

校園快訊

ESS at a Glance

《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

2023年11月號

今期內容：

- ◇ 健康小食選擇多
- ◇ 2023 世界糖尿病日
- ◇ 有「營」蔬菜天天吃

健康小食選擇多

上一期《校園快訊》介紹了「有『營』小食資料庫」，帮助大家選擇「適宜選擇」及「限量選擇」的預先包裝小食及飲品。今期，我們會為大家介紹一些不附營養標籤的自製或散裝小食，當中其實也有很多健康的選擇，適合學生攜帶回校進食或於學校小食部出售。

😊 「適宜選擇」的小食 - 能為學生提供重要的營養素，而且含較少脂肪、鹽及糖。建議學生多選這類小食。

😞 「限量選擇」的小食 - 有一定的營養價值，但含較多脂肪、鹽或糖。以每星期五個上課天計，建議學生進食不多於兩次這類小食。

熱點推介

2. 適合學校供應的物資 (但不限制任何數量，將被視作「不營養」處理)

1. 「健康小食選擇多」貼紙 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 附營養學生人數: _____ 人 <input type="checkbox"/> 不營養
2. 自製健康小食牌，雙面膠 A4 尺寸	<input type="checkbox"/> 附營養 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不營養
3. 自製健康「易食書」，均備飲食標籤、營養	<input type="checkbox"/> 附營養 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不營養
4. 健康飲食金字塔，雙面膠	<input type="checkbox"/> 附營養 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不營養

備註：由於物資數量有限，校園通常以先到先得的形式讓學校「至『營』學校認證計劃」的學校領取物資

「至『營』學校認證計劃」
索取校園健康飲食推廣物資

活動預覽

11 月

◇ 15.11.2023

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

12 月

◇ 於 31.12.2023 前提交「開心『果』月」回條或參加表格的學校，可享免費物資運送服務

◇ 31.12.2023

「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請

小食類別	「適宜選擇」的小食	「限量選擇」的小食
穀物類	<ul style="list-style-type: none"> 😊 全麥包、燕麥包、提子包 😊 雞蛋三文治、低脂芝士三文治、花生醬多士 	<ul style="list-style-type: none"> 😞 叉燒包、腸仔包 😞 火腿三文治、全脂芝士三文治、無添加糖果醬多士
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> 😊 新鮮蔬菜 (如青瓜、車厘茄、甘筍)、田園沙律 😊 烱粟米 	<p>「適宜選擇」和「限量選擇」的小食例子</p> 
水果類	<ul style="list-style-type: none"> 😊 新鮮水果 (如蘋果、梨、香蕉) 😊 無添加糖的乾果 (如提子乾、西梅乾) 	<ul style="list-style-type: none"> 😞 含添加糖的乾果 
肉、魚、蛋及代替品	<ul style="list-style-type: none"> 😊 烱雞蛋 	<ul style="list-style-type: none"> 😞 鹵水蛋 😞 現成點心 (如蒸餃子、蒸燒賣)
果仁類	<ul style="list-style-type: none"> 😊 乾焗原味果仁 (如杏仁、腰果) 	<ul style="list-style-type: none"> 😞 含添加鹽的乾焗果仁


除了小食的質素，分量也非常重要！學生不宜進食過量以免吸收過多熱量及影響正餐胃口。建議每次進食的小食分量不多於 125 千卡熱量，詳情可參閱《學生小食營養指引》中「附件一：小食建議供應分量」。

另外，全新製作的動畫短片工作紙已可在「健康飲食在校園」運動專題網頁上下載。工作紙根據「健康飲食在校園」宣傳短片的內容而設計，讓學生能更深入了解健康飲食的原則，從而懂得做出健康的飲食選擇。老師可下載這些工作紙，於健康飲食推廣活動中使用，也可把其融入課程中，藉此加深學生對健康飲食金字塔、分量控制、小食選擇以及蔬果營養的認識。詳情請參閱專題網頁內的「健康飲食活動」頁面，或掃描右方的二維碼：



2023 世界糖尿病日

衛生署最新發布的 2020-22 年度人口健康調查報告發現，15 至 84 歲人士的糖尿病總患病率為 8.5% (結合自述經醫生診斷和由化驗所檢驗出的病例)，而且糖尿病的患病率隨年齡增加而上升。糖尿病不但是本地值得關注的健康問題，亦是全球需要努力應對的重要公共衛生問題。


 國際糖尿病聯合會及世界衛生組織於 1991 年首次舉行「世界糖尿病日」，以應對糖尿病對公眾健康日漸增加的威脅。2006 年，「世界糖尿病日」更成為聯合國日，定於每年 11 月 14 日舉行，並於每年聚焦一個特定主題。今年，「世界糖尿病日」繼續以「讓糖尿病患者獲得護理」(Access to Diabetes Care)為題，強調糖尿病患者應當獲得：健康飲食、可進行體能活動的場地、糖尿病教育計劃、心理支援、用於自行監測血糖水平的設備和用品、調節血糖水平的口服藥物或胰島素。

除了恆常進行體能活動，保持均衡飲食亦有助預防糖尿病。教職員及家長應樹立好榜樣，遵行「三低一高」(即低脂肪、低鈉、低糖及高膳食纖維) 的飲食原則及注意進食分量，維持良好的生活模式，藉以鼓勵學生從小養成健康好習慣。

想知更多有關糖尿病的資訊，可瀏覽衛生署「世界糖尿病日」專題網頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/103647.html>。



有「營」蔬菜天天吃

 蔬菜既好吃又營養豐富，提供多種學生成長發育及維持健康必需的維生素、礦物質及膳食纖維。建議 6 至 11 歲的兒童每天進食最少 2 份蔬菜，而 12 歲或以上青少年及成人則每天進食最少 3 份蔬菜。

吳偏食話你知：



1份蔬菜約等於半碗煮熟的蔬菜或1碗未煮熟的蔬菜 (1碗 = 250-300毫升)。

蔬菜的選擇有很多，如葉菜類、瓜果類、根莖類、豆類、菇菌類，所以要達至每天蔬菜的建議攝入量實在不難。大家無論在家中、學校或餐廳，都可多以不同種類的蔬菜入饌，或多選有蔬菜的餐款及菜式，增加吃蔬菜的機會，提升健康。為健康著想，從今天起每天都要多吃蔬菜啊！

餐單範例

	例子
早餐	時菜瘦肉片清湯米粉、冬菇雞絲粥、番茄瘦牛肉碎通心粉、粟米蛋花麥皮、青瓜吞拿魚麥包三文治
午餐及晚餐	蜜豆青瓜炒蝦仁 * 配糙米飯、肉鬆茄子 * 配燕麥飯、洋蔥雜菌魚柳意粉、菠菜汁雞肉三色螺絲粉
湯水	南瓜番茄紅豆瘦肉湯 *、粟米紅蘿蔔合掌瓜瘦肉湯 *、意式雜菜湯
小食	甘筍洋蔥番薯班戟 *、烱粟米、新鮮青瓜、新鮮車厘茄、田園沙律、原味紫菜

*詳情請見「有『營』食譜」



蜜豆青瓜炒蝦仁



粟米紅蘿蔔合掌瓜瘦肉湯