

2024「開心『果』月」- 校園水果推廣計劃營養注意事項

為推廣健康飲食的信息，學校籌辦烹飪示範或比賽、試食活動及水果派對等活動時，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選擇食材的原則，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 人分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 	粟米油、橄欖油、芥花籽油、花生油、不含反式脂肪的植物牛油	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，健康的油脂類或沙律醬用量都應減至最低。			
穀物類	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用低脂及無添加糖的穀物類，含較高膳食纖維的全穀麥穀物類更佳 	原味餅乾（如梳打餅）、白麩包、全麥包、白飯、紅米飯、薏米、蛋麵、意粉、米粉、生麩、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"> ✓ 採用新鮮或冷藏的蔬菜及較低鹽的罐頭蔬菜代替醃製蔬菜 ✓ 純蔬菜汁 ✓ 採用無添加油、鹽及糖的蔬菜乾 	新鮮或冷藏蔬菜、含較低鹽或已「氽水」的罐頭蔬菜、純蔬菜汁、原味紫菜	醃製蔬菜（酸瓜、雪菜）、含添加鹽的蔬菜汁

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"> ✓ 採用新鮮或冷藏的水 	新鮮或冷藏水果、	糖水浸罐頭水果、含添加

	<p>果（椰子除外，因其飽和脂肪含量較高）</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 純果汁 ✓ 採用無添加糖的水果製品 	<p>純果汁*、果汁浸的罐頭水果、無添加糖的乾果和果醬</p>	<p>糖的乾果、果汁和果醬、椰子、椰奶／漿及椰絲</p>
肉、魚、蛋及代替品	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用新鮮或冷藏的瘦肉代替醃製的肉類 ✓ 採用新鮮雞蛋代替醃製的蛋類 ✓ 選用非油炸的原味乾豆類製品 ✓ 採用非油炸及無添加鹽及糖的果仁 	<p>新鮮或冷藏瘦牛肉、豬肉、魚、海鮮及去皮禽肉、雞蛋、罐頭水浸吞拿魚、乾豆、豆腐、鮮腐竹、不經調味的素肉、乾焗原味果仁</p>	<p>豬腩肉、豬頸肉、肥牛肉、牛腩、雞翼、雞腳、罐頭油浸吞拿魚、午餐肉、腸仔、火腿、煙肉、現成肉丸、蟹柳、臘腸、鹹魚、鹹蛋、含添加鹽或糖的罐頭豆（如加糖豆蓉）、豆卜、炸枝竹、油炸麪筋、已調味的素肉、炸腰果、鹽焗果仁</p>
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 ✓ 選用高鈣無糖或低糖豆漿 	<p>脫脂或低脂牛奶及奶粉、低脂原味乳酪、低脂芝士、高鈣無糖或低糖豆漿</p>	<p>全脂奶品類、忌廉、淡奶、煉奶、奶精</p>
調味料	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 選用天然食材代替高脂、高鹽或高糖的調味料或醬汁 	<p>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</p>	<p>蝦醬、腐乳、豆豉、雞粉、味精、現成醬汁、茄汁 (ketchup)</p>
	<p>為避免食物含大量的鈉及糖，以下的調味料用量應減至最低：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 蠔油、豉油、鹽及其他高鈉調味料 - 糖類，包括白糖、糖漿、蜜糖、冰糖、蔗糖 		
其他	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 選用低脂、低鹽及低糖的食材 	<p>魚膠粉、無糖可可粉、大菜、原味蒟蒻粉</p>	<p>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</p>

