

《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

2016年11月號

今期內容：

- ◇ 「開心『果』月」最新消息
- ◇ 「素食餐款的營養陷阱

「開心『果』月」最新消息



熱點推介



「開心『果』月」2017海報

活動預覽

12月

- ◇ 於31.12.2016前報名參加「開心『果』月」或「校園水果推廣計劃」的學校，可享免費物資運送服務
- ◇ 31.12.2016「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請



「開心『果』月」一直是「健康飲食在校園」運動兩大項目之一。截至2016年11月25日，本學年的「開心『果』月」暫已錄得超過900間中、小學及學前教育機構的報名申請。詳情請瀏覽「開心『果』月」專題網頁內的參與學校地圖。<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/map.asp?year=2017>

全新英文填字遊戲

今年我們特別制作了全新版本的「英文填字遊戲」。你可在「開心『果』月」專題網頁中找到四款難度和形式各有不同的填字遊戲，考考大家對水果的認識。想嘗試挑戰自己？請即瀏覽以下網頁下載遊戲！

<http://school.eatsmart.gov.hk/en/template/index.asp?pid=2008&id=3476>

至於其他物資和教材，大家可以在「開心『果』月」專題網頁的資源庫找到。歡迎老師和同學從中取材去設計更多與水果有關的宣傳活動！<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2008&id=3417>

「開心『果』月」獎座



所有今年是連續第十年參與「開心『果』日/月」活動的學校，都可獲贈精美獎座一個，以感謝學校對「開心『果』日/月」的長期支持，及在建立學童每天吃水果的好習慣上不遺餘力。是不是很吸引呢？

我們呼籲有意參加「開心『果』月」活動但仍未報名的學校於2016年12月31日或之前登記，以享用免費物資派遞服務（預計物資將於2017年2月底前送抵學校）。逾期報名者則需自行安排人員到「開心『果』月」秘書處領取物資。

如有任何查詢，歡迎致電2772 2012，或電郵 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與「開心『果』月」秘書處聯絡。

如有任何查詢，歡迎致電2772 2012，或電郵 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與「開心『果』月」秘書處聯絡。

素食餐款的營養陷阱

近年不少午膳供應商供應素食餐款，即泛指以植物為食材，並不選用動物的肉的餐款。素菜一般好處在於高纖、低脂和低熱量，有益身體。然而，素食並不一定代表健康，若食物的配搭不合宜，可能令選擇素食餐款的學童誤墮營養陷阱。

陷阱1：蛋白質不足

午膳要達致營養均衡，應包含穀物類、蔬菜和肉類（或其替代品）。蛋白質是促進學童生長和發育的主要營養素，若素食餐款欠缺合適的肉類替代品，餐款的蛋白質含量或會不足，影響學童健康成長。事實上，衛生署於2013年進行的「香港小學午膳營養素測試」結果顯示，很多素食餐款樣本（78%）均未能提供足夠的蛋白質。所以，素食餐款中含有適當及適量的肉類替代品尤為重要，而乾豆類、黃豆及其製成品、種籽和果仁等皆是合適食材，因它們含豐富蛋白質、及一些人體必須的氨基酸和鐵質。

蛋白質含量不足的午膳樣本例子：



咖喱什菜薯仔飯



和風香烤素丸子珍珠飯配椰菜甘筍片



鮮茄薯仔什菜意粉

合適的肉類替代品例子包括：

- ✓ 乾豆（例如黃豆、雞心豆、紅腰豆、紅豆、眉豆）
- ✓ 黃豆製品（例如硬 / 布包豆腐、白豆干、百頁、鮮腐竹、非油炸的枝竹、豆渣）
- ✓ 種籽果仁（例如芝麻、花生、合桃、腰果）
- ✓ 雞蛋
- ✓ 低脂奶類製品（例如低脂芝士）

以下食材屬蔬菜，因其蛋白質含量遠不及乾豆，因此不是合適的肉類替代品：

- ✗ 菇類
- ✗ 青豆（即豌豆）
- ✗ 荷蘭豆
- ✗ 四季豆
- ✗ 豆芽
- ✗ 豆角

陷阱2：過多加工食材

經油炸處理的豆類製品（例如油豆腐、素鵝、炸枝竹）屬「強烈不鼓勵供應的食品」，當然不適合作健康午膳的食材。然而，有些食材雖然不經油炸，但經加工處理後鹽分或較高，因此素雞、素豬肉、素火腿、玉子豆腐等素食食材屬「限制供應的食品」。以每週五個上課天計算，建議不多於兩個上課天向學童提供「限制供應的食品」，以減少鹽分及總脂肪的攝取量，保障學童健康。

希望以上提示對大家有幫助。想知更多有關的資料，請參考衛生署《學生午膳營養指引》及《午膳食品分類表》。