

今期內容：

- ◇ 「學校午膳減鹽計劃」
家校合作目標達！
- ◇ 「社區營養服務資料庫」
已經更新
- ◇ 蔬菜種類選擇多

熱點推介

實踐健康飲食
小學生標語創作比賽2024

比賽結果

冠軍 循道學校 寶曉堂
油鹽少，五穀多；
肉類適量多時蔬，
均衡飲食益處多！

亞軍 保良局何麗南小學 卓祈禧
蔬菜肉類免加工，
少鹽少油至輕鬆。

季軍 聖德天主教小學 黃嘉熹
「三低一高」至有營，
適時識食最精明！

優異獎

中華基督教會協和小學 陳樂儀	聖公會育英郡何澤基小學 陳夢潔	大角嘴天主教小學 何錦林
李志達紀念學校 梁耀月	博愛醫院歷屆總理聯誼會梁任安夫人學校 羅錫怡	救世軍林牧中紀念學校 呂思妍
北角龍坪小學 呂沛賢	耀華街宣立小學 黎明彤	陳耀琪(樹沙)小學 唐曉恩
		聖公會主恩小學 曾宇樂

最踴躍參與學校獎

德才(德輔道中)書院	聖母無玷聖心學校	天主教佑華小學
佛敎慈航學校	嘉諾撒聖家學校 (九龍區)	李志達紀念學校

「實踐健康飲食」—
小學生標語創作比賽 2024
結果公布

活動預覽

1月至3月

- ◇ 2025「開心『果』月」繼續
接受報名



「學校午膳減鹽計劃」 家校合作目標達！

長期進食過多的鹽（鈉）會導致高血壓，繼而增加患上心血管等疾病的風險。有見及此，衛生署於 2017/18 學年推行了「學校午膳減鹽計劃」，希望透過計劃逐步減少學童午膳中的鈉含量，同時鼓勵午膳供應商為學生提供更健康美味的午餐。

學校除了選擇參與計劃的午膳供應商外，家長亦可在家中備餐時減少使用高鈉的調味料及食材，全方位減少學生的鈉攝取量，攜手於校園內外打造少鹽飲食的環境，促進孩子長遠健康。

準備食物時，家長只需參考以下減鹽小貼士，便可輕易地炮製既少鹽又美味的午膳：

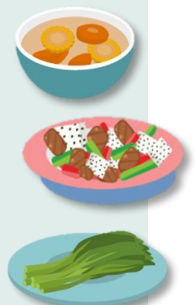
1. 購買食材

- 閱讀營養標籤和成分表，選擇「低鈉」*或含鈉量較少的食品（*即每100克或毫升不超過120毫克鈉）
- 減少購買加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品（如叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、玉子豆腐、已調味的素肉、鹵水蛋、雪菜、現成點心）
- 避免購買鹽分極高的食品（如鹹魚、鹹蛋、臘腸、臘肉）



2. 調味或煮食

- 盡量減少用鹽
- 避免使用高鈉的調味料和現成醬汁（如腐乳、味精、雞粉、照燒汁、瑞士汁、鹵水汁、甜酸汁、茄汁）
- 避免選擇味精製作的湯水
- 以天然、新鮮的香料（如蔥、蒜、薑、芫茜、香草、胡椒粉）烹煮菜式
- 以鮮果入饌（如火龍果炒肉片、蘋果粒蒸肉餅、鮮菠蘿炒雞柳）
- 利用新鮮蔬果自製芡汁（如鮮橙汁、鮮茄汁、菠菜汁、南瓜汁、粟米汁）
- 選擇較少醬汁的菜式（如清蒸魚、焯菜心）



3. 進食時

- 避免撈汁拌飯
- 醬汁只供應小量並與穀物類分開供應
- 避免添加額外調味料（如醬油、茄汁、蠔油、鹽）



想知道更多有關「學校午膳減鹽計劃」的詳情，歡迎查閱「健康飲食在校園」運動專題網站 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_salt.aspx。

「社區營養服務資料庫」已經更新

本署自二零零七年起設立了「社區營養服務資料庫」，旨在方便學校及各界人士查閱相關社區營養服務的資料及其服務範疇，如健康飲食講座、營養活動工作坊和餐單設計顧問服務，以便協助學校於校內推廣健康飲食。



資料庫內容現已更新，歡迎瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網站 <https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6503>。



「社區營養服務資料庫」網頁頁面

Table with columns: 公司/機構名稱, 地址, 電話, 傳真, 電郵, 網址, 服務, 備註, 備載日期. Lists various nutrition service providers.

提供社區營養服務公司或機構資料

Table with columns: 公司/機構名稱, 服務對象, 服務性質, 服務人員, 備載日期. Lists nutrition service providers with details on their services.

提供社區營養服務公司或機構服務性質

蔬菜種類選擇多

蔬菜是均衡飲食中不可或缺的一部分，進食多元化的蔬菜有助身體攝入不同的營養素如維生素、礦物質和膳食纖維，有助促進腸道健康並提升免疫力。

要攝取更全面的營養，可參考以下的飲食貼士：

- ❗ 切忌偏食，應進食不同種類的蔬菜（見右表）
- 🍎 選擇蔬菜時，可利用不同顏色的蔬菜作搭配，確保營養均衡的同時亦提升菜式的賣相和口感
- 🍏 正所謂不時不食，多挑選時令蔬菜，既新鮮又較經濟實惠

吳偏食提醒你：每天多吃不同蔬菜，健康自然更進一步！



Table with 2 columns: 種類 (Type) and 例子 (Examples). Lists vegetable categories and their corresponding examples.