

建立健康飲食習慣 — 減鹽減糖

食物及衛生局

食物及衛生局

食物環境衛生事務範疇包括 –

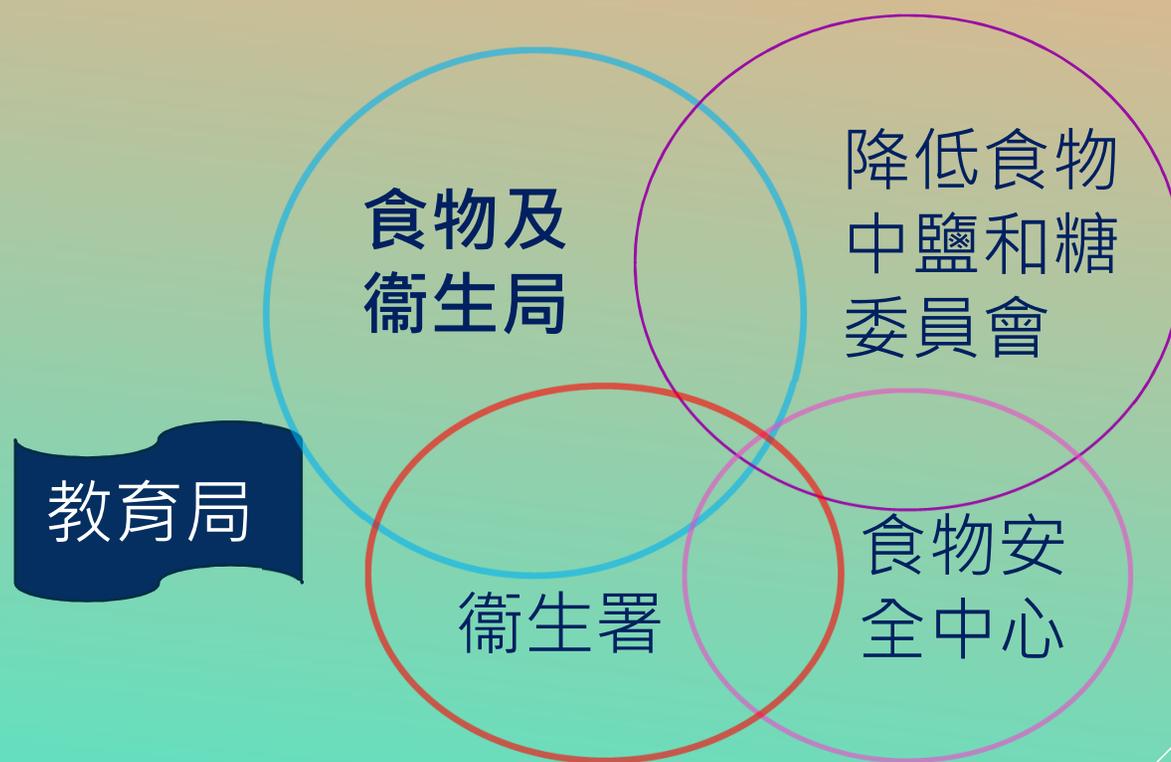
- 減低食物中鹽和糖含量



降低食物中鹽和糖委員會

- 就減低市民鹽糖攝入量制定政策及統籌工作
- 制定減低食物中鹽和糖含量的工作等

減鹽減糖合作伙伴



為何要少糖？



蛀牙
肥胖
心血管病
糖尿病



為何要少鹽？



高血壓
心血管病
癌症
腎功能受損



世界衛生組織建議

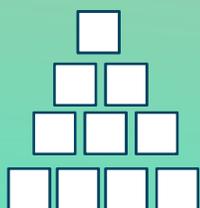


鹽每天 (略少於一平茶匙) 5g

香港人
8.8g

糖每天 (約十粒方糖) 50g

53g



學童超重/肥胖情況

中學情況 -

2017/18年 : 19.9% 超重/肥胖

每5名中學生有1名超重/肥胖

↑非傳染病風險



邁向2025 | 香港非傳染病 防控策略及行動計劃

三項目標與鹽糖有關：

1. 在2025年或之前，人均每天鹽 / 鈉攝入量相對減少30%
2. 遏止市民的高血壓患病率上升
3. 制止糖尿病及肥胖問題上升

中學識課

初中科技教育學習領域

- 建立健康生活模式
- 意識到與健康相關事宜(包括少鹽少糖飲食)

高中科技與生活課程

- 食品與健康兩者的關係
- 食物烹調(包括少鹽少糖飲食)和營養素

中學建議教案

食安中心網頁 - 「活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套」
(https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_TPonNL2017_8key.html)

學習重點(三): 認識過量攝取脂肪、糖、鈉對健康的影響

學習重點(五): 運用營養標籤作產品比較，選出脂肪、糖、鈉較低的食品

學習重點(六): 認識食物中的糖和游離糖

學習重點(七): 認識食物中的鈉（鹽）

中學建議教案

食安中心網頁 - 「活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套」
(https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_TPonNL2017_8key.html)

學習重點(八):

初中討論 – 討論和認識如何在日常生活中減鹽和減糖

高中討論 – 攝取過量鹽和糖對公共健康造成的負擔

教學導引 - 從購買食物、配製食物和外出用膳方面，討論如何減低鹽和糖的攝取量 ➡ 《少鹽少糖》教材

《少鹽少糖》教材

- 套件展示八款香港人經常進食的食品
- 目的是以形象化方式具體顯示有關食物的鹽/糖含量
- 有關食品的鹽/糖平均含量是透過食物安全中心的調查和分析數據所得
- 更多食品的鹽/糖平均含量可瀏覽食物安全中心網頁
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/presearch3.php



《少鹽少糖》教材

食物	每一份量	鹽含量(每一份量)
麻辣腩肉墨魚丸米線	990克(一碗)	10.7克
羅宋湯	240克(一碗)	2.4克
燒賣	80克(一籠)	1.1克
焗豬扒飯	640克(一碟)	5.1克
食物	每一份量	糖含量(每一份量)
紅豆沙	300克(一碗)	23.7克
馬卡龍	14克(一件)	5.5克
菠蘿包	82克(一個)	10.7克
瑞士卷	38克(一件)	6.1克

《少鹽少糖》教材

<教材使用指引>

1. 老師(可考慮邀請學生參與)將各款食物所含的鹽糖分量放進試管。
2. 教材的展示架背板顯示了每日建議的鹽糖攝取分量，可用作比較。
3. 帶動學生討論：例如 –
如何選擇食物，列出攝取太多鈉和糖與非傳染性疾病的直接或間接關係，減鹽減糖中政府/食物生產商及入口商/消費者的責任。

《少鹽少糖》教材

專題研習 - 例如預先包裝食品的鈉/糖含量

- 例子：消費者委員會流行茶類飲品的糖含量研究
 - 一款低糖蜂蜜綠茶包裝份量較大(500克)，
一包已含21克糖
 - 另一款蜂蜜冰綠茶則一包(500克)含23克糖
 - 抹茶拿鐵包裝較少(200克)，一包含13.4克糖

《少鹽少糖》教材

預期達至效果-

- 作知情、有理據的選擇
- 牽起學生的討論
- 帶動健康飲食態度

查詢：食物及衛生局

3509 8708 (黃小姐)或

3509 8963 (馬小姐)

www.fhb.gov.hk

多謝！

