

《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：

- ◇ 至營學校認證計劃頒獎禮 2017 暨健康飲食分享會
- ◇ 實踐「三少」飲食

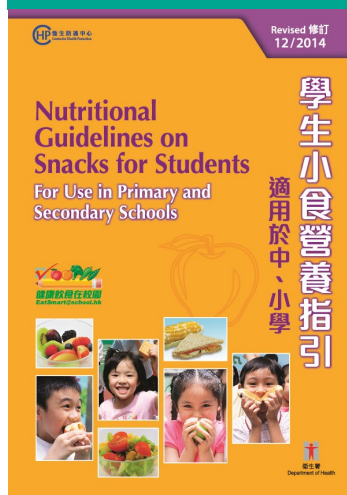
2017年6月號

### ◇ 至營學校認證計劃頒獎禮 2017 暨健康飲食分享會

「健康飲食在校園」運動多年來致力於為學童營造一個健康的飲食環境，促進他們健康成長。本運動的重頭項目「至『營』學校認證計劃」至今已有超過 250 間小學參與。而成功取得認證資格的學校亦已超過一百二十間，當中逾八成更是獲得最高級別的「至『營』學校」。

為表揚於本學年取得認證及成功獲續證的學校，我們將於 2017 年 7 月 4 日(星期二)下午假教育局九龍塘教育服務中心舉行一年一度的「至『營』學校認證計劃頒獎禮」。同場更將舉行「健康飲食分享會」，今年的主題是「如何在校園減少鈉(鹽份)的攝取量」。另外，大會亦預備了有兩個精彩的表演環節。相信各與會者必定滿載而歸。

### 熱點推介



《學生小食營養指引》

### 活動預覽

7月

• 4.7.2017

至營學校認證計劃頒獎禮2017暨健康飲食分享會



### 有關「至『營』學校認證計劃」

「健康飲食在校園」運動自 2006/07 學年起推行，而該運動旗下的「至『營』學校認證計劃」則於 2009/10 學年推出。本認證計劃目的是推動及協助小學制定及執行健康飲食政策，通過學校持續落實行政措施、進行教學及宣傳、並提供符合衛生署《學生午膳營養指引》和《學生小食營養指引》的健康午膳和小食，從而建立有利於健康飲食的環境，幫助學童健康成長。學校取得認證資格，即代表其飲食環境已達到一個高水平，無論校內供應的午膳或小食均是「質」「量」優秀。

我們呼籲尚未參與「至『營』學校認證計劃」的學校盡快加入行列。請立即登入「健康飲食在校園」運動專題網站 (<http://school.eatsmart.gov.hk>) 下載參加表格，或向本署項目支援主任徐先生(電話：2835 1918)查詢計劃詳情。

## ◇ 實踐「三少」飲食

現今資訊發達，從電視和互聯網上都可覓得不少有關健康的資訊，有些學生甚至已懂得甚麼是「三少」或是「三高」。「三少」指的是「少油」、「少鹽」、「少糖」，即是健康飲食金字塔頂端的膳食建議。而「三高」則是指高血壓、高血糖、高血脂。「三少」飲食的原則正是避免患上「三高」的有效方法。為了長遠減低患上「三高」的風險，從小培養學生健康飲食是非常重要的一環。

要做到「少油」，應減少進食油炸食物、添加了飽和脂肪的食物和脂肪比例較高的肉類。常見的高脂食物包括炸薯條、炒麵、牛油曲奇、忌廉蛋糕、豬牛腩、豬頸肉、牛肋骨等。其次，要做到「少鹽」，應減少進食鹽分高的醬汁和經過加工或醃製的食物，例子包括午餐肉、香腸、雪菜、南乳等。最後，要做到「少糖」，應減少進食含有大量游離糖的食物。常見的高糖食物包括了純果汁、巧克力、清蛋糕、茄汁等。許多以上的食物例子十分受學生喜愛，但若養成經常進食這些食物的習慣，便有損健康。

從日常生活的很多細節中，學生都能實踐「三少」飲食的原則。以下有八個小貼士，可以幫助學生身體力行：

- 1 鼓勵多喝清水，避免飲用高糖飲品
- 2 鼓勵學生自備水果作小食
- 3 多選用蒸、焯、炆、水煮等低脂方法烹調的食物，以減少攝取脂肪
- 4 選擇新鮮蔬果，少吃罐頭和醃製蔬菜有助減少膳食中的鹽分
- 5 減少用現成的醬汁，多以濃味的食材如南瓜、番茄、粟米等增加菜式味道
- 6 多選擇天然調味料煮成的菜式如薑、蔥、蒜、檸檬，提昇菜式味道，減少用鹽
- 7 讓學生參與選購食物，閱讀食物營養標籤，選擇脂肪、糖和鈉含量較低的產品
- 8 避免用食物作獎賞，以讚美和文具代替



要在校內推行健康飲食，參加「至『營』學校認證計劃」是一個理想的切入點。請即登入「健康飲食在校園」運動專題網站 (<http://school.eatsmart.gov.hk>) 瀏覽詳情。

**提提你！大人以身所則，是最有效的身教！**