

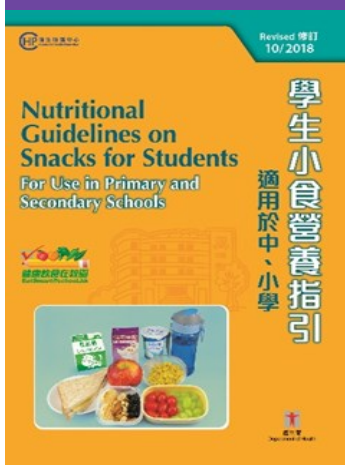
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2021年6月號

今期內容：

- ◇ 奶品類知多少
- ◇ 廚師營養烹調培訓工作坊
- ◇ 「至『營』小食站」已經登場！

熱點推介



《學生小食營養指引》
(2018年10月版)



活動預覽

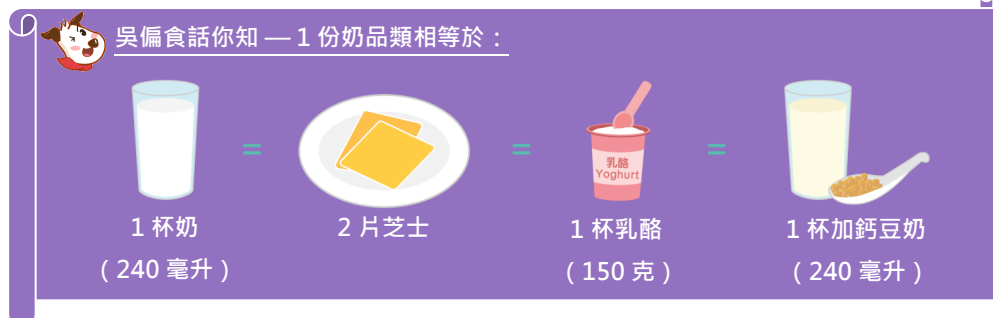
8月

- ◇ 6.8.2021
廚師營養烹調培訓工作坊

奶品類知多少

對於發育中的兒童及青少年，除了均衡飲食，攝取足夠的鈣質和蛋白質也很重要。「健康飲食金字塔」建議兒童及青少年每天應進食2份奶類或代替品（下稱奶品類）。

吳偏食話你知 — 1份奶品類相等於：



1 杯奶 (240 毫升) = 2 片芝士 = 1 杯乳酪 (150 克) = 1 杯加鈣豆奶 (240 毫升)

奶品類的營養價值

奶品類除含有豐富的鈣質外，也提供孩子發育所需的其他營養素，例如蛋白質和維生素B2。它們的功能如下：

- 鈣質：是牙齒和骨骼發育必須的礦物質之一，亦有助血液凝固、肌肉和心臟收縮、神經系統的正常運作；
- 蛋白質：有助生長發育、修補身體細胞和組織、維持身體新陳代謝；
- 維生素B2：把食物中的碳水化合物、蛋白質和脂肪轉化成能量，供身體使用。亦有助保持口腔、眼睛、皮膚、頭髮和指甲的健康。

奶品類的健康之選

脂肪較低的奶品類，例如低脂奶、脫脂奶、低脂芝士、低脂原味乳酪、加鈣低糖豆奶，都是好選擇。相反，脂肪含量較高或含添加糖的全脂奶、朱古力奶、果味奶、全脂芝士、果味全脂乳酪等則應有限度選擇。



要每天進食足夠奶品類其實很簡單，大家不妨參考以下例子：

早餐	午餐或晚餐	上午或下午茶點
<ul style="list-style-type: none"> • 低脂奶雞蛋麥皮 • 加鈣低糖豆奶 + 麥皮饅頭 	<ul style="list-style-type: none"> • 低脂芝士雜菜吞拿魚通粉 • 加鈣低糖豆奶蒸水蛋 + 焯菜 + 糙米飯 	<ul style="list-style-type: none"> • 低脂芝士三文治 • 低脂原味乳酪 + 鮮果粒

