

2023「開心『果』月」- 校園水果推廣計劃營養注意事項

為推廣健康飲食的訊息，學校在籌辦有關烹飪、試食和水果派對等活動時，應使用健康的烹調方法及避免使用高脂、高鹽或高糖的食材。如學校申請「促進校園健康飲食基金」資助該等項目，載有高脂、高鹽或高糖食材的單據將不獲接納，敬希留意。有關健康烹調方法及食物類別的選擇原則，學校可參考下表：

烹調方法	原則	健康烹調方法的例子	不健康烹調方法的例子
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用低脂烹調方法 ✓ 一碟 4 人份量的食物宜以不多於 3 茶匙的食油烹煮 (1 茶匙 = 5 毫升) 	焯、蒸、烤、焗、 炆、少油快炒、少油煎	炸、紅燒、油泡

食物類別	原則	健康的食材例子	高脂、高鹽或高糖的食材例子
油脂類/ 沙律醬	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用健康的植物油 ✓ 採用較低脂的沙律醬 	不含反式脂肪的植物牛油、粟米油、橄欖油、芥花籽油、花生油	牛油、豬油、椰子油、棕櫚油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油
為避免食物含大量的脂肪，健康的油類或沙律醬用量都應減至最低。			
穀物類	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用低脂肪及無添加糖分的穀物類 	原味餅乾（瑪利餅、梳打餅）、白麵包、麥包、白飯、紅米飯、薏米、西米、蛋麵、意粉、米粉、生麵、無添加糖早餐穀物	夾心餅、蝴蝶酥、威化餅、曲奇餅、消化餅、手指餅乾（Lady fingers）、蛋糕、牛角包、酥皮食品、雞尾包、菠蘿包、油炸即食麵、伊麵
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用新鮮或冷藏蔬菜、以較低鹽分的罐頭蔬菜代替醃製蔬菜 	新鮮或冷藏蔬菜、含較低鹽分或已「出水」的罐頭蔬菜、原味紫菜	醃製蔬菜（酸瓜、雪菜）、添加鹽蔬菜汁

食物類別	原則	健康的食材例子	高脂、高鹽或高糖的食材例子
水果類	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用新鮮的水果或純果汁（椰子除外，因其脂肪含量較高） ✓ 採用無添加糖分的水果製品 	新鮮水果、果汁浸的罐頭水果、冷藏水果、純果汁*、無添加糖分的乾果和果醬	糖水浸罐頭水果、添加糖分的乾果、果汁和果醬、椰子、椰奶／漿及椰絲
肉、魚、蛋及代替品	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用新鮮或冷藏的低脂肉類來代替醃製的肉類 ✓ 選用非油炸的原味豆類製品 ✓ 採用非油炸及無添加鹽、糖的果仁 	新鮮或冷藏瘦牛肉、豬肉、各款魚類、海鮮、去皮禽肉、水浸罐頭吞拿魚、乾豆、豆腐、鮮腐竹、不經調味的素肉、乾焗原味果仁	豬腩肉、豬頸肉、肥肉、牛腩、雞翼、雞腳、油浸罐頭吞拿魚、午餐肉、腸仔、火腿、煙肉、現成肉丸、蟹柳、臘腸、鹹魚、鹹蛋、添加鹽或糖的罐頭豆（如加糖豆蓉）、豆卜、炸枝竹、油炸麵筋、已調味的素肉、炸腰果、鹽焗果仁
奶類及代替品	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用脫脂、低脂或較低脂的原味奶品類 ✓ 選用低糖或無糖的加鈣豆漿 	脫脂或低脂奶、奶粉和乳酪、較低脂芝士、低糖或無糖豆漿	全脂奶製品、各類忌廉、各類淡奶、煉奶、奶精
調味料	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 選用天然材料替代高鹽分或高脂肪的調味料或醬汁 	蒜、薑、蔥、洋蔥、檸檬或青檸汁、醋、芫茜、五香粉、芥末、八角、香草、香料、茄膏	蝦醬、腐乳、豆豉、雞粉、味精、現成醬汁、茄汁 (Ketchup)
	<p>為避免食物含大量的鈉質和糖分，以下的調味料用量應減至最低：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 蠔油、豉油、鹽等含鈉質的調味料 - 糖類，包括白糖、糖漿、蜜糖、冰糖、蔗糖 		
其他	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 選用少油、鹽和糖的食材 	魚膠粉、無糖可可粉、大菜、原味蒟蒻粉	果味啫喱粉、糖果、巧克力（包括純／黑巧克力）、巧克力醬、榛子醬、雪糕、汽水

*因原個水果營養價值較純果汁高，鼓勵進食原個水果。若選用純果汁，建議每食用分量不多於 180 毫升（約 $\frac{3}{4}$ 杯）。

如何判別食物是否含有添加油、鹽或糖？

若要查看預先包裝食物是否添加了油、鹽或糖，可參考包裝上的配料表／成分欄。

例子：

含添加油的果仁：

成分：
杏仁（木本堅果）**油**

含添加鹽的紫菜：

成分：
紫菜、糖、增味劑、甜料酒、**鹽**、魚及蝦提取物（甲殼類動物）

含添加糖的果汁：

成分：
水、濃縮橙汁、**糖**、果肉、酸度調節劑(330)、防腐劑(202)、維生素 C、天然色素(160a)、維生素 E

添加的糖可以透過不同形式顯示於配料表／成分欄上，包括：紅糖、葡萄糖、果糖、濃縮果汁、高果糖的粟米糖漿、蜜糖、轉化糖、乳糖、麥芽糖、糖蜜、砂糖／蔗糖、糖漿等。

透過營養標籤選出較健康的食材

如要揀選較健康的食材，可看看包裝上營養標籤的總脂肪、糖及鈉的含量是否達到以下低脂、低鹽及低糖的標準。

以每 100 克計，如食品所含「總脂肪」、「鈉」或「糖」的分量屬「高」的準則，便應少選為佳！

「每食用分量」

幫助消費者了解每建議食用分量所含的熱量和營養素。

「食用分量」

建議每次進食的分量。如20克、4塊、半杯、1包等。

「每100克」

用作比較同類產品所含的營養價值，有助揀選較健康的產品。

**例子
XYZ牌梳打餅**

Nutrition Information		營養資料	
Serving Per Packet:5 Serving Size:20g		每容器份量數目：5 食用分量：20克	
	Per Serving 每食用分量	Per 100g 每100克	
Energy 總熱量	84 kcal	420 kcal	
Protein 蛋白質	2 g	10 g	
Total Fat 總脂肪	3 g	15 g	
Saturated Fat 飽和脂肪	1 g	5 g	
Trans Fat 反式脂肪	0 g	0 g	
Carbohydrate 碳水化合物	10 g	50 g	
Sugar 糖	2 g	10 g	
Sodium 鈉	180 mg	900 mg	
Dietary Fibre 膳食纖維	0.4 g	2 g	

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)		什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
	總脂肪	20 克		3 克
糖	15 克	7.5 克	5 克	
鈉	600 毫克	300 毫克	120 毫克	

01/20
資料來源：食物環境衛生署

營養標籤解讀(例子)

想了解更多有關營養標籤的詳情，請瀏覽食物安全中心網站：
<https://www.cfs.gov.hk/nutritionlabel/>。