

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

2026年1月號

今期內容：

- ◇ 少鹽飲食你要知
- ◇ 「至『營』學校認證計劃」- 免費索取推廣健康飲食物資
- ◇ 新一年，從餐桌開始，為孩子打造健康未來！

少鹽飲食你要知

長期攝取過量的鹽（鈉）會增加患上高血壓、心血管疾病及中風的風險，因此協助學童從小建立少鹽的飲食習慣對他們的長遠健康尤為重要。

家長在家中備餐時，要緊記持守「三低一高」（低脂、低鹽、低糖、高膳食纖維）的飲食原則，多以天然食品為主，減少使用高鈉調味料及加工或醃製食材，全方位減少學童的鈉攝取量。

以下的減鈉錦囊有助學童實踐少鹽飲食模式：

餐點	減鈉錦囊	例子
早餐	多選天然食材製作早餐	✓ 番茄碎蛋麥包三文治、時菜肉片蕎麥麵
	減少食用含加工或醃製食品及高鈉調味料的食品	✗ 香腸包、煙肉三文治、現成點心、鹵水蛋、豉油皇炒麵、雪菜肉絲米線、沙爹牛肉公仔麵
午餐和晚餐	以天然香料入饌	✓ 蔥、蒜、薑、芫茜、香草、胡椒粉
	以新鮮蔬果入饌或自製芡汁	✓ 火龍果炒肉片、蘋果粒蒸肉餅；另外可自製芡汁如鮮茄汁、菠菜汁、南瓜汁、粟米汁
	減少使用加工或醃製食品	✗ 鹹魚、鹹蛋、臘腸、臘肉、叉燒、火腿、香腸、午餐肉、玉子豆腐、已調味的素肉
	減少用鹽及避免使用高鈉調味料製作菜式或湯水	✗ 雞粉、味精
外出進食	選擇醬汁較少的菜式及少選含高鈉醬汁的菜式	✓ 清蒸魚、焯菜心
	減少食用高鈉的醬汁，並避免以醬汁拌飯或粉麵	✗ 腐乳、味精、雞粉、照燒汁、瑞士汁、鹵水汁、甜酸汁、茄汁
	避免添加額外高鈉調味料	✗ 醬油、茄汁、蠔油、鹽

熱點推介



《選擇學校午餐供應商手冊》
(2019年9月版)

活動預覽

1月

- ◇ 30.1.2026
「進食充足蔬果」- 填色創作比賽 2026 截止報名

1月至3月

- ◇ 2026「開心蔬果月」繼續接受報名

想知道更多減鹽資訊，可參考

以下的「少啲鹽 健康啲」海報：



吳偏食提提你：無論是日常煮食還是外出用餐，家長的每一個選擇都能幫助子女養成「少鹽」的健康飲食習慣！

「至『營』學校認證計劃」 - 免費索取推廣健康飲食物資

為支持和鼓勵學校向學生推廣健康飲食的資訊，我們於 2025/26 學年準備了一系列推廣健康飲食的物資，包括「健康小食選擇多」貼紙、「蔬果營養多」海報、「有『營』小食」拉鍊文件袋、「蔬菜肉類免加工 少油少鹽至輕鬆」餐墊及「減鹽好方法」便條套裝，讓參與「至『營』學校認證計劃」的學校免費索取，以於本學年（即 2026 年 8 月 31 日或之前）舉辦相關活動。學校只需填妥回條並蓋上學校印章，於活動日期前最少二十個工作天透過電郵或傳真遞交回條，秘書處便會與學校聯絡並作出跟進，以享有免費派遞服務。



校園健康飲食推廣物資包括：

貼紙

海報

拉鍊文件袋

餐墊

便條套裝

索取物資
申請詳情

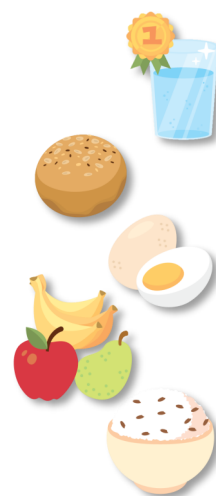
索取物資回條

為配合學校舉辦推廣健康飲食的活動，我們更準備了不少網上資源，包括動畫短片、工作紙、網上問答遊戲等，讓老師們能夠輕鬆安排活動，提升學生對健康飲食的認識。我們期待學校踴躍參與，鼓勵學生從小養成健康飲食的習慣，攜手為學童的健康努力！

新一年，從餐桌開始，為孩子打造健康未來！

均衡的飲食習慣可減低患上肥胖、高血壓、糖尿病等慢性疾病的機會。新一年，家長可鼓勵子女從以下的習慣開始，為健康打好基礎：

- **飲品以清水為主：**讓子女培養每天多喝水的好習慣，遠離高糖飲品。
- **適量選擇有營小食：**如小餐包、新鮮水果、車厘茄、烩雞蛋，既美味又能補充日常所需的營養素。
- **多吃蔬果、飲食要高纖：**每天進食足夠的蔬果，多選高纖穀物類，促進腸道健康。
- **保持「三少」要訣：**減少進食高脂、鹽、糖或經醃製和加工的食物，多選新鮮天然食材，以攝取不同營養促進健康。



家長亦請緊記要以身作則，與孩子一起選擇和享用健康食物，一起為孩子打造健康未來！