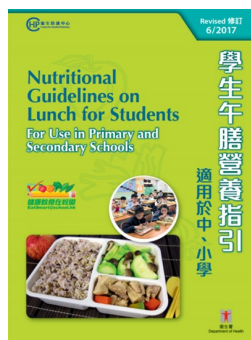


奶品類選擇多，配搭多元化的食材便能製作出營養均衡的正餐和小食。從今天起，每天都要進食2份奶品類啊！

廚師營養烹調培訓工作坊

為確保學童攝取所需熱量和營養素，午膳的質和量同樣重要。為加強廚師和負責設計餐單和食譜的員工的營養知識，並提升他們製作健康又色香味美午膳的能力，一年一度的「廚師營養烹調培訓工作坊」將於 2021 年 8 月 6 日舉行。

工作坊的內容包括衛生署《學生午膳營養指引》內的營養建議、「學校午膳減鹽計劃」和製作減鹽餐款的技巧、「健康午膳餐盒評估表」的應用等。完成工作坊及考試評核的員工可獲衛生署頒發證書。有興趣參與工作坊的老師 / 學校飯堂的廚師及負責設計食譜的員工，可聯絡「健康飲食在校園」運動秘書處（電話：2835 2118；電郵：eatsmart_school@dh.gov.hk）報名。



《學生午膳營養指引》
(2017年6月版)



附件三：健康午膳餐盒評估表

「健康飲食之孩子守護者」計劃資助的學校與地區「食」堂，於 9-16 項「食」堂，代表該午膳餐盒已符合基本營養要求，如有關餐盒能同時符合全部 17 項基本營養要求，則可獲「健康」評級。

健康午膳餐盒要求	午膳餐盒款式	評估人姓名及職位	是	否	備註
基本五大膳食類別					
1. 餐盒內應包括：蛋類和肉類(或魚蛋)或豆類(或豆漿)或 2.2 (即最多食動物類，其次為蛋類，而肉類則最少)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 供應不少於一份蔬菜(即如半碗量的蔬菜，尤應包括綠葉)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. 餐盒內應包括：不同種類的食物(例如蔬菜、肉類、魚蛋、雞蛋、花生油、芝麻)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. 餐盒內不可提供動物脂肪(肥肉)及高脂肪多量油(已在供餐前減去)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. 餐盒內不可提供：零碎食物			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. 沒有供應甜品			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. 沒有供應高糖飲品			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. 沒有供應高脂肪飲品(例如奶茶、炒粉)、鹽(或咸)或動物脂肪(例如牛油)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. 沒有供應含有酒精類飲品(例如啤酒、露酒)及鹹食(例如鹹蛋、鹹粉)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. 沒有供應加工或醃製的罐頭、罐頭食品或鹹食品(例如叉燒、鴨仔、水浸、臘肉、臘腸、臘腸)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. 沒有供應含有：防腐劑(例如防腐劑、防腐劑)、色素(例如人工色素、人工甜味劑、人工香料、人工香味劑、人工甜味劑)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. 沒有供應含有高熱量的食物(例如中薯、有殼炒、薯片)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13. 沒有供應含有高熱量的食物(例如中薯、有殼炒、薯片)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14. 沒有供應含有高熱量的食物(例如中薯、有殼炒、薯片)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15. 沒有供應含有高熱量的食物(例如中薯、有殼炒、薯片)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16. 沒有供應含有高熱量的食物(例如中薯、有殼炒、薯片)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17. 沒有供應含有高熱量的食物(例如中薯、有殼炒、薯片)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18. 沒有供應含有高熱量的食物(例如中薯、有殼炒、薯片)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

健康午膳餐盒評估表

「至『營』小食站」已經登場！



老師們常遇到一個難題：「校內售賣的小食產品是否適合在學校供應呢？」

衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站最新推出的「至『營』小食站」定能派上用場！只需按照小食或飲品包裝上的成分表和營養標籤輸入資料，便可即時進行營養分析，把產品分類為「適宜選擇」、「限量選擇」或「少選為佳」，以得知產品及是否適合在學校出售。此外，產品資料亦可加入「我的報告」，並把報告匯出和列印，以方便學校進行小食監察和記錄。



如想知道市面上哪些小食和飲品適合在學校供應（即「適宜選擇」或「限量選擇」且不含咖啡因和甜味劑），大家亦可參閱「有『營』小食資料庫」，當中有超過 200 款產品資料以供參考。



至『營』小食站概觀

輸入產品資料，即時為小食作出營養分類

小食營養分類

該獨立包裝小食是否適合在小學中學供應？