

# 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9月號

今期內容：

- ◇ 《學生午膳營養指引》及「學校午膳食品分類表」最新修訂版登場
- ◇ 學生補碘小貼士
- ◇ 「廚師營養烹調培訓工作坊」順利舉行

### 熱點推介

學生營養的考慮	
1. 健康小食選擇多，每盒 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所需學生人數：____ 人 <input type="checkbox"/> 不適用
2. 含有標籤與圖標，雙面膠文件夾 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 需要 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
3. 含有標籤「低脂肪」/ 低脂肪食品圖標，雙面膠	<input type="checkbox"/> 需要 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用
4. 健康飲食字卡，雙面膠	<input type="checkbox"/> 需要 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不適用

\* 請參閱不適用原因

備註：由於物資數量有限，經審視以先到先得的形式參與「至『營』學校認證計劃」的學校可獲物資

「至『營』學校認證計劃」  
索取校園健康飲食推廣物資

### 活動預覽

10月

- ◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名

◇ 12.10.2023

- 「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11月

◇ 15.11.2023

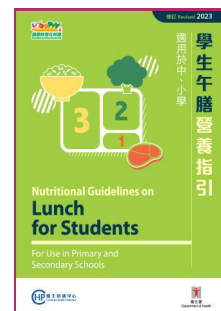
- 「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

### 《學生午膳營養指引》及「學校午膳食品分類表」最新修訂版登場



衛生署編製了《學校午膳營養指引》(指引)，旨在協助學校和午膳供應商為學生供應營養均衡的膳餐。為使指引更能切合實際需要，我們進行了第五次修訂，而新修訂的內容主要包括：

- 更新優良模式的內容；
- 更新「鼓勵多供應的食品」及「強烈不鼓勵供應的食品」詳情和例子；和
- 加入更多食物例子。



《學生午膳營養指引》  
(2023年修訂版)

最新指引已上載至「健康飲食在校園」運動專題網頁，並同時郵寄至各學校及午膳供應商，供大家參閱。由於「至『營』學校認證計劃」將會以新修訂的指引作為認證或續證的要求，學校及負責校內膳食的教職員請根據此新版本評估校園內午膳的營養質量，並提醒家長及午膳供應商須根據新指引為學生預備午膳。



另外，「學校午膳食品分類表」亦已作出相應的更新，詳情請瀏覽 [https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Lunch\\_Classification\\_tc.pdf](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Lunch_Classification_tc.pdf)，或掃描右方的二維碼：



「學校午膳食品分類表」



同時，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，進行有關推廣健康飲食的活動。學校只需填妥回條，透過電郵或傳真遞交回條，秘書處將與學校聯絡並作出跟進。未參與「至『營』學校認證計劃」的學校請盡快加入計劃，成為我們的一分子，一同為學生健康努力！



校園健康飲食推廣物資包括：

文件夾

餐墊

貼紙

便條套裝

## 學生補碘小貼士



衛生署最近發布的**碘質水平主題性報告 (2020-22 年度人口健康調查)**顯示，15-84 歲受訪人士的尿碘濃度中位數低於 100 微克/升，顯示整體碘攝取量不足，屬於輕度缺碘。雖然是次調查不包括小學生，但碘有助維持甲狀腺的正常功能，是學生成長及發育必需的微量營養素，若長期攝取不足，會引致缺乏碘相關病症，影響健康。

因此，學校及老師可鼓勵學生進食適量含有較高碘的食品，如紫菜、海帶、海魚（如三文魚、吞拿魚）、海產（如蜆、蟹、蝦）、雞蛋、低脂牛奶及其製品（如芝士、乳酪）。另外要注意，加碘食鹽雖可取代日常用的食鹽，但其鈉含量與一般食鹽相若，醃肉及烹調時宜控制分量，以免學生攝入過量鈉質，增加患上高血壓的風險。



想攝取足夠的碘質，大家不妨於日常飲食中加入以下含豐富碘質的菜式：

番茄三文魚意粉、紫菜豆腐湯、海帶蜆肉湯、壽司卷



## 「廚師營養烹調培訓工作坊」順利舉行

一如以往，衛生署每年均舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，向午膳供應商和學校飯堂廚師提供最新的營養資訊，如學生的營養需要、午膳營養指引、製作減鹽飯盒的竅門，藉此鼓勵大家於校園內供應營養均衡的膳食，協助學生從小實踐健康飲食的習慣。



本年度的工作坊已於 8 月 4 日順利舉行，共有 29 人（來自 12 間午膳供應商和學校飯堂）參加。若錯過了是次工作坊，大家可以瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網頁，參閱《學生午膳營養指引》及「學校午膳食品分類表」，掌握更多有關學生健康午膳的資訊。



學員全神貫注聽取衛生署營養師的講解



想孩子吃得健康，除了午膳供應商外，學校、老師及家長的參與也不可或缺，我們呼籲大家繼續支持「學校午膳減鹽計劃」，為下一代建立一個有利健康飲食的校園環境。想知更多有關計劃的詳情及參與計劃的午膳供應商名單，請瀏覽：[https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_salt.aspx](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_salt.aspx)。



減鹽並不代表「無味道」，其實只要稍花心思，多以新鮮蔬果及天然香料入饌，不論是減鹽或少鹽餐款也可以做到色香味俱全！