

《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

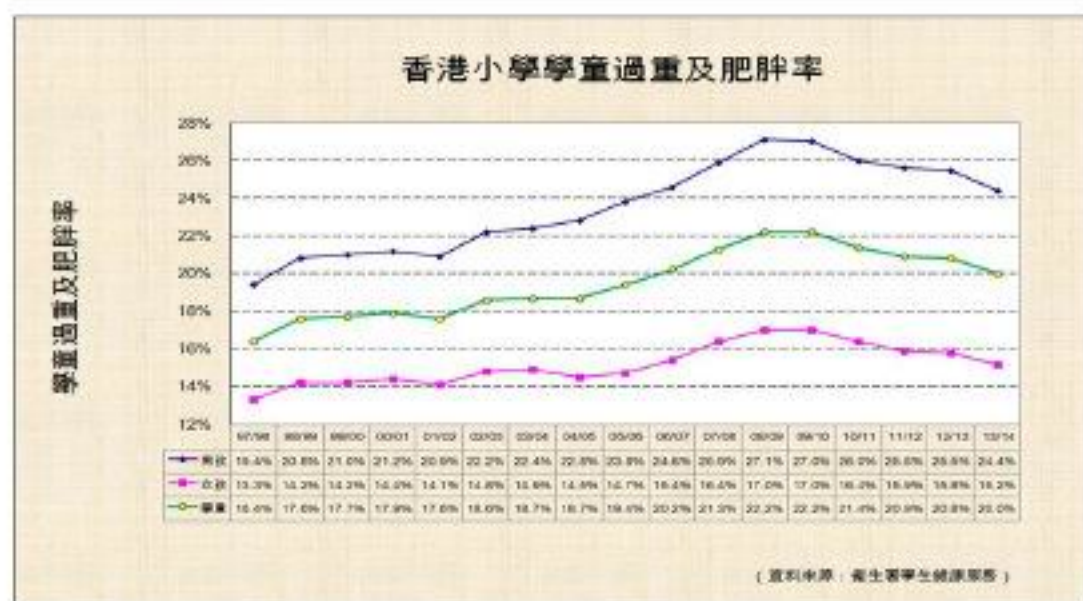
今期內容：

- ◇ 最新香港小學學童過重及肥胖率
- ◇ 「開心『果』月」在「有『營』食肆」
- ◇ 100%純天然食品=健康食品？

2015年1月號

最新香港小學學童過重及肥胖率

根據衛生署學生健康服務 2013/14 學年的最新統計數字，香港小學學童過重及肥胖率呈下降趨勢（見下圖），這個成果實在有賴各校長、老師、家長、學生，以及食物供應商的共同努力與堅持。



不過，現時每五名學生仍有一名屬於過重或肥胖，要走的路還有很遠。我們希望大家繼續積極參與「健康飲食在校園」運動，讓孩子們在健康愉快的環境中成長，為未來社會作出更大貢獻。

「開心『果』月」在「有『營』食肆」

為改善不健康的飲食習慣和肥胖問題，衛生署於 2008 年推出「有『營』食肆」運動，鼓勵食肆炮製「有『營』菜式」，提供較多健康選擇予全港市民。



本學年，「開心『果』月」活動和「有『營』食肆」運動將聯手推廣多吃水果的健康飲食文化。所有支持或參與「開心『果』月」活動學校的學生均會獲贈優惠券兩張，於活動期間（即 2015 年 4 月）憑券到指定的「有『營』食肆」點選「有『營』菜式」，均可免費獲贈水果乙份。

優惠券將於 3 月下旬分發到各支持或參與「開心『果』月」的中、小學和學前機構。另外，為鼓勵更多學校參加「開心『果』月」，「免費派送物資服務」的截止申請日期現已延遲至 2015 年 1 月 15 日；為免錯失優惠，請盡快報名！

熱點推介

兒童健康飲食金字塔



「健康飲食金字塔」最新海報

活動預覽

1月

- ◇ 於15.1.2015前報名參加「開心『果』月」或「校園水果推廣計劃」的學校，可享免費物資派送服務。



健康園地（本欄旨在為老師提供不同健康資訊，以便利教學活動。）

100% 純天然食品 = 健康食品？

100% 純天然食品泛指無添加、不含人工色素和防腐劑的食品，售價普遍比一般的食品高。然而，天然食品的聲稱其實並沒有受到明確的規例所監管；根據食物安全中心的指引，只要沒有指明任何一種營養素，「100% 純天然食品」不會視作營養聲稱。這類聲稱的定義空泛，並沒有實質意義。



儘管製作純天然食品的大原則是不用食物添加劑和減少加工過程，但也不代表這類食物一定是健康的，例如：

100% 純正椰子油

近年非常流行的「100% 純正椰子油」常標榜有防治疾病、改善消化吸收和保健的作用。然而，這些功效還未有臨床科學證據的支持。相反，椰子油的飽和脂肪佔總脂肪含量的 87%，因此世界衛生組織建議控制椰子油的攝取量，以免過量攝取飽和脂肪，增加患上心血管疾病的風險。¹



100 克椰子油的營養成分：²

熱量	862 千卡
總脂肪	100 克
飽和脂肪	87 克
單元性不飽和脂肪	5.8 克
多元性不飽和脂肪	1.8 克



100% 純天然果乾

果乾，例如提子乾、紅莓乾、杏脯乾等，含豐富的膳食纖維。然而，它們本身的天然果糖都在脫水過程中濃縮了，變成高糖分食品。



100 克的提子乾有超過一半都是糖，過量進食或會令我們攝取過量的糖分和熱量，增加體重。因此，進食果乾應注意分量，切忌因水果是健康的食物而毫無節制地進食。衛生署建議中、小學生每天進食最少 2 份



水果，而 1 份水果相等於 1 湯匙（約 15 克）的提子乾或 3 塊杏脯乾。

100 克提子乾的營養成分：²

熱量	299 千卡
糖分	60 克
膳食纖維	3.7 克
水分	15.4 克

總括而言，售價普遍較高的 100% 純天然食品並不一定是健康的選擇。做個精明的消費者，選購食品時應閱讀食品營養標籤，了解食物本身的營養價值，然後作出健康的選擇。

營養資料	
Nutrition Information	
每100克/Per100g	
能量/Energy	380 千卡/kcal
蛋白質/Protein	6 克/g
總脂肪/Total fat	3 克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	1.5 克/g
-反式脂肪/Trans fat	0 克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82 克/g
-糖/Sugars	5 克/g
鈉/Sodium	120 毫克/mg

¹ 世界衛生組織：Avoiding Heart Attacks and Strokes: Don't be a Victim-Protect Yourself，日內瓦：世衛，2005 年。

² 美國農業部轄下的營養素資料實驗室