

香港教育大學賽馬會小學

(一) 健康飲食指引

一、一般香港人的飲食習慣並不可取，以吃肉類為主，煮食方法甚為油膩，常吃零食、甜品、汽水、即食麵及醃製食物，甚少吃蔬菜、水果及奶類食品。聰明的現代人若能進食時按照『健康飲食金字塔』的分量比例進食，每天喝 6-8 杯流質飲品（包括清水和清湯等），不但能令身體得到充分營養之餘，又不會過胖。讓我們齊來瞭解食物營養的真相吧！



1. 五穀類 (吃最多)

- 主要功能：豐富澱粉質，少量維他命 B 及植物性蛋白質，主要功用是提供熱能，補充消耗及維持身體正常體溫。全麥五穀類食物更含豐富纖維素，有助大便暢通防止便秘。
- 食物來源：各類粉、麵、米(紅米、糙米、白米)、麥片、麵包，餅乾及根莖類(薯仔、芋頭)食物。

2. 蔬菜、瓜果類 (吃多些)

- 主要功能：含胡蘿蔔素，維他命 A、B、C 及多種礦物質，能保持細胞健康及增強抗力。含豐富纖維素，能防止便秘，並減低患上痔瘡，大腸癌等機會。
- 食物來源：各類蔬菜、瓜類及水果，每天吃 2 份水果及 3 份蔬菜。

3. 肉、魚、蛋、豆類及奶品類 (吃適量)

- 主要功能：含豐富蛋白質，助長發育、修補細胞及維持體內新陳代謝的需要。紅肉及肝類含豐富鐵質，有助製造血紅素，預防貧血。但肉類含有頗多的脂肪，多吃會引致肥胖、高血壓、高膽固醇、心臟病和中風等病症。奶品類食物含豐富鈣質，蛋白質，維他命 D 及多種維他命 B，保持牙齒及骨骼健康，有助預防骨質疏鬆症。
- 食物來源：肉類如豬、牛、羊及家禽等；各類魚及海產；蛋；豆類如豆腐、黃豆、白豆、眉豆、紅豆、綠豆等；奶品類如牛奶、芝士、乳酪、雪糕等，學生愛好吃肉，應多加注意，幫助學生控制食肉的份量。

4. 油、糖、鹽類 (吃最少)

- 主要功能：油和糖提供熱能，多食可引致肥胖、高血壓、高膽固醇、心臟病、中風等。鹽維持體內水份平衡，多食可導致高血壓。
- 食物來源：牛油、花生油、粟米油、忌廉、糖果、汽水、鹹菜、鹹魚，各式醬油及調味料等，但此等食物應盡量減少。

5. 每天喝 6 至 8 杯流質飲品

- 主要功能：調節體溫、輸送營養素及帶走血液中的廢物。若失去大量水份(即脫水)便會有以下症狀包括疲勞、面紅、頭暈、出現幻覺，嚴重的更會有抽筋及中暑。
- 水份來源：開水及各式飲品如果汁、湯、奶(脫脂奶較健康)、清茶等。每天宜喝 6-8 杯。

二、健康飲食原則

1. 飲食均衡；
2. 保持理想體重；
3. 少吃鹽；
4. 少吃糖；
5. 少吃脂肪；
6. 多吃高纖維食物。

三、理想均衡的午膳須為學生提供每天所需三分之一的營養素。根據衛生署提倡的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳提供穀物類(如飯、麵)，蔬菜和肉類(及其替代品) 佔飯盒容量的比例應是三比二比一。



註：把一個餐盒容量平均分為六格，穀物類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類（及其替代品）則佔一格。換言之，穀物類、蔬菜和肉類（及其替代品）的分量比例是三比二比一。

小學生每天的午膳食物分量應符合下列標準：

食物類別	小一至小三學生的 建議分量	小四至小六學生的 建議分量
穀物類	最少 4 份	最少 5 份
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份
肉、魚、蛋 及替代品	1 至 2 份	1½ 至 2½ 份
水果類 ¹	最少 1 份	最少 1 份
油脂類 (在處理和烹調 食物時所添加的 脂肪和油分)	最多 2 份	最多 2 份

¹ 建議小學生於校內攝取最少一份水果以達至全日攝取兩份水果的要求。學校應與午膳供應商及家長議定具體安排，並鼓勵午膳供應商供應原個水果（代替果汁）以增加膳食纖維攝取量；若選擇供應無添加糖的果汁，應當作「限制供應的食品」，即以每週五個上課天計，不多於兩個上課天向學生提供無添加糖的果汁，並且每次不超過 180 毫升。

四、參考資料:

- 1) 衛生署學生健康服務→健康資訊→飲食與營養

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_eat_he.html

- 2) 衛生署學生午膳營養指引(適用於中、小學生)

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf

- 3) 衛生署「健康飲食在校園」運動→印刷宣傳物品→營養知識

<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2010&id=3048#video>