

# 健康飲食在校園

中學生的營養需要  
衛生署中央健康教育組

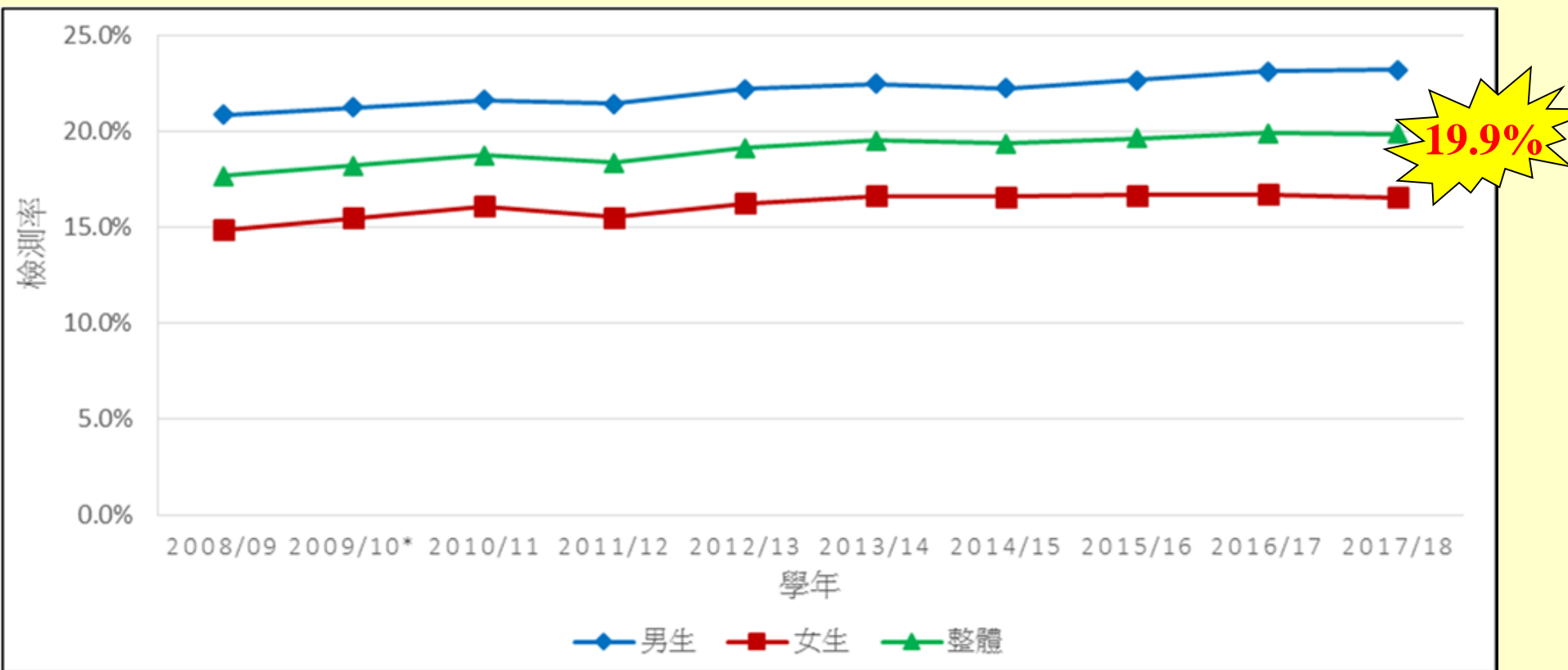


飲食與健康  
有關嗎？

香港的學童  
健康嗎？



# 中學生的超重和肥胖率 (衛生署學生健康服務)



約每5個中學生便有1個屬超重和肥胖

# 肥胖的主要原因

不良飲食習慣



肥胖



慢性病



↓ 生活素質



# 學校午餐健康嗎？



# 香港小學午膳營養素測試2018

- 與2013年研究結果比較，午膳中的**反式脂肪、糖和鈉的平均含量(每100克)均明顯下降**
- 2018年研究結果：
  - **九成**或以上午膳中的**總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及糖**皆低於建議攝入量上限
  - 平均**鈉含量**減幅顯著，已達「學校午膳減鹽計劃」2018年的目標
  - 平均**蛋白質**較建議攝入量為高，當中非素菜午膳的蛋白質為建議攝入量的1.8倍
  - 平均**膳食纖維**雖達至建議攝入量，但**四成**樣本比建議攝入量為低



