

為配合 2024/25 至 2026/27 本校三周年計劃的關注事項二「營造健康的校園文化，建立健康的生活方式」，學校以雙月刊形式推廣健康信息，促進家長及學生的身心健康。

主題：均衡營養

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其替代品，減少油、鹽、糖類；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、烩及白焯，或用易潔鑊煮食，並減少煎炒及油炸，以求達致飲食均衡、促進健康。

在各類食物中，我應該吃多少才能保持健康？

不同食物有不同的營養價值，而單一的食物無法提供人體所需的所有營養素。根據健康飲食金字塔，我們於日常飲食中應包含各食物類別，同時也要進食每一大類別中不同的食物，以吸收各種營養素，滿足身體需要。進食太多或太少都不利於身體健康，我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態。如果進食量不足，就很可能出現營養不良或相關營養缺乏的症狀；相反，若進食過量，則可導致營養過剩或增加肥胖的機會。因此，要維持身體健康，我們需進食合適的分量。



健康飲食金字塔

- 吃最多 — 穀物類
- 吃多些 — 蔬菜和水果類
- 吃適量 — 肉、魚、蛋及代替品（包括乾豆）和奶類及代替品
- 吃最少 — 油、鹽、糖類
- 每天喝足夠的流質飲品（包括清水、清茶和清湯）

6-11 歲兒童健康飲食金字塔

- 穀物類：3 至 4 碗
- 蔬菜類：最少 2 份
- 水果類：最少 2 份
- 肉、魚、蛋及代替品：3 至 5 兩
- 奶類及代替品：2 份
- 油、鹽、糖類：吃最少
- 流質飲品：6 至 8 杯

12-17 歲青少年健康飲食金字塔

- 穀物類：4 至 6 碗
- 蔬菜類：最少 3 份
- 水果類：最少 2 份
- 肉、魚、蛋及代替品：4 至 6 兩
- 奶類及代替品：2 份
- 油、鹽、糖類：吃最少
- 流質飲品：6 至 8 杯

成人健康飲食金字塔

- 穀物類：3 至 8 碗
- 蔬菜類：最少 3 份
- 水果類：最少 2 份
- 肉、魚、蛋及代替品：5 至 8 兩
- 奶類及代替品：1 至 2 份
- 油、鹽、糖類：吃最少
- 流質飲品：6 至 8 杯

長者健康飲食金字塔

- 穀物類：3 至 5 碗
- 蔬菜類：最少 3 份
- 水果類：最少 2 份
- 肉、魚、蛋及代替品：5 至 6 兩
- 奶類及代替品：1 至 2 份
- 油、鹽、糖類：吃最少
- 流質飲品：6 至 8 杯

食物分量換算

<p>1 碗穀物相等於：</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 碗飯• 1 碗米粉• 2 片麪包	<p>1 份蔬菜相等於：</p> <ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{2}$ 碗煮熟瓜菜• 1 碗沙律菜
<p>1 份水果相等於：</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 個中型蘋果• 2 個奇異果（小型）• $\frac{1}{2}$ 碗切粒水果	<p>1 兩肉相等於：</p> <ul style="list-style-type: none">• 4-5 片熟肉• 1 隻雞蛋• $\frac{1}{4}$ 磚硬豆腐
<p>1 份奶類及代替品相等於：</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 杯低脂奶• 2 片低脂芝士• 1 盒（150 克）低脂純味乳酪	

備註：

- 1 兩約等於 40 克（生肉）。
- 1 碗約等於 250 - 300 毫升。
- 1 杯約等於 240 毫升。
- 以上建議為身體健康的人士而設，長期病患者及有特別營養需要的人士，應向家庭醫生及營養師諮詢個人化的飲食建議。

資料來源：衛生署

2024 年 10 月