

《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3月號

今期內容：

- ◇ 如何選擇健康飲品
- ◇ 世界肥胖日 2023
- ◇ 每天輕鬆做運動

### 熱點推介



《選擇學校午膳供應商手冊》

### 活動預覽

4月

- ◇ 2023「開心『果』月」



### 如何選擇健康飲品

市面上的飲品琳琅滿目，賣相吸引，但其實很多飲品都含有高糖分，有些更屬高脂肪及高熱量類別，長遠會增加學童患上蛀牙、過重和肥胖的風險。那麼選擇健康飲品有什麼好方法？大家可參考以下的小貼士：

#### 小貼士（一）：小心高糖分

世界衛生組織建議成人和兒童的游離糖攝取量不應多於每日總熱量的百分之十。以一個每天攝取1700千卡的學童為例，每天應攝取少於42.5克（約8.5茶匙）的糖，其實這已相等於約2杯果味飲品的糖分含量！



選擇飲品時，大家不妨善用包裝上的營養標籤。簡單來說，若每100毫升飲品含有超過7.5克糖，便屬於「高糖」，屬「少選為佳」飲品，不建議飲用。若每100毫升飲品含有超過5克糖，則屬「限量選擇」類別，建議學童每星期飲用不多於2次。

另外，由於果汁本身糖分偏高，任何額外添加糖分的果汁也不建議給學童飲用。若飲用純果汁，則建議每次飲用不多於180毫升，以及每星期飲用不多於2次。相對而言，每天進食原個水果會是更佳的选择。

#### 小貼士（二）：小心隱藏脂肪和鈉質

除了糖分，一些飲品亦含有脂肪（如奶類或豆類飲品）或鈉質（如蔬菜汁）。若每100毫升飲品含有超過300毫克鈉質，便屬「少選為佳」飲品，不建議飲用。若每100毫升飲品含有超過1.5克脂肪或120毫克以上的鈉質，便屬「限量選擇」類別，建議學童每星期飲用不多於2次。長期攝取過多脂肪會造成肥胖，而過多的鈉質會增加患上高血壓的風險，兩者均會增加患上心血管疾病機率的。

根據以上的小貼士，哪些飲品會是好選擇呢？清水、高鈣低糖豆漿、原味脫脂或低脂奶，這些都屬於「適宜選擇」類別的飲品。家長們亦可與學童一同在家自製無糖檸檬水、蘋果雪梨水等。這些飲料沒有額外添加糖分和含有天然甜味，是日常攝取流質的好選擇！



無糖檸檬水



蘋果雪梨水



吳偏食提提你：同學們，大家每次飲用飲品的分量以250毫升或以下為佳，同時亦應避免飲用含甜味劑或咖啡因（包括茶和咖啡類）的飲品啊！



想知更多健康小食和飲品資訊，可瀏覽《學生小食營養指引》和善用「至『營』小食站」網頁。



世界肥胖日 2023

3月4日是一年一度的「世界肥胖日」，今年的主題是「Changing Perspectives: Let's Talk About Obesity」。



事實上，肥胖已成了全球日趨嚴重的社會問題。肥胖不但會影響形象及身心健康，更會增加患上不同慢性病的風險，包括糖尿病、心臟病、高血壓以及部分癌症。要有效改善此問題，注意日常飲食及進行足夠的體能活動尤其重要。飲食方面，餸菜應多菜少肉，並實行「三低一高」（低油鹽糖和高膳食纖維）的飲食模式，同時選擇以低脂方法烹調（例如蒸、焯、焗、炆、少油快炒）代替煎、炸。至於體能活動方面，大家可參考下則「每天輕鬆做運動」的建議。



另外，3月9日是「世界腎臟日」，藉此呼籲大家奉行少鹽的飲食原則，避免進食加工食品、醃製蔬菜及高鈉的調味料和醬汁，多吃新鮮蔬果，為家人及孩子健康把關。



每天輕鬆做運動

每天做 60 分鐘運動真的很困難嗎？有需要嗎？

體能活動好處很多，除了能有效減少脂肪積聚，增強心肺功能和肌力，更可建立青少年的抗逆能力，促進他們的團體合作及社交互動。世界衛生組織建議青少年（5-17 歲）每星期平均每天進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。大家可參考以下中等和劇烈強度體能活動的定義及例子：



| 體能活動 | 中等強度   | 劇烈強度   |
|------|--|--|
| 定義   | 進行體能活動時呼吸加速、流汗，以及心跳加快，但仍可以短句或單字交談  | 進行體能活動時呼吸很急速、大量流汗，以及心跳非常快，不能如常對話   |
| 例子   | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">行樓梯<br/></div> <div style="text-align: center;">急步行<br/></div> <div style="text-align: center;">跳繩<br/></div> <div style="text-align: center;">跳舞<br/></div> </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">跑步<br/></div> <div style="text-align: center;">單車<br/></div> <div style="text-align: center;">游泳<br/></div> <div style="text-align: center;">球類活動<br/></div> </div> |

除了日常以帶氧運動為主的體能活動外，青少年每星期應最少三天進行劇烈強度的帶氧運動及可強化肌肉和骨骼的活動，例如阻力訓練、跳躍、平衡和攀爬。同時大家亦應減少屏幕使用時間，愈少愈好，以每天少於兩小時為佳。為免體重增加，是時候「坐少啲，郁多啲」了！