# 2017/18 學年展開

## 學校午膳 **減鹽** 計劃

Salt Reduction Scheme for School Lunches

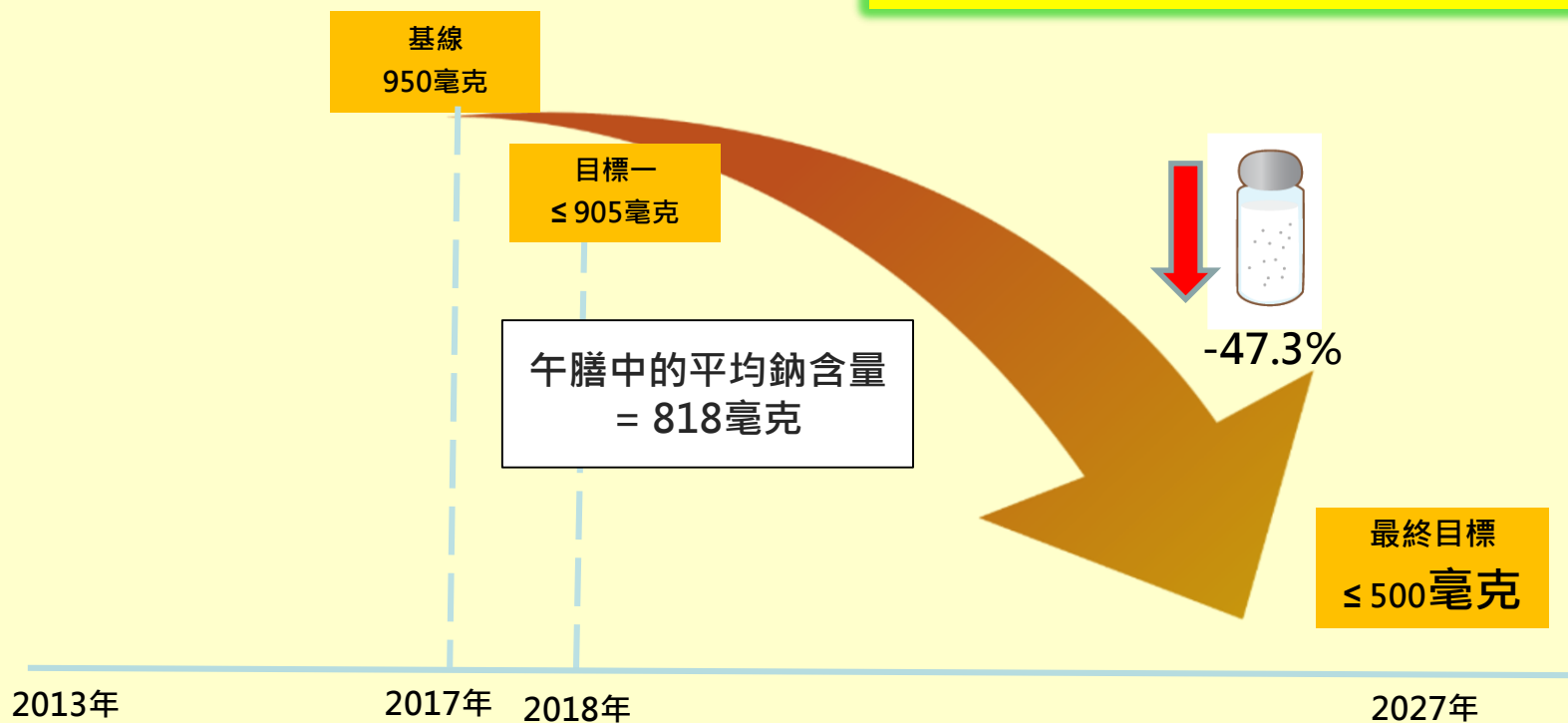
- 12間參與計劃之供應商共向**超過490間小學**提供減鈉午膳餐款
- 截止2019年7月1日，共收到超過**1900個減鈉午膳餐款**每個午膳的鈉含量減幅平均約為 **8%**
  - 包括多元化的類別，如飯類、粉麵類、白汁、番茄汁
- 承諾繼續**每月**提供 **2% - 90%減鈉午膳餐款**供學校選擇



