

《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

2017年2月號

今期內容：

- ◇ 食物類別逐個捉 (三) — 蔬菜類
- ◇ 「學校午膳供應商資料庫」加入「特別膳食餐款」資訊

食物類別逐個捉 (三) — 蔬菜類

上兩期的《校園快訊》與大家分享了「穀物類」及「肉、魚、蛋及替代品」的資訊，今期繼續介紹另一個食物類別：「蔬菜類」。眾所周知，蔬菜有益健康，衛生署建議大家多吃蔬菜以改善健康和減低患上多種慢性疾病的風險，如心臟病、糖尿病、某些癌症等。然而，你對蔬菜的認識有多少呢？

熱點推介

兒童健康飲食金字塔
Healthy Eating Food Pyramid for Children
6-11 years old

每日攝取 2 份
At least 2 servings every day

每日攝取 2 份
At least 2 servings every day

每日攝取 3-5 份
At least 3-5 servings every day

每日攝取 3-4 份
At least 3-4 servings every day

每天喝 6-8 杯液體
Drink 6-8 glasses of fluid every day

「健康飲食金字塔」

| | |
|-----------------------|---|
| 對身體的功用 | 含維生素及礦物質，有助強化身體的免疫系統，並減少患上糖尿病、高血壓和心血管病等慢性病的機會 含豐富膳食纖維，有助改善腸道功能，預防便秘 |
| 食物來源 | 新鮮蔬菜，如葉菜（菜心、芥蘭、西芹）、瓜果（番茄、燈籠椒）、根莖（甘筍、蘆筍）、豆（豆角、荷蘭豆）、菇菌（冬菇、雲耳）等 無添加鹽、油、糖的蔬菜，如粟米粒、雜菜粒、菜乾等 注意：醃製蔬菜（如梅菜、雪菜、酸菜、酸瓜等）和某些蔬菜乾（如紫菜）的油、鹽或糖分頗高，因此不宜多吃。 |
| 小學生每天需要吃多少份蔬菜？ | 最少2份 |
| 「一份蔬菜」約等於： | 1碗未經烹調的葉菜 ½ 碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇類 ¾ 杯沒有加糖的新鮮蔬菜汁 註：一碗 = 250-300毫升；一杯 = 240毫升 |



活動預覽

3月

- ◇ 「開心『果』月」2017 繼續接受報名中

4月

- ◇ 「開心『果』月」全新電視宣傳片首播



問 1：薯仔（又稱馬鈴薯）是蔬菜嗎？

薯仔雖然是根莖類蔬菜，但它不應被計算在每天的蔬菜進食量中。因為薯仔含豐富的碳水化合物，通常用以取代穀物類（特別是西餐）作主要的澱粉質來源，如焗薯、薯蓉及薯條，所以在一般情況下都不計算在蔬菜的進食量中。其他不作為主要澱粉質來源的根莖類蔬菜（如甘筍、青蘿蔔等），則可計算在每天蔬菜進食量內。

問 2：有機蔬菜是否較有營養？

「有機」其實是指生產或種植過程不添加化學物質、農藥和沒有經過基因改造。然而，有機蔬菜與一般蔬菜的營養價值相約，但一般而言前者較昂貴，而且選擇較少。

問 3：菠菜與豆腐一同進食會否生腎石？

目前未有足夠醫學證據證明「菠菜和豆腐一同進食會導致腎結石」。雖然菠菜含有草酸，是腎結石成分之一，但在正常情況下草酸會經尿液排出體外，因此大家可安心同時享用菠菜及豆腐。

想進一步了解有關蔬菜的健康資訊，可瀏覽衛生署中央健康教育組「日日二加三」專題網頁 http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_14.htm

「學校午膳供應商資料庫」加入「特別膳食餐款」資訊



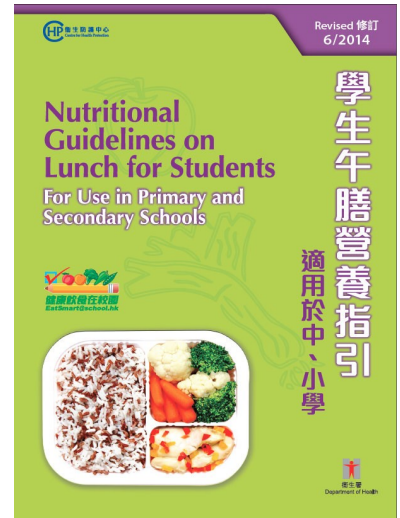
自小學推行全日制後，留校進食午膳的小學生人數不斷增加，學校午膳供應商在推動學童健康飲食的角色亦變得越見重要。同時，學校

及家長對健康午膳的要求亦不斷提升。有見及此，衛生署在「健康飲食在校園」運動專題網頁內設立了「學校午膳供應商資料庫」，以提供一個學校、家長及公眾均能輕易取得相關資訊的平台。在此平台所發布的資料由學校午膳供應商自願提供。填報資料的真確性均由有關的供應商負責，並以填報日期當日的情況作準。

截至2017年1月31日，「學校午膳供應商資料庫」共上載了29間午膳供應商的資訊。

資料庫除午膳供應商的聯絡資料外，亦上載了午膳供應商提供的營運資料，包括午膳烹調模式、營

養諮詢服務、及能否提供符合衛生署《學生午膳營養指引》所定各種營養標準的午膳等。方便負責健康飲食的老師、家長及其他



《學生午膳營養指引》

人士在選擇午膳供應商時作參考。

最近，為了提供更全面的資訊，本資料庫更新增了午膳供應商填報有關「特別膳食餐款」的資料。包括能否為有患食物敏感的學生提供特別膳食，及能否供應符合少數族裔學童飲食文化的餐款。校方可參考以上資料，與午膳供應商商討特別膳食的安排。



如欲查詢「學校午膳供應商資料庫」，請登入以下網頁：

中文版 - <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2009&id=3041>

英文版 - <http://school.eatsmart.gov.hk/en/template/index.asp?pid=2009&id=3041>