

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。

健康午膳

均衡飲食對處於成長期的兒童至為重要。過量進食或攝取過多熱量會導致肥胖，增加日後患上高血壓、糖尿病、心血管病等慢性疾病的風險。相反，營養不足則會妨礙身體健康成長和發展。因此，提供營養均衡及分量適當的午餐，並教導兒童作健康選擇，對他們養成良好的飲食習慣非常重要。

製作健康午餐的三步曲

1 適當分量

2 「營」選食物

3 健康烹調

適當分量

適當的食物分量比例既能提供足夠的營養素，又能避免攝取過多的熱量，其原則為：

- 以穀物類為主糧
- 餸菜多菜少肉

如把一個餐盒／餐碟的容量平均分為六格，則穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，而肉類（及代替品）則佔一格。簡單來說，穀物類（如飯和麩）、蔬菜類和肉類佔飯盒容量的比例應為「三比二比一」。

「營」選食物

健康午膳應以「三低一高」為原則，即低油（脂肪）、低鹽（鈉）、低糖和高纖。選擇較健康的食物有助達到以上建議：

挑選天然新鮮的食物，同時選擇要多樣化。

- 穀物類

全穀麥或添加蔬菜的穀物類食物，如糙米飯、粟米飯和麥包

- 蔬菜類

新鮮（非醃製）蔬菜、瓜類、菇菌類，如菜心、甘筍、南瓜、番茄和冬菇

-肉、魚、蛋及代替品

低脂肪肉類（瘦肉），如瘦豬扒、牛柳、去皮雞肉、魚和雞蛋

非油炸原味黃豆製品，如鮮腐竹和豆腐

另外，減少選用高油、鹽或糖的食物：

限制選用的食品

（建議午餐每星期提供此類食品不超過2次）

高脂肪肉類，如排骨、牛腩和雞翼

加工或醃製的食品，如叉燒、香腸、雪菜和已調味的素肉

炒飯和炒麵

高脂肪、高鹽或高糖醬汁/芡汁，如鹵水、腐乳、甜酸汁、白汁/咖喱汁（添加了全脂奶或淡奶）

強烈不鼓勵選用的食品

（建議午餐不提供此類食品）

油炸食品，如炸豬扒、豆卜和伊麵

添加了忌廉或椰汁的醬汁/芡汁，如忌廉白汁和椰汁咖喱

鹽分極高的食品，如鹹魚、鹹蛋和臘腸

健康烹調

烹調方法對飯饊中的脂肪、鹽、糖及熱量含量等都有直接的影響。健康烹調的秘訣是：

- 多選擇低脂的烹調方法，如蒸、焯、烤、焗或少油快炒；
- 多選用天然調味料，如薑、蒜、八角或香草；以及
- 選擇醬汁/芡汁較少的菜式，否則亦應多選用以新鮮食材製成的芡汁，如番茄汁和南瓜汁，減少使用現成醬汁。

資料來源：衛生防護中心

2025年2月