# 學校午膳減鹽計劃

Salt Reduction Scheme for School Lunches

- ✓ 以循序漸進的方式減少學童午膳的鈉含量
- ✓ 可協助他們逐漸適應口味的轉變，更易接受減鈉食物





# 如何改善校內飲食環境？



# 指引應用



Revised 修訂  
6/2017

## Nutritional Guidelines on Lunch for Students

For Use in Primary and  
Secondary Schools



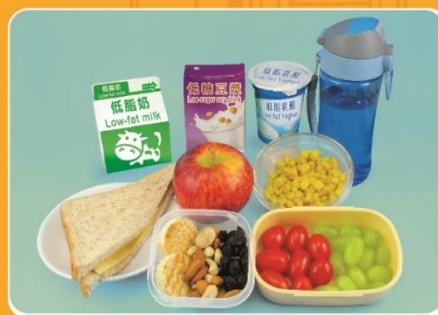
## 學生午餐營養指引 適用於中、小學



Revised 修訂  
10/2018

## Nutritional Guidelines on Snacks for Students

For Use in Primary and  
Secondary Schools



## 學生小食營養指引 適用於中、小學



# 透過指引，我們希望...

學童的飲食能夠：

- 達致熱量的平衡
- 增加水果蔬菜進食量
- 減少總脂肪、鹽、糖的攝取量



# 午膳指引要求

(一) 量 的要求

