

少啲鹽 健康啲 學校午膳做得到！



小學生每餐(以每天三餐正餐計算)不應攝取多於500毫克鈉，即約等於以下其中一項：



鹽

0.2 茶匙



豉油

1.5 茶匙



蠔油

2 茶匙



茄汁

9 茶匙

- 很多食材，如肉、魚和蛋本身含有鈉，當中的鈉亦應計算入每餐的攝入量，所以**實際調味料用量應更少**。
- 若同時使用多種調味料，**應減少每種調味料的用量**。

註：1茶匙 ≈ 5克或毫升

