

《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2月號

今期內容：

- ◇ 學校午膳多面睇
- ◇ 增加膳食纖維小貼士
- ◇ 「社區營養服務資料庫」已經更新

學校午膳多面睇

踏入二月，學校逐步恢復全日面授課堂，午膳安排亦隨之回復正常。為學童提供健康的午膳對維持健康尤其重要，亦有助預防肥胖和其他慢性疾病。大家知道一份健康午膳在量和質方面有什麼要求嗎？

量的要求

根據「健康飲食金字塔」的建議，穀物類、蔬菜類和肉類（及其代替品）佔飯盒容量的比例應是 3 : 2 : 1。



質的要求

根據三低一高（低脂、低鹽、低糖和高膳食纖維）原則，午膳食品分為以下三大類別，大家請留意當中的類別和建議供應次數：

食品類別	建議供應次數	例子
鼓勵多供應	供應 次數不限	☺ 全穀麥或添加蔬菜的穀物類，如糙米飯、全麥意粉、菜飯、粟米飯
限制供應	每星期 ≤ 2天 供應	☹ 添加了脂肪的穀物類（如炒飯或麪、油麪） ☹ 加工或醃製食品（如香腸、火腿、素肉） ☹ 脂肪比例較高的肉類（如牛腩、排骨、雞翼、雞脾） ☹ 高糖分、高鹽分或高脂肪的醬汁（如甜酸汁、豉汁、照燒汁、用全脂奶品類製成的醬汁如白汁）
強烈不鼓勵供應	不鼓勵 於任何餐款 供應	☹ 油炸食品（如炸薯條、炸魚柳） ☹ 添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪或反式脂肪的食品（如牛油、豬油、忌廉、椰漿）及其製品（如椰汁咖喱、葡汁）

想了解更多有關資訊，可參閱《學生午膳營養指引》和「午膳食品分類表」。

吳偏食提提你：大家要緊記每天午膳期間進食足夠蔬菜，和不要吃甜品啊！

熱點推介



2023「開心『果』月」校園快訊

水果益處多
Daily Encore
Eat Smart Every Day Enjoy Benefits All the Way

最新報名情況
【開心『果』月】物資運送安排
中學「校園水果推廣計劃」- 申請「促進校園健康飲食基金」

2023「開心『果』月」
校園快訊（2月號）

活動預覽

1月至3月

- ◇ 2023「開心『果』月」繼續接受報名



至「營」學校認證計劃



此計劃旨在推動和協助全港小學制定和執行健康飲食政策，建立有利於健康飲食的學習環境，以及培養和強化學童的良好飲食習慣。若未參與「至『營』學校認證計劃」的學校，可參閱：

https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6102 或與「健康飲食在校園」運動秘書處聯絡

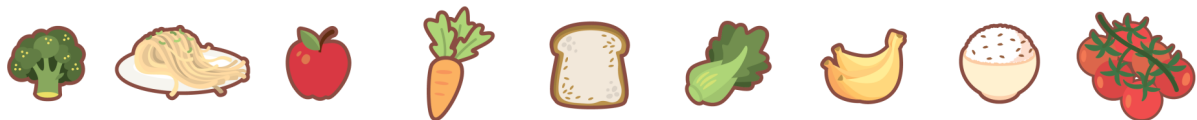
（電話：3151 7615 · 電郵：eatsmart_school@dh.gov.hk）。

增加膳食纖維小貼士

衛生署於二零二零至二零二二年進行的 2020-22 年度人口健康調查發現，6.3%的 15 歲或以上人士自述經醫生診斷有超重或肥胖症，及有超過九成 15 歲或以上人士每日進食蔬果不足，情況實在令人關注。

其實，每天攝取足夠膳食纖維不但能維持腸道健康，亦可減低患上肥胖和一些慢性疾病（如心臟病）的風險。大家只要花點心思，就能輕鬆地將膳食纖維豐富的食物（如蔬果、高纖穀物、乾豆類）加入日常飲食，以增加膳食纖維的攝取。以下是一些例子以供參考：

- 早餐 - 選擇高纖穀物和新鮮水果（如番茄焗蛋燕麥包、水浸罐頭吞拿魚粟米麥包三文治、麥片加切片水果、士多啤梨低脂原味乳酪配全麥包）
- 午和晚餐 - 選擇含蔬菜的主菜和以高纖穀物或添加蔬菜的穀物類作主糧（如翠玉瓜肉片配糙米飯、彩椒牛柳配全麥意粉、冬菇蒸雞紅米飯、焗三色豆豬柳粟米飯）
- 小食 - 以蔬果作小食（如焗粟米杯、車厘茄、新鮮水果）



吳偏食提提你：在增加膳食纖維攝取的同時，切記要每天飲用足夠水分啊！

「社區營養服務資料庫」已經更新

為了鼓勵學童從小培養良好的飲食習慣及協助學校於校園內推廣健康飲食，「健康飲食在校園」運動準備了不同的資源供各持份者參考。其中的「社區營養服務資料庫」自二零零七年起設立，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、餐單設計服務。該資料庫現已更新，並已上載至「健康飲食在校園」運動專題網站 <https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6503>，歡迎查閱。

主頁 > 資源中心 > 健康飲食資訊 > 社區營養服務資料庫

社區營養服務資料庫

健康飲食資訊	「健康飲食在校園」運動旨在鼓勵學校、家長及食物供應商通力合作，共建校園健康飲食文化。透過與學校、食物供應商、家長代表交流，衛生署了解到他們於推廣健康飲食時，除本署的支援外，亦需要其他的營養顧問服務。為方便他們查閱社區營養服務的資料，政府透過衛生署設立「社區營養服務資料庫」，上載有關資料，供各界人士參考。
宣傳短片	為設立此平台（本網站），衛生署特於二零零七年八月廿四日去信香港營養學會、香港營養師協會及香港執業營養師工會，邀請對計劃有興趣的營養師以個人、公司或機構名義，提供聯絡和其他相關資料，並適時作出更新。
其他	在此平台所發布的資料均由公司或機構自願提供，一切填報資料的真確性概由有關公司或機構負責，並以填報日期當日情況為準。有關公司或機構已獲通知，如上述資料有任何更改時，盡快通知衛生署，使在不抵觸下列各項的情況下，盡力確保本網站所載資料庫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。政府預期有關公司或機構提供最準確及最新的資料，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。

本署歡迎其他營養機構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)。

- 提供社區營養服務公司或機構資料
- 提供社區營養服務公司或機構服務性質