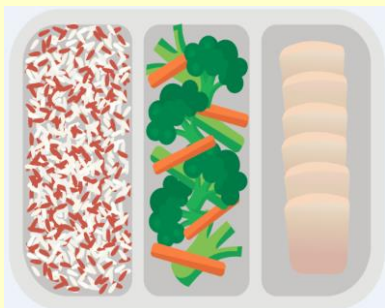
(二) 質 的要求



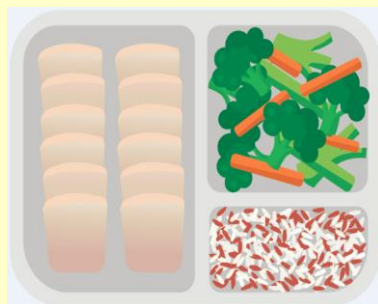
考考你：

一個健康午餐的「飯、菜、肉」  
建議比例是什麼？

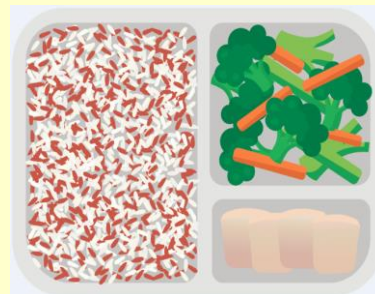
A. 1:1:1



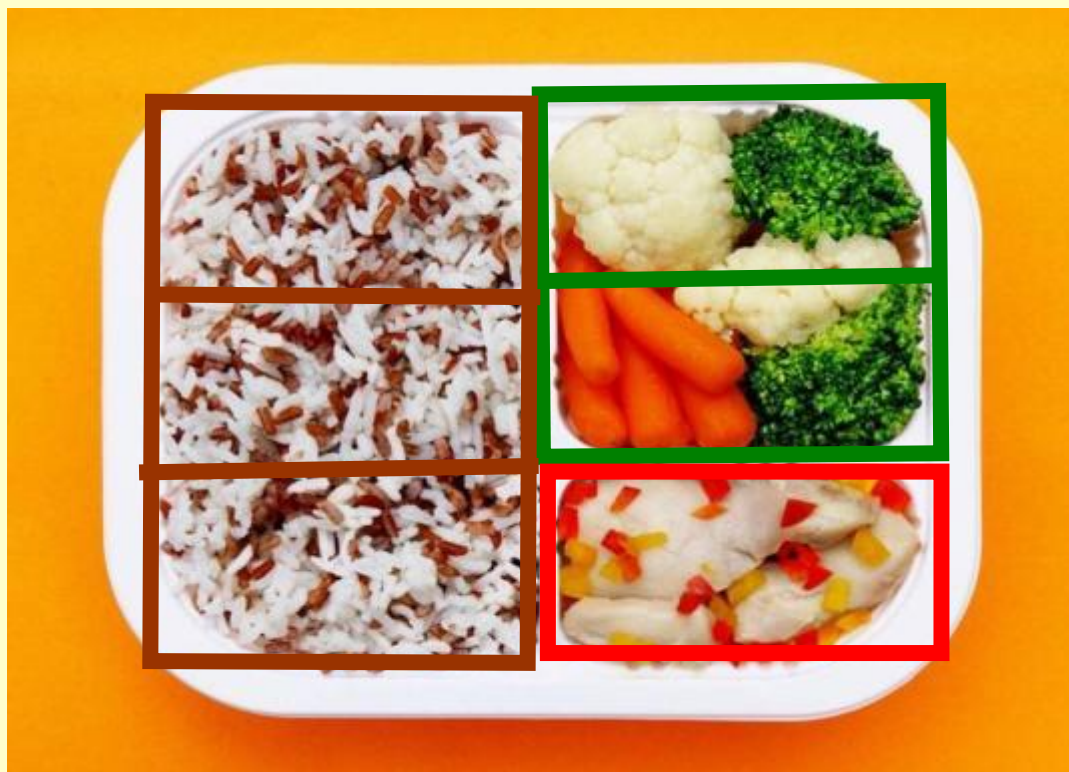
B. 1:2:3



C. 3:2:1



# 健康飯盒秘訣



穀物類、蔬菜 and 肉類的佔飯盒容量的比例應是 **3 : 2 : 1**

# 中學生的建議進食分量

食物類別	女學生及 中一至中二男學生 的建議分量	中三或以上男學生 的建議分量
穀物類	最少 5 份	最少 8 份
蔬菜類	最少 1½ 份	最少 1½ 份
肉、魚、 蛋及代替品	1½ 至 2½ 份	2 至 3 份
水果類	最少 1 份	最少 1 份
脂肪和油類	最多 2 份	最多 2 份



# 一份 =

## 穀物類

➤ 飯 ~ $\frac{1}{5}$  碗 或 1 湯匙

➤ 麵 ~  $\frac{1}{3}$  碗



➤ 薯仔 ~ 1 小個

(雞蛋大小)



