

《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

2022年1月號

今期內容：

- ◇ 喜「營」新年
- ◇ 「學校午膳供應商資料庫」已經更新
- ◇ 新春期間不忘體能活動

熱點推介

同心抗疫
Together, We Fight the Virus!

為預防新冠病毒在社區散播，我們必須同心抗疫
To prevent the spread of novel coronavirus in the community, we all need to work together



緊要提醒：For more information on fighting the virus, please visit the website: www.chp.gov.hk or www.cdc.gov/healthyperson. 查詢電話：2633 0111

同心抗疫海報

活動預覽

1月至3月

- ◇ 「開心『果』月」2022 繼續接受報名



喜「營」新年

農曆新年是中國傳統的喜慶節日，四處都喜氣洋洋。除了享受與家人歡聚的時間，大家也要謹記吃得健康，避免進食過多高熱量、高脂肪、高鹽分（鈉）或高糖分的過年食品。



要在新春佳節期間維持健康飲食，可參考以下貼士：

- ◇ 遵循健康飲食的原則，正餐宜多菜少肉
- ◇ 多以蒸、焗、焗、燉、少油快炒等低脂烹調方式取代煎、炸等高油分的煮食方法，減少脂肪的攝入量
- ◇ 烹調時，多以薑、蔥、蒜頭、胡椒粉、芫荽等天然、新鮮的香料取代鹽
- ◇ 可於正餐中添加全穀麥類的選擇，如紅米飯、糙米飯，以增加膳食纖維攝入量，促進腸道健康
- ◇ 預備足夠及多元化的蔬菜，如西蘭花、瓜類、菇菌類、彩椒、粟米，既可以鮮艷色彩增加食慾，又可提升菜式中的維生素和礦物質含量
- ◇ 選擇適量脂肪含量較低的肉類及其代替品，如魚、海鮮、去皮禽肉，減少選用高脂的食材，如腩肉、排骨、雞翼、豬腳和雞腳
- ◇ 吃賀年糕點時，應避免添加過量的甜醬、芝麻醬等現成醬汁
- ◇ 正餐之間只進食一次分量少的小食，以免影響下一頓正餐的胃口
- ◇ 飲品方面，宜選低糖或無糖飲品，包括清水、清湯、無添加糖檸檬水，避免飲用含糖量高、含甜味劑或咖啡因的飲品，如汽水、加糖果汁、健怡飲品、咖啡、茶類飲品



節慶菜式小貼士：預備團年及開年飯時，可選擇冬瓜盅、清蒸海上鮮、賽螃蟹、上湯浸豆苗、白切雞（去皮）、鮮茄炒蝦球等較健康的中式菜式。

除了互相祝賀，大家在拜年時送出的禮盒，不妨考慮選購較健康的水果作賀禮，如象徵大吉大利、如意吉祥的桔和寓意平平安安的蘋果。大家亦可參考右列的例子：

準備全盒時，可選擇較健康的賀年食品，如原味米餅、無添加糖乾果，以取代油角、煎堆、糖果等高脂、高糖食品。



一般的賀年禮品	較健康的賀年禮品
曲奇餅、蝴蝶酥	乾焗原味果仁禮盒
蛋卷、鳳凰卷	非油炸麪條禮盒
糖果、朱古力	水果籃
酥餅、傳統油器，如芋蝦、蛋散	乾貨禮盒，如冬菇、乾瑤柱

春節期間，要保持身體健康，大家除了要維持均衡飲食的習慣，也應緊記在公眾地方佩戴口罩，並保持個人衛生和適當的社交距離啊！

「學校午膳供應商資料庫」已經更新

因應 2019 冠狀病毒病疫情，學校雖暫停了在校午膳，但仍需為未來恢復午膳供應做好準備工作，待恢復全日面授課堂後能為學生提供達《學校午膳營養指引》所定營養標準的午膳。因此，本署剛更新了專題網站內的「學校午膳供應商資料庫」，方便校方及家長查閱午膳供應商相關的營運資料。

校方和家長在疫情下請緊記以身作則，繼續鼓勵學童選擇健康的食物！



學校午膳供應商資料庫

在此資料庫所發布的資料均由「獲准供應午餐盒的持牌食物製造商」自願提供，一切填報資料的真確性均由有關的「獲准供應午餐盒的持牌食物製造商」負責，並以填報日期當日情況為準，資料庫內容包括供應商聲稱能否提供達衛生署《學生午膳營養指引》所定的營養標準。

有關的學校午膳供應商已獲通知，如上述資料有任何更改，或有關的公司不再以「獲准供應午餐盒的持牌食物製造商」營運時，亦須盡快通知衛生署，使在不抵觸下列各項的情況下，本網站所載資料能持續作為載含最新資訊的平台：

1. 香港特別行政區政府（下稱「政府」）在本網站所載的資料僅供參考之用，政府預期學校午膳供應商提供準確及最新的資料，但不負責確保該等資料均為真確、準確或完整。
2. 本網站的資料會盡快更新，惟就資料或資料庫而言，政府不保證或負責於某特定或任何時間提供包括但不限於任何更新，亦毋須對此承擔任何責任。
3. 政府毋須對任何人於任何地方以任何方式使用本網站所載資料或資料庫或與之有關而引起的申索、損失或損害承擔法律責任。

本署歡迎學校午膳供應商隨時加入或退出此發布計劃。若學校行政人員、老師、家長及其他公眾人士對此平台所發布的資料有任何意見，歡迎以電郵聯絡我們（電郵地址：eatsmart_school@dh.gov.hk）。

此中文免費條款為英文版本譯本，如中、英文兩個版本有任何抵觸或不相符之處，概以英文版本為準。

學校午膳供應商聯絡資料
學校午膳供應商營運資料

新春期間不忘體能活動

新春將至，同學們除了拜年和與親友聚會，也不要忘記恆常進行體能活動啊！在此提提大家，5-17 歲的兒童及青少年每星期平均每天應進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動，當中應包括每星期有最少三天進行劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的活動。

農曆新年天氣涼快，同學們可與家人或相約朋友一起行山遠足「行大運」，應節之餘又能進行體能活動。



除此之外，同學們亦可在家中進行體能活動，例如播放影片跟隨音樂跳舞、參與富體能活動元素的遊戲、進行肌肉及骨骼強化活動如阻力訓練、原地跳躍等等，避免長時間坐著。

鍾意郁話你知：
肌肉及骨骼強化活動的例子



阻力訓練



跳躍



平衡



攀爬



衛生署製作了多段影片讓大家一起進行體能活動，大家可瀏覽衛生署學生健康服務「兒童及青少年健康攻略—體能活動篇」專題網頁 https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/physical_activity.html，了解更多相關資訊。

