

校園快訊

ESS at a Glance

《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

2025年11月號

今期內容：

- ◇ 我愛蔬菜選擇多
- ◇ 健康飲品－校園篇
- ◇ 世界糖尿病日

熱點推介

2. 請在表格內填寫 (如不適用請填「不適用」或「無」)

1. 「健康小食選擇多」表格 (A4 尺寸)	☐ 有關營養素人數: 人 ☐ 不適用
2. 「蔬菜選擇多」表格 (A3 尺寸)	☐ 有關營養素人數: 人 ☐ 不適用
3. 「有「營」小食」表格 (A4 尺寸)	☐ 有關營養素人數: 人 ☐ 不適用
4. 「健康好方法」表格 (A4 尺寸)	☐ 有關營養素人數: 人 ☐ 不適用

* 表格內如有「無」字樣，請填「無」字。
 備註：由於表格數量有限，報章或將以先到先得的形式填多與「至「營」學校認證計劃」的學校領取物資。

「至『營』學校認證計劃」
索取校園健康飲食推廣物資

活動預覽

11 月

◇ 21.11.2025

「健康飲食在校園」營養
培訓工作坊

12 月

◇ 於 31.12.2025 前提交「開
心蔬果月」回條或參加表格
的學校，可享免費物資運送
服務

◇ 31.12.2025

「校園水果推廣計劃」資助
基金截止申請

2026 年 1 月

◇ 30.1.2026

「進食充足蔬果」- 填色創
作比賽 2026 截止報名

我愛蔬菜選擇多

蔬菜取自於植物的不同部位，是低脂、低鹽、低糖且高膳食纖維的天然食物。不同種類的蔬菜含有人體所需的多種重要營養素，包括水分、維生素和礦物質，有助維持身體健康，並可降低肥胖及多種慢性疾病（如糖尿病、高血壓、心臟病和某些癌症）的風險。因此，家長應以身作則，鼓勵孩子在學校和家中每天進食足夠蔬菜！

我們應進食多元化的蔬菜以攝取全面營養。而蔬菜大致可分為以下 5 大類別：

類別	特徵	例子
豆類	豆類屬豆莢類蔬菜，味道鮮美，營養豐富。	甜豆（蜜糖豆）、青豆
瓜果類	屬植物長出的果實，由果肉包着種子。瓜果種類繁多，各有不同的口感、顏色和味道。	番茄、南瓜
葉菜類	深綠色的菜葉十分柔軟，而菜柄則較為結實，部分可用作沙律食材直接食用。	菠菜、生菜
菇菌類	屬於真菌類，其產生孢子的部分可供食用。提供較多的膳食纖維，有助降低血液中的膽固醇水平和促進排便。	冬菇、木耳
根莖類	生長於泥土裏或泥土面層，有一層結實的外皮。	紅蘿蔔、洋蔥

「一份蔬菜」約等於：

 一碗未煮熟的沙律菜（如生菜、芝麻菜（火箭菜））
 註：一碗 = 250至300毫升

 = 

 ½碗煮熟的瓜果或菇菌（如菜心、芽菜、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆、金菇）

 =  =  =  =  = 

其實，多吃蔬菜並不困難。只要在日常飲食中作出一些簡單的小改變，便能輕易增加蔬菜的攝取量。以下幾個實用方法有助大家在每一餐能吃得健康均衡：

- 在早餐的三文治或湯麵加入瓜菜，例如吞拿魚青瓜三文治、番茄雞蛋湯麵；
- 在午餐或晚餐提供最少一碟葉菜或沙律；
- 外出用餐時，選擇含有蔬菜的湯或菜式，例如蜜豆青瓜炒蝦仁、肉鬆茄子、蘿蔔排骨湯；
- 嘗試在每個正餐提供至少兩道包含蔬菜的菜式；
- 以蔬菜（如青瓜條、紅蘿蔔、車厘茄、粟米杯、燈籠椒、原味紫菜）取代高油、鹽、糖的小食；
- 配搭不同顏色的蔬菜炮製多樣化菜式，提升學童對蔬菜的吸引力，例如甘筍洋蔥番薯班戟、吞拿魚番茄杯

健康飲品 – 校園篇



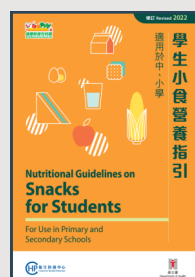
學校會不時舉辦不同節日派對或慶祝活動，營造濃厚的節日氣氛，讓學生感受其中。除了精彩活動和豐富小食，飲品的選擇同樣重要。為鼓勵學生在日常生活中建立良好的飲食習慣，繼上一期《校園快訊》介紹了衛生署最新推出的「智選飲品（致家長）」海報後，本署亦推出了「健康飲品（校園篇）」海報，為學校教職員和小食供應商提供實用貼士，協助營造有利學生健康的飲食環境。

想知更多健康飲品資訊，可瀏覽以下內容：

有「營」小食資料庫 – 飲品

健康飲品（校園篇）海報

促進校園推廣和提供健康小食及飲品的工具：



《學生小食營養指引》
(2022 年修訂版)



至「營」小食站

在校園內選擇健康飲品，營造健康飲食環境，讓學生歡度節日的同時亦從小培養健康飲食習慣，為日後健康打好基礎！



世界糖尿病日

每年 11 月 14 日是「世界糖尿病日」，由國際糖尿病聯合會及世界衛生組織共同設立，旨在應對糖尿病對公眾健康日漸增加的威脅。糖尿病不僅是香港重要的健康議題，亦是全球關注的公共衛生挑戰。2025 年的「世界糖尿病日」繼續以 “Diabetes and well-being” 為題，突顯患者身心健康的重要性。本署鼓勵大家繼續關注及預防糖尿病，鼓勵學生從小建立健康的生活習慣以降低患上慢性疾病（包括糖尿病）的風險，例如充足運動、教育、心理支持等。當中，健康均衡的飲食習慣尤其關鍵。教職員和家長亦應以身作則，遵從「三低一高」（即低脂肪、低鈉、低糖及高膳食纖維）及多菜少肉的飲食原則。

有關糖尿病的資訊，可瀏覽以下網頁：

- 衛生署「世界糖尿病日」專題網頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/103647.html>
- 衛生署糖尿病健康資訊：<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/59.html>
- 國際糖尿病聯合會專題網頁：<https://worlddiabetesday.org/about-wdd/>



世界糖尿病日
11月14日