➤ 方包 ~ $\frac{1}{2}$  片



➤ 小餐包 ~ 1 個



## 蔬菜類

➤ 未煮熟 ~ 1 碗



➤ 煮熟 ~  $\frac{1}{2}$  碗



\*鼓勵供應原個水果(代替果汁)以增加膳食纖維攝取量，因此應限制供應無添加糖的果汁。此外，飲用多於180毫升的純果汁也只會當作一份水果計算。

## 水果

➤ 小型 ~ 2 個



➤ 中型 ~ 1 個



➤ 大型 ~  $\frac{1}{2}$  個



➤ 粒狀/切粒 ~  $\frac{1}{2}$  碗



➤ 果乾 ~ 1 湯匙



➤ 純果汁\* ~  $\frac{3}{4}$  杯





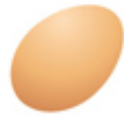
# 一份 =

## 肉、魚、蛋 及代替品

➤ 煮熟肉 ~4-5片



➤ 雞蛋 ~1隻



➤ 煮熟豆類 ~½碗



➤ 布包豆腐 ~1磚



## 奶品類

➤ 低脂/脫脂奶 ~1杯



➤ 低脂芝士 ~2片



## 油脂類

➤ 植物油 ~1茶匙



➤ 沙律醬 ~1湯匙



# 食物的營養質素

- 優良模式
- 三低一高：  
低脂、低糖、低鹽和高纖維
- 午餐食物之分類：
  - 鼓勵多供應的食品
  - 限制供應的食品
  - 強烈不鼓勵供應的食品



# 食物的營養質素

## 「優良模式」

- 每天供應蔬菜
- 只採用健康且不經氫化的植物油
- 去除所有可見的動物脂肪(肥肉)
- 選用天然食材、香草和香料增加菜式的味道
- 不供應甜品



# 鼓勵多供應的食品

## ➤ 全穀麥或添加蔬菜的穀物類

每天供應 >1款穀物類:

- 每天需在最少 1 款午膳款式中提供

每天只供應 1款穀物類:

- 每五個上課天，最少兩天提供



# 限制供應的食品

- 曾加工或添加了油鹽糖的食物
- 高糖分、高鹽分或高脂肪的醬汁及芡汁  
(若必須採用，應把醬汁或芡汁與穀物類食物分開供應)

每星期 ≤ 2天供應

# 限制供應的食品

## 1) 添加了脂肪或油分的穀物類

如：炒飯、炒麵、炒粉、多醬汁的焗飯



### 注意：

建議減少加入高  
糖分、高鹽分或  
高脂肪醬汁或芡  
汁，並把醬汁或  
芡汁分開供應

## 2) 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉

如：雞翼、排骨、雞髀、  
牛腩、含肥肉的肉餅



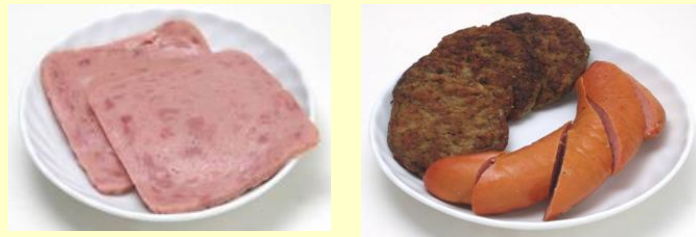
# 限制供應的食品

## 3) 全脂奶類食品

如：全脂奶、全脂芝士、全脂乳酪、淡奶

## 4) 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品

如：腸仔、火腿、叉燒、午餐肉、素肉、雪菜、酸瓜



## 5) 高糖分、高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁

如：甜酸汁、炸醬、梅子醬/汁、豉汁、燒烤汁、腐乳或以全脂奶品類（如全脂芝士、淡奶）所製成的醬汁或芡汁



# 強烈不鼓勵供應的食品



- 非常高油份、鹽份、糖份的食物
- 添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪以及反式脂肪的食物



強烈不鼓勵於任何午膳款式出現!





# 強烈不鼓勵供應的食品

## 1) 油炸食物



炸薯條



炸魚柳



炸豆腐



炸雞髀

## 2) 添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪的食物

如：豬油、雞油、牛油(包括較低脂牛油)、  
忌廉(包括較低脂忌廉)、椰子油、棕櫚油、  
椰漿及其製品(如椰汁咖喱、葡汁)