*因原個水果的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）。

如何判別食品是否含添加油、鹽或糖？

若要查看預先包裝食品是否添加了油、鹽或糖，可參考包裝上的成分表。

例子：

含添加油的果仁：

成分：
杏仁（木本堅果）、**油**。

含添加油及鹽的紫菜：

成分：
紫菜 **芥花籽油、芝麻油、鹽**。

含添加糖的果汁：

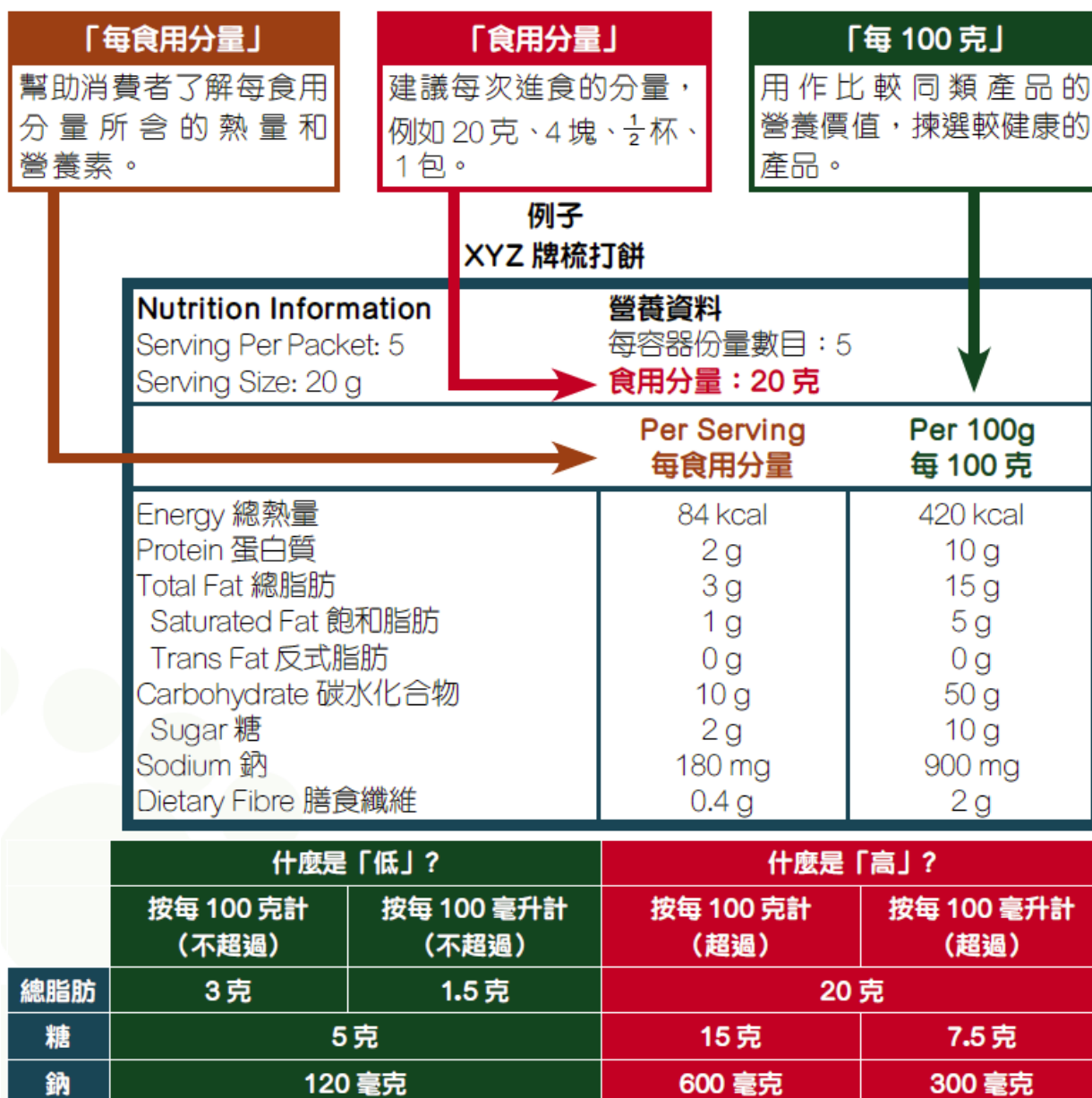
成分：
水、**白糖**、橙肉、濃縮橙汁、酸度調節劑(330, 331)、調味劑、維生素C、色素。

添加的糖可以不同名稱顯示在營養標籤成分表，包括紅糖、葡萄糖、果糖、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。

閱讀營養標籤選擇較健康的食品

如要揀選較健康的食品，可看看包裝上營養標籤的總脂肪、鈉及糖的含量是否達到以下低脂、低鈉及低糖的標準。

以每 100 克／毫升計，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！



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/>。