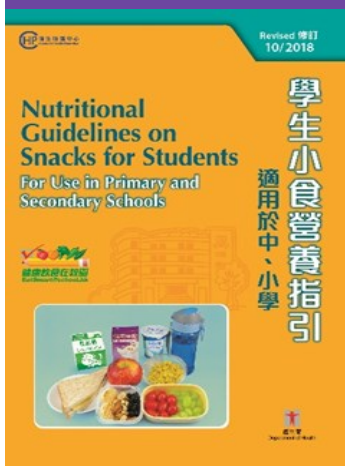
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2021年5月號

今期內容：

- ◇ 選擇健康的預先包裝小食
- ◇ 每天都要吃早餐嗎？
- ◇ 如何健康地進行屏幕活動

熱點推介



《學生小食營養指引》
(2018年10月版)



健康小食多選擇

選擇健康的預先包裝小食

學童正處於成長發育的階段，加上他們的活動量較大，進食適量健康小食有助補充身體所需的熱量和營養素。健康小食款式繁多，除了新鮮食品（如水果、粟米粒、焗雞蛋）或鮮製食品（如番茄雞肉三文治）外，市面上一些預先包裝的小食也是好選擇。



(一) 選擇預先包裝小食的健康要求

質的要求	量的要求
宜選低脂、低鈉（鹽）、低糖或無添加糖的食品，如無添加糖的乾果和栗子、低脂原味乳酪、低脂奶、低糖豆奶。相反一些高脂、高鈉（鹽）、高糖、含甜味劑或咖啡因的食品，如薯片、朱古力、無糖汽水、茶類飲品，則少選為佳。	小食分量宜小，而正餐之間應只進食一次，以免影響正餐胃口。建議每次分量不多於125千卡，而飲品則以250毫升或以下為佳。選擇每獨立包裝為此分量的食品，亦有助控制進食分量。

(二) 如何閱讀包裝上營養標籤的資訊

營養標籤「1+7」

「1」是指熱量，而「7」是指7種營養素，即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉。選擇預先包裝小食時，緊記挑選脂肪、鈉和糖含量較低的類別。有關「低」和「高」的定義如下：

營養資料	Nutrition Information	
	Per 100g 每100克	Per serving 每食用分量
Energy 能量	63kcal / 千卡	88kcal / 千卡
Protein 蛋白質	3.9g / 克	5.5g / 克
Total Fat 總脂肪	1.9g / 克	2.7g / 克
- Saturated Fat 飽和脂肪	1.3g / 克	1.8g / 克
- Trans Fat 反式脂肪	0.1g / 克	0.1g / 克
Carbohydrates 碳水化合物	7.5g / 克	10.5g / 克
- Sugars 糖	4.6g / 克	6.4g / 克
Sodium 鈉	61mg / 毫克	85mg / 毫克

	什麼是「低」？		什麼是「高」？	
	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)
總脂肪	3 克	1.5 克	20 克	
糖	5 克		15 克	7.5 克
鈉	120 毫克		600 毫克	300 毫克

(資料來源：食物安全中心)

另外，食物安全中心於今年四月推出了「有營四月」的網上活動，旨在將食物相關的知識和技能與健康飲食聯繫起來，詳情請瀏覽其 Facebook 和 Instagram 網站。



想知更多有關選擇健康小食的貼士，請瀏覽《學生小食營養指引》。

活動預覽

8月

廚師營養烹調培訓工作坊
(日子待定)

每天都要吃早餐嗎？



正所謂「一日之計在於晨」，一份營養均衡的早餐有助學童攝取身體所需的熱量和營養素，以促進生長及發育，並讓他們展開充滿活力的一天。研究顯示，有進食早餐習慣的學生記憶力和學業成績較佳。因此，無論是回校上課、在家中網上學習、甚或是放假的日子，大家都要養成進食早餐的好習慣啊！

至於食物的選擇，早餐應以穀物類為主，尤以高膳食纖維的全穀麥為佳（如麥皮、全麥麵包、蕎麥麩），亦可配以適量的新鮮蔬菜、低脂肉、魚、蛋或其替代品、奶品類等食物。

以下是一些選擇參考：



時菜瘦肉蕎麥麩



中式	西式
麥皮饅頭 + 烩蛋 + 低糖加鈣豆奶	青瓜吞拿魚多穀麩包三文治
時菜瘦肉蕎麥麩	番茄雞柳通心粉
三色藜麥粟米瘦肉碎粥	低脂奶麥皮 + 烩蛋



低脂奶麥皮 + 烩蛋

另外，大家應減少進食一些高脂肪、高鈉（鹽）或高糖的食品，如菠蘿包、蛋撻、炒麩、即食麩、雪糕、午餐肉、腸仔、炸魚柳、魚肉燒賣等，以保持身體健康。

如何健康地進行屏幕活動

根據衛生署指引，5-17 歲兒童及青少年應每星期平均每天進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動。同時亦應限制久坐時間，尤其是娛樂性質的屏幕時間（如看電視和玩視像遊戲），盡量避免連續超過一小時上網及使用其他電子屏幕產品（如智能電話、平板個人電腦、視像遊戲）或看電視。



為了累積足夠體能活動量，同學們應減少不涉及學習的屏幕時間，並以體能活動時間取代。需留意進行過量屏幕活動有機會導致眼睛健康問題、頭痛、頭暈，甚至癲癇等症狀。進行過量電子遊戲更有機會引致睡眠不足、食慾不振、集中力下降等。因此，若要進行娛樂活動，建議進行非屏幕的娛樂活動，如閱讀、聽音樂、體能活動等。



疫情下，市民減少外出，靜態活動時間及屏幕時間相應增加。我們建議每進行 20 至 30 分鐘的靜態活動或屏幕時間，便應休息 20 至 30 秒，而休息期間可以簡單的站起來、做伸展運動、在家步行等。想知更多有關屏幕時間的資訊，可瀏覽衛生署學生健康服務「健康地使用互聯網及電子屏幕產品」專題網頁。