# 強烈不鼓勵供應的食品



## 3) 添加了反式脂肪的食物

如添加了氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物

### 煎炸、烘焙食物

- 牛角包
- 氫化植物牛油
- 沙律醬

## 4) 鹽分極高的食品

如：臘腸、鹹魚、鹹蛋等



# 強烈不鼓勵供應的食品



## 5) 「少選為佳」的飲品\*

### 高糖分的飲品

- 汽水
- 果味飲品、加糖果汁
- 乳酪飲品、乳酸菌飲品
- 紙包飲品

\* 請參考《學生小食營養指引》中「少選為佳」的小食

# 午餐不能附甜品



- 所有糖果、朱古力、蛋糕、曲奇

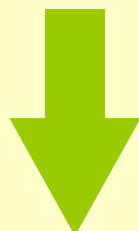


# 學校目標

## 目標1

所有餐盒

- 不含 **紅色** 的食材
- 提供最少**1**份的**蔬菜**
- 不供應**甜品**



邁向

黃色食品  
每星期 $\leq 2$ 天

## 目標2

所有餐盒

符合《學生午膳營養指引》

全穀麥或  
添加蔬菜的穀物

# 小食紅、黃、綠

- 「適宜選擇」的小食
  - 多為天然、無加工的食物
  - 含較少脂肪、低鹽（鈉）、低糖



- 「限量選擇」的小食
  - 有一定的營養價值
  - 含較多脂肪、鹽（鈉）或糖

以每星期五個上課天計，  
建議學生進食不多於兩次

- 「少選為佳」的小食
  - 高脂肪、鹽（鈉）或糖



# 小食紅黃綠手機應用程式



香港特別行政區政府  
衛生署「健康飲食在校園」運動



健康飲食在校園  
atSmart@school.hk

GovHK 香港政府一站通

简体版 ENGLISH

AAA 搜尋 輸入查詢字串 網頁指南 網頁

主頁

更多消息

活動日誌

資源中心

關於我們

至營學校認證 開心果月 選擇午膳供應商 印刷宣傳物品 有營食譜 活動及工作坊 常用文件

「小食紅黃綠」流動應用程式  
助你選擇較健康的小食  
"Snack Check" mobile application  
helps you choose healthier snacks

選擇供應商

印刷宣傳物品

有營食譜

活動及工作坊

常用文件

## 最新消息

更多最新消息

- 健康飲食在校園-校園快訊 (2017年10月號)  
2017年11月1日
- 「健康飲食在校園」營養培訓工作坊  
2017年10月17日
- 健康飲食在校園-校園快訊 (2017年9月號)  
2017年9月29日

## 活動日誌

更多活動日誌

- 廚師營養烹調培訓工作坊  
2017年8月10日
- 至「營」學校認證計劃頒獎禮2017暨健康飲食分享會  
2017年7月4日
- 「健康飲食在校園」營養培訓工作坊  
2016年11月8日

## 工具



小食紅黃綠流動應用程式

分享给朋友

<http://school.eatsmart.gov.hk>

# 飲品方面

<b>適宜選擇</b>	清水、低脂奶 低糖加鈣豆漿、低糖飲品
<b>限量選擇</b>	純果汁、甜豆奶、 全脂奶、朱古力奶
<b>少選為佳</b>	汽水、糖分較高的紙包飲品、加 糖果汁、運動飲品、乳酸菌飲品、 茶類飲品、健怡飲品、含咖啡因 或甜味劑的飲品



# 2019「開心『果』月」



超過180間中學支持及參與！

開心果月秘書處  
Joyful Fruit Month Secretariat

熱線電話 Hotline 2772 2012 電郵 Email joyfulfruitmonth@dh.gov.hk  
傳真 Fax 2772 2060 網址 Website <http://school.eatsmart.gov.hk/fruit>



