

今期內容：

- ◇ 端午節 – 健康飲食貼士
- ◇ 至「營」食譜 – 小食篇
- ◇ 廚師營養烹調培訓工作坊 2024

熱點推介

2. 適合學校推廣的包裝 (如不備有任何數據, 將被列為「不營養」選擇)	
1. 適合中小學推廣, 每包 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所有營養學生人數 < 10 人 <input type="checkbox"/> 不營養
2. 含有營養標籤, 每包 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 營養 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不營養
3. 含有標籤「低脂肪」, 每包 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 營養 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不營養
4. 總脂肪含量低, 每包 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 營養 (分派數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不營養

* 請配合「營養師」

備註: 由於數據有限, 每包均以最先列出的形式為準。至「營」學校認證計劃, 的學校可獲推廣

「至『營』學校認證計劃」 索取校園健康飲食推廣物資

為鼓勵學校向學童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, 以用於本學年 (2024年8月31日或之前) 進行有關推廣健康飲食的活動。有關詳情可瀏覽 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6113。

享有免費派遞服務!

活動預覽

8月
◇ 2.8.2024

廚師營養烹調培訓工作坊

端午節 – 健康飲食貼士

端午節將至, 除了欣賞龍舟賽事外, 很多人也喜歡吃端午粽應節。不過, 傳統的鹹肉粽多以五花腩和臘肉製成, 含頗高的熱量、脂肪及鹽; 至於甜粽, 當中的豆沙餡料一般以豬油製造, 熱量及脂肪也不少, 多吃不利健康。面對市面上林林總總的鹹肉粽及甜粽, 應如何選擇? 想應節又吃得健康, 避免掉進三高 (油鹽糖) 陷阱, 大家可參考以下的飲食貼士:

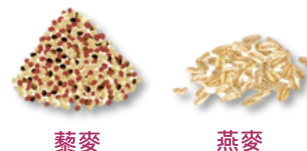
選購包裝粽子

- 盡量選擇體積較細小的粽, 並以淺嘗為原則
- 如包裝附有營養標籤, 選擇油、鹽和糖含量較低的產品
- **鹹肉粽**: 多選以乾豆、瘦肉及菇菌製成的粽, 少選加入了金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等高鈉食材的款式, 以免因攝取過量鈉而增加高血壓的風險
- **甜粽**: 少選以豬油製造的餡料如豆沙, 以免攝取過多的熱量及脂肪, 增加肥胖的風險



自製粽子

- 以「三低一高」為原則, 盡量挑選較健康的食材
- **穀物類**: 減少糯米用量, 並加入適量高纖穀物類 (如糙米、黑糯米、藜麥、燕麥) 及乾豆類 (如紅豆、綠豆、紅腰豆、眉豆) 以提升膳食纖維含量
- **肉類**: 以瘦肉或去皮雞肉代替五花腩、肥肉及醃製的肉類
- **油**: 用較健康的植物油代替高飽和脂肪的豬油
- 選擇較健康的餡料 (如乾貝、蝦米、冬菇、花生、芋頭) 代替金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等加工食品, 既減低鈉含量又可提升食物的味道



進食時

- 減少蘸豉油或砂糖, 以免攝入額外的鈉和糖
- 去除可見的動物脂肪、皮層、臘肉等高脂食材
- 由於粽的膳食纖維普遍較低, 若以它取代正餐, 宜添加焯菜, 以補充足夠的膳食纖維。另外, 宜與家人朋友分享, 並酌量減少正餐時飯或麵等穀物類的分量, 以免攝取過多的熱量, 並配合新鮮蔬果進食, 確保營養均衡



添加焯菜, 以補充足夠膳食纖維



吳偏食提提你: 吃端午粽應節時, 分量要適可而止, 以免進食過量而影響正餐的胃口啊!

至「營」食譜 – 小食篇



除了正餐外，適量的健康小食有助補充身體所需的營養。然而，一般受學生歡迎的零食及加工食品（如薯片、魚蛋、燒賣、腸仔、朱古力、蛋糕）隱藏著不少油、鹽和糖，多吃不利健康！所以選擇小食時，建議先閱讀包裝上的成分及營養資料，挑選一些少油、鹽和糖的產品，並以天然及新鮮的小食（如焗粟米、焗番薯、水果、栗子）為首選。

除了購買包裝食品外，鼓勵家長與孩子一起製作既健康又美味的小食！想有多些新「煮」意？大家不妨善用「健康飲食在校園」運動的「至『營』食譜」網站，當中有超過廿多款不同的蔬果小食及飲品食譜可供下載，詳情請參閱 <https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6508>。



食譜 Recipes

番茄先生 (約4人分量)

食材：

番茄 (中型)	4個
黃瓜 (切粒)	1/4碗
粟米粒 (焗熟)	1/4碗
雞蛋	2隻
提子乾	2湯匙
低脂芝士	1片
黑橄欖	2粒
低脂純味乳酪	2湯匙

(註：1碗 = 250-300 毫升)

烹調方法：

- 雞蛋焗熟，切粒備用。
- 黃瓜洗淨切粒備用。
- 番茄洗淨，切去頂部並把核挖出，備用。
- 黑橄欖洗淨，切片。
- 芝士切成啱啱笑口的形狀。
- 將雞蛋碎、黃瓜粒、粟米粒、提子乾及低脂乳酪拌好備用。
- 將食材填入番茄內，並於番茄的切口處放上2片黑橄欖作眼睛，而切成啱啱笑口的芝士則放在番茄上作嘴巴 (冷凍食亦可)。

營養小貼士

- 提子乾本身已擁有濃郁的天然甜味，提升食物的甜味，因此食譜無需加糖。
- 以低脂乳酪代替沙律醬可減少脂肪及增加鈣質攝取。
- 雞蛋含豐富的蛋白質，而且含不飽和脂肪酸和脂溶性維生素。
- 以藍莓代替黑橄欖更健康。

廚師營養烹調培訓工作坊 2024

均衡飲食能提供學生發育所需的營養，促進他們長遠的健康。除了在家中，於校園內提供健康的飲食亦非常重要，所以午膳供應商及學校飯堂職員其實也擔當着重要的角色！為此，衛生署會定期舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，讓業界了解更多有關學生的營養需要及最新的午膳建議，並掌握食譜設計及改良要訣，從而製作既健康又美味的午膳餐款。



學員全神貫注聽取衛生署營養師的講解

本年度的工作坊現正接受報名，詳情如下：

日期：2024年8月2日

時間：下午2時至5時正

地點：九龍尖沙咀梳士巴利道10號

香港文化中心行政大樓4樓AC1

對象：午膳供應商、學校飯堂職員



由於名額有限，有興趣的同工請盡快致電秘書處（電話：3151 7615）報名！