

《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5月號

今期內容：

- ◇ 減鹽錦囊 - 小食篇
- ◇ 一日之計在於晨 - 早餐篇
- ◇ 給家長的話

熱點推介

2. 衛生署提供的物資 (如不適用於貴校, 請選擇「不適用」或「無」)	
1. 營養標籤系列 - 海味 (A2 尺寸, 1 套 4 張) (適用於: 中文/英文) https://school.eatsmart.gov.hk/Content.aspx?cid=6813	<input type="checkbox"/> 是 (上段為 4 張) <input type="checkbox"/> 無 (上段為 2 張) <input type="checkbox"/> 不適用
2. 新學期的健康飲食 - 動畫短片 (1 套)	<input type="checkbox"/> 是 (上段為 2 張) <input type="checkbox"/> 不適用
3. 健康小食圖畫簿 - 幼兒 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 是 (上段為 2 張) <input type="checkbox"/> 無 (上段為 2 張) <input type="checkbox"/> 不適用
4. 各年級學校圖畫簿 - 學校英文版本 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 是 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 無 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
5. 各年級學校「食品日」 - 用於學校活動 - 餐券	<input type="checkbox"/> 是 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 無 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
6. 健康飲食手冊 - 學校版	<input type="checkbox"/> 是 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 無 (分發數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用

* 請標去不適用者

備註: 由於物資數量有限, 學校應以先到先得的形式參與向「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

為鼓勵學校向學生推廣健康飲食的資訊, 參與「至『營』學校認證計劃」的學校現可向衛生署索取物資, 以用於本學年 (2023 年 8 月 31 日或之前) 進行有關推廣健康飲食的活動。有關詳情可瀏覽 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6113。

申請從速!

活動預覽

8 月
廚師營養烹調培訓工作坊
(日子待定)

減鹽錦囊 - 小食篇

每年的 5 月 17 日是「世界高血壓日」, 藉此呼籲大家關注預防高血壓的重要性, 從而降低日後患上冠心病、中風、腎衰竭等疾病的風險。要有效預防高血壓, 除了恆常運動、避免煙酒、充足睡眠、保持理想體重及身心健康外, 減少膳食中的鈉 (鹽) 亦非常重要。

根據中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量》建議, 7 歲及 11 歲學生每天的鈉攝入量分別應少於 1500 毫克及 1900 毫克 (註: 1 茶匙鹽 (約 5 克) 含 2000 毫克鈉)。



吳偏食話你知: 衛生署 2020-22 年度人口健康調查發現 28.9% 的 15 歲或以上受訪人士平均每週至少進食一次高鹽量零食, 如薯片、蝦餅、魷魚絲及豬肉乾等高鈉小食。按年齡組別分析, 15-24 歲年輕人表示每週至少進食一次高鹽量零食的比例 (54.3%) 更遠遠高於年長的人!

要實踐少鹽飲食, 除了在正餐多選天然及低鈉食材 (如新鮮蔬果、肉類、蛋類) 和減少使用高鈉醬汁或芡汁外, 亦應避免進食高鈉的小食。此外, 加強家校合作, 在家中及學校營造健康飲食的環境亦有助培養學生建立少鹽的飲食習慣。

健康小食選擇多

鈉一般隱藏於加工食品中, 所以選擇天然、新鮮的食品作小食是較佳的選擇:

食物類別	例子
穀物類	焗番薯、焗薯
蔬菜類	新鮮蔬菜 (如青瓜、甘筍、車厘茄)、焗粟米
水果類	新鮮水果 (如奇異果、蘋果、香蕉、提子)
肉、魚、蛋及代替品	焗雞蛋、乾焗原味果仁 (如杏仁、腰果、核桃)

此外, 市面上一些無添加油、鹽及糖的預先包裝食品如無添加糖的乾果、原味紫菜、低脂或脫脂奶、芝士及原味乳酪、高鈣無糖豆漿, 也是一些好選擇。大家只要閱讀包裝上的「成分」資料, 便可知道產品是否添加了油、鹽或糖。



吳偏食提提你: 製作麪包及餅乾等烘焙食品時大多添加油、鹽或糖, 建議閱讀包裝上的營養標籤, 選擇一些脂肪 (尤其是不利心血管健康的飽和脂肪及反式脂肪)、鈉及糖含量較低, 而膳食纖維較高的食品。

最後, 大家可善用網上工具「至『營』小食站」, 只需輸入小食包裝上的資料, 便得知該小食是否屬於較健康的「適宜選擇」及「限量選擇」類別。此外, 「有『營』小食資料庫」內有超過三百多款符合《學生小食營養指引》所建議「適宜選擇」和「限量選擇」的小食和飲品資料, 以供參考。

一日之計在於晨 - 早餐篇

大家有沒有每天都吃早餐的習慣呢？均衡飲食包括定時定量的正餐，因此早餐與午餐和晚餐同樣重要！

一份營養均衡的早餐能提供學生成長發育所需的熱量及營養素，如維生素及礦物質。所以，無論是假期或上課天，同學也要定時吃早餐啊！



健康的早餐應以穀物類為主，其次是蔬果類，再配搭適量的肉、魚、蛋及代替品。由於學生正處於發育階段，早餐可加入適量的奶品類以攝取足夠鈣質。另外，大家別忘記要符合「三低一高」（即低脂、低鈉、低糖及高膳食纖維）的原則，令日常的早餐變得更健康。

大家可嘗試以下的小轉變：

由	改為
沙嗲牛肉即食麵、雪菜肉絲米粉、炒麪	番茄瘦牛肉湯通粉、菜心瘦肉絲湯糙米米粉
皮蛋豬骨粥	粟米瘦肉藜麥粥
腸仔包、菠蘿包、叉燒包、牛角包	雞蛋生菜麥包三文治、麥皮饅頭配焗蛋及車厘茄
午餐肉、煙肉、炸魚柳	瘦豬扒、雞柳、焗魚柳
全脂奶、添加糖的奶及乳酪、全脂芝士	低脂或脫脂奶及原味乳酪、低脂芝士
甜豆漿	高鈣無糖或低糖豆漿



給家長的話

隨著學校全面恢復面授課堂，學童留在家中的時間亦相應減少，家長們可有想過如何和子女善用親子相處的時間，同時又可以輕鬆地向他們灌輸有關健康飲食的知識？

「健康飲食在校園」運動的「新常態下的健康飲食」計劃載有「至『營』食譜」和小食製作影片，提供主菜、小食、湯水和飲品的食譜，家長可參考以上資訊，跟子女預備合適的餐款，更可一起準備健康營養兼備的小食及午餐回校享用。



至「營」食譜

另外，由我們的吉祥物「吳偏食」和「鍾意郁」演出的動畫短片，以活靈活現的故事方式帶出不同健康飲食的資訊，絕對適合一家大小一同觀看。



吳偏食提醒你：



想與子女一較高下？趕快到「健康飲食常識挑戰站」進行有關健康飲食常識的問答比拼，看看哪一個才是識飲識食的大贏家！