主辦機構  
Organisers



支持機構  
Supporters



衛生署  
Department of Health

# 重點你要緊記.....

✓ 均衡飲食 321

✓ 告別校園紅色食物



午膳食品分類表

2015年6月修訂

類別	準則	食物例子
鼓勵多供應的食品 <sup>1</sup> 如每天供應一款以上的穀物類，須每天在最少一款午膳款式中提供此類食品；如每天只供應一款穀物類，須每週最少四個上課天向學生提供此類食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>全穀麥或添加蔬菜的穀物類，但不包括添加了薯仔、薯蕷和糠籽果仁(如亞麻籽、芝麻等)的穀物</li> </ul>	紅米飯、糙米飯、菜飯、五穀飯、粟米飯、藤菇飯、麥包、薏米飯、蕎麥麵、菠菜麵、三色螺絲粉
限制供應的食品 每週(四或五個上課天)不多於兩個上課天向學生供應此類食品； 如一週只有兩至三個上課天，便不應多於一天供應； 如一週只得一個上課天，便不應供應	<ul style="list-style-type: none"> <li>添加了脂肪、油分的穀物類</li> <li>脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉</li> <li>全脂奶品類</li> <li>加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品</li> <li>高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁<sup>3</sup></li> </ul>	炒飯 <sup>2</sup> 、炒麵 <sup>2</sup> 、油麵、薄餅(不含紅色食材) 牛腩、牛肋骨、排骨、豬頸肉、豬軟骨、連皮的雞、鴨和鵝(如雞翼、雞腩、雞蹄等，但雞腳除外) 全脂奶、全脂芝士、全脂乳酪、各種淡奶 玉子豆腐、叉燒、燻肉、鴨胸肉、火腿、香腸、午餐肉、牛丸、白魚蛋、貢丸、雪菜、榨菜、豆豉、素肉、蟹柳、五香豆干、現成點心(如燒賣、菜肉包、牛肉球、潮州粉果等)、油浸罐頭吞拿魚、罐頭湯、獅子狗卷、鹵水蛋、現成豬柳漢堡扒、鹽焗雞 芡汁或醬料、豉汁、照燒汁、瑞士汁、茄汁(Ketchup)、白汁或卡邦尼汁(以全脂奶或各種淡奶製成)、葡汁或咖啡(以全脂奶或各種淡奶製成)、鹵水汁、南乳、腐乳、蠔膏、馬拉盞、蝦醬、柱候醬、豉油皇、梅子、味噌、豆瓣醬、燒烤汁
強烈不鼓勵供應的食品 (所有午膳款式不應提供此類食品)	<ul style="list-style-type: none"> <li>油炸食物</li> <li>添加了動物脂肪或植物性飽和脂肪</li> <li>添加反式脂肪的食物</li> <li>「少鹽為佳」的飲品<sup>4</sup></li> <li>鹽分極高的食品</li> </ul>	炸豬扒、炸薯條、炸雞腩、春卷、咖喱角、豆卜、炸魚蛋、炸雞筋、炸枝竹、炸魚柳、炸魚腐、炸花生、伊麵、含油條的食物(如餐飯)、紅燒豆腐、炸雞腳 <sup>5</sup> 食油：牛油(包括較低脂牛油)、豬油、忌廉(包括較低脂忌廉)、棕櫚油、椰子油 食物：菠蘿油、菠蘿包、雞尾包、檸檬、酥皮蛋撻、蛋撻、曲奇、蛋卷、夾心餅、牛角包、牛油餐包(額外添加牛油)、其他以椰漿/椰汁製成的食物、鬆餅(scone和muffin) 芡汁：白汁或卡邦尼汁(以忌廉製成)、葡汁或咖啡汁或沙爹醬(以椰漿/椰汁製成) 添加了以下食油的食物：氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油 汽水、果味飲品、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、紙包檸檬茶或菊花茶或中式涼茶、運動飲品、綠茶 鹹魚、鹹蛋、臘腸、臘肉、含鹽味的食品(如糯米糍、蘿蔔糕、芋頭糕等)、金華火腿

1. 由於學童的發育及成長需要大量鈣質，鼓勵午膳供應更多選擇鈣質豐富的食物作用料。可是，由於適合製

午膳餐盒的鈣質豐富食材有限，家長應多為子女於午膳以外的時供應鈣質豐富的食物

2. 指在烹煮過程中添加多於兩茶匙油(一人分量計)的飯及麵類食品

3. 建議減少加入高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，並把醬汁或芡汁分開供應

4. 請參考《學生小食營養指引》內「少鹽為佳」的飲品例子

5. 雞腳，無論油炸與否，均屬「強烈不鼓勵供應」的食品，因其主要營養成分為脂肪

～謝謝～

