

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6月號

今期內容：

- ◇ 健康小食伴你過有「營」暑假
- ◇ 智選消暑飲品 免墜高脂高糖陷阱
- ◇ 廚師營養烹調培訓工作坊 2025

熱點推介



「有『營』小食要識揀」海報

活動預覽

8月

◇ 1.8.2025

廚師營養烹調培訓工作坊



健康小食伴你過有「營」暑假

暑假將至，學生在學校學習的時間減少，留在家中或外出的時間增加，吃小食的頻率或會有所提升。家長和學生們在放假期間亦請緊記市面上常見的零食不少含高油、鹽及 / 或糖，進食過量有機會影響健康。

大家選擇小食時，可緊記以下建議，為自己揀選一些既消暑美味又健康的小食：

1. 健康小食的原則

- 選擇三低一高（低脂、低鹽、低糖、高纖）的新鮮天然食物
- 只有在正餐之間感到肚餓時，才選擇進食小食
- 正餐之間只進食一次小食，以減低蛀牙風險，並確保在正餐與小食以外的時間只飲用清水
- 每次進食小食時應跟正餐時間相隔最少1.5至2小時
- 分量宜少，以免影響正餐的胃口（每次進食時，建議小食分量不超過125千卡（525千焦）；飲品則以250毫升或以下為佳）



2. 健康小食推介

- 穀物類：全麥麩包、焗番薯、高纖餅乾，補充熱量又高纖
- 蔬果類：新鮮蔬菜和水果（如香蕉、車厘茄、青瓜），提供豐富的維生素、礦物質、膳食纖維和水分
- 肉、魚、蛋及代替品：焗雞蛋、乾焗原味果仁、低糖或無添加糖的豆腐花和豆漿，既補充蛋白質又飽肚
- 奶品類：原味低脂或脫脂奶、乳酪、芝士，搭配水果更美味



3. 健康自製小食

家長可與孩子善用暑假，一起炮製美味又營養的小食，既能增進親子互動，亦能幫助孩子從小培養健康飲食的好習慣！想尋找更多新煮意，可參考「至『營』食譜」的小食食譜，發掘不同創新有趣的健康小食。



4. 「至『營』小食站」助你尋找健康小食

想知道所選擇的預先包裝小食是否健康？

「至『營』小食站」幫到你！大家只需輸入包裝產品上的營養資料，「至『營』小食站」便能即時為小食作出營養分析，協助大家精明選擇「三低一高」小食！



智選消暑飲品 免墜高脂高糖陷阱

炎炎夏日，不少人喜歡以冰凍飲品消暑。然而，市面上的飲品很多都隱藏大量糖分或脂肪，若經常飲用會攝取過多熱量，增加超重、肥胖、蛀牙等風險。此外，部分飲品更含有咖啡因，過量攝取會影響睡眠、出現心跳加速等情況，不利健康。因此選擇飲品時，小學生要注意以下事項：



1. 避免墜入高糖陷阱，避免高糖飲品如含添加糖的果汁、汽水。同時亦要留意包裝飲品上的營養標籤，選擇無糖或低糖（即每100毫升含糖量不多於5克）的飲品
2. 避免飲用含甜味劑〔代糖〕的飲品（如無糖汽水、健怡飲品），因其甜度十分高，或會培養兒童嗜甜的口味
3. 避免飲用含咖啡因飲品（如咖啡、奶茶、茶類飲品及能量飲品）



要有效補充身體日常流失的水分，喝足夠清水至為重要！除了清水，大家亦可在水中加入檸檬片或青瓜片，增添美味。另外，原味低脂／脫脂奶、低糖豆漿及清湯等也是補充水分的健康選擇。



想知更多健康飲品資訊，可瀏覽以下「有『營』小食資料庫 — 飲品」：https://www.hkna.org.hk/wp-content/uploads/2024/08/Database-of-Prepackaged-Snacks-Drinks_Chi_Aug-2024.pdf

廚師營養烹調培訓工作坊 2025

均衡飲食對學生的健康發展至為重要，更可促進他們長遠的健康。除了在家中吃得健康，校園提供健康的飲食環境也不容忽視，而午膳供應商及學校飯堂職員在當中亦扮演著關鍵的角色！為協助業界提升營養知識及餐單設計能力，衛生署定期舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，幫助他們瞭解學生的營養需求及最新的午膳建議，並掌握製作健康又美味的午膳餐款技巧。

本年度的工作坊現正接受報名，詳情如下：

日期：2025年8月1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



學員全神貫注聽取衛生署營養師的講解



名額有限，有興趣的人士請盡快致電秘書處（電話：3151 7615）報名！