

《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

2022年2月號

今期內容：

- ◇ 飲食實戰篇之「至『營』小食站」
- ◇ 郊遊時自攜食物的小貼士
- ◇ 「社區營養服務資料庫」已經更新！

### 熱點推介



至「營」小食站

### 活動預覽

1月至3月

- ◇ 「開心『果』月」2022 繼續接受報名



### 飲食實戰篇之「至『營』小食站」

健康小食是均衡飲食的一部分，只要選擇得適當及適量，便可補充正餐的不足，讓學生攝取更全面的營養，以提供發育所需。舉例說，奶品類及水果類一般較少於正餐供應，因此低脂奶、低脂原味乳酪或無添加糖的乾果便是小食的好選擇。

由於市面上的預先包裝小食款式眾多，大家如懂得閱讀包裝上的成分表及營養標籤，並善用我們的網上工具「至『營』小食站」，便得知小食屬於「適宜選擇」、「限量選擇」或「少選為佳」的類別，輕鬆地選擇健康小食！以下的實用小貼士有助大家掌握「至『營』小食站」的應用方法，令大家使用時更得心應手：

#### 如何輸入營養標籤上的資料？

大家可參照以下圖例，把①至⑦項相應的數值輸入空白位置。



The diagram illustrates the process of inputting data from a product's nutrition label into the 'Healthy Snack Checker' form. It shows a product (Lemon Chews) with its nutrition label and the corresponding input fields in the app. The input fields are numbered 1 through 7, corresponding to the items in the nutrition label.

| Input Field | Label   | Value from Label |
|-------------|---------|------------------|
| 1           | 獨立包裝分量  | 12包 x 17g        |
| 2           | 每       | 12包              |
| 3           | 克含      | 17g              |
| 4           | 千卡 / 千焦 | 462              |
| 5           | 克       | 20.2             |
| 6           | 克       | 0.03             |
| 7           | 毫克      | 0.54             |

#### 如何知道小食是否含添加油分、糖分、甜味劑（代糖）及咖啡因？

| 成分  | 例子  |
|-----|---|
| 油分  | 營養標籤只標示該小食所含油的分量，但沒有指明油是天然存在於小食或於製作時添加的，所以要閱讀成分表。成分表按各成分所佔的重量或體積由大至小依次列出，所有添加的油 / 脂肪都會在成分表列出。油 / 脂肪的種類繁多，常見例子包括植物油 / 脂肪、粟米油、大豆油、棕櫚油、椰子油、動物油 / 脂肪、豬油、牛油、植物起酥油、氫化植物油、部分氫化植物油。 |
| 糖分  | 與油的情況一樣，營養標籤沒有標示添加糖分及甜味劑。如成分表有紅糖、葡萄糖、果糖、高果糖的粟米糖漿、蜜糖、轉化糖、乳糖、麥芽糖、糖蜜、砂糖 / 蔗糖、糖漿等，即該小食含添加糖分。  |
| 甜味劑 | 一般以其食物添加劑國際編碼系統的編號在成分表列出，甜味劑的編碼包括：E950、E951、E952、E954、E955、E956、E957、E960、E961、E962。  |
| 咖啡因 | 咖啡因天然存在於咖啡及茶類，如紅茶、綠茶。如成分表列出咖啡因或上述成分或其製品，即該小食含咖啡因。   |

另外，「至『營』小食站」除了提供小食分類的功能，更加入了「我的報告」，讓用家可將小食資料及營養分析結果匯出及列印，方便作日後參考。想輕易找出既健康又美味的包裝小食，記得搵「至『營』小食站」幫手呀！



郊遊時自攜食物的小貼士

天氣日漸回暖，正是郊遊的好季節。野餐攜帶的食品除了要方便、不易變壞外，營養質素也非常重要。以下是一些健康小食和飲品推介：

- 穀物類：提子包、燕麥餐包、花生醬麥包三文治、焗番薯
- 蔬菜類：小青瓜、小甘筍、車厘茄、焗粟米
- 水果類：新鮮原個水果、無添加糖的乾果
- 奶類及代替品：紙包原味低脂奶、紙包高鈣無糖或低糖豆漿
- 肉、魚、蛋及代替品：乾焗原味果仁
- 飲品：清水、無添加糖的檸檬水



至於肉類及已切開的水果塊，由於較易變壞，並不是合適之選。另外，如要選購預先包裝的小食和飲品，可先閱讀及比較營養標籤，盡量選擇一些低脂、低鈉和低糖的產品，並減少「三高」食品。

|     | 什麼是「低」？          |                   | 什麼是「高」？         |                  |
|-----|------------------|-------------------|-----------------|------------------|
|     | 按每100克計<br>(不超過) | 按每100毫升計<br>(不超過) | 按每100克計<br>(超過) | 按每100毫升計<br>(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)

想參考更多健康小食例子，可瀏覽：

- 有「營」小食資料庫 [https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_esas.aspx?id=6135](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6135)
- 「健康小食多選擇」單張 [https://www.chp.gov.hk/files/her/exn\\_nutp\\_050b.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/her/exn_nutp_050b.pdf)

「社區營養服務資料庫」已經更新！



為了協助學校於校園內推廣健康飲食，本署自二零零七年起設立了「社區營養服務資料庫」，以方便學校及各界人士查詢相關的營養諮詢服務如健康飲食講座、活動工作坊和餐單設計服務。剛更新的「社區營養服務資料庫」已上載至專題網站 <https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6503>，歡迎查閱。

