

今期內容：

- ◇ 減鹽無難度
- ◇ 世界肥胖日 2024
- ◇ 運動與生活

減鹽無難度

均衡飲食並減少膳食中的鹽（鈉）有助預防高血壓，從而減低日後患上中風、心臟病等慢性疾病的風險。適逢 3 月 14 日是「世界腎臟日」，藉此呼籲家長、教職員及午膳供應商攜手合作，在家中及校園營造「少鹽」的健康飲食環境。

在家中

- 宜選鈉含量較低的新鮮食材。如需選購加工食品，應先比較包裝上的營養標籤，以鈉含量較低的食品為佳。
- 盡量避免高鈉的加工或醃製食品，如香腸、燒味、臘味、鹹蛋、榨菜、即食麪。
- 以天然食材、香草或香料（如洋蔥、蒜、香茅、胡椒粉、五香粉）提升菜式的味道；減少使用高鈉調味料及現成醬汁，如蒜鹽、瑞士汁、柱侯醬。
- 進餐時，避免額外添加高鈉調味料，如鹽、豉油、蠔油、茄汁。

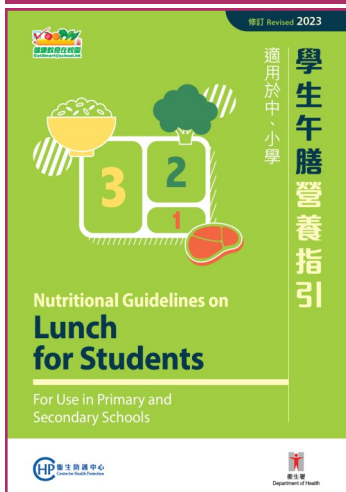


校園內

- 建議老師按照《學生午膳營養指引》及《學生小食營養指引》的要求，定期監察學校的午膳餐單、在校內出售的小食，以及學生自備的午膳和小食。如發現高鈉食品（如加工或醃製食品、現成點心、高鈉醬汁），應向供應商及家長反映並作出改善。
- 鼓勵學生減少以醬汁拌飯或粉麪。
- 如在學校舉辦烹飪活動，建議減少使用高鈉食材及調味料。



熱點推介



《學生午膳營養指引》
(2023 年修訂版)

活動預覽

4 月

- ◇ 2024「開心『果』月」



午膳供應商

- 建議廚師定期審視並優化午膳餐款的食譜，以天然食材代替加工肉及現成點心。
- 烹調時，多以香草或香料代替高鈉調味料或醬汁。以循序漸進的方式慢慢減低午膳餐款的鈉含量。
- 確保員工準確地按照食譜製作午膳，尤其是醃肉及烹調醬汁時所使用的高鈉調味料分量。
- 找認可化驗所測試午膳餐款的鈉含量，比對用食譜計算方法及化驗方法的鈉含量差異，並於生產午膳過程作適當的調整。



如學童就讀之學校尚未參與「至『營』學校認證計劃」，就記得快點報名啊！

世界肥胖日 2024



衛生署最新發布的 2020-22 年度人口健康調查顯示，在 15 至 84 歲人士中，有 32.6% 的人士屬於肥胖，有 22.0% 的人士為超重，情況令人關注。

肥胖是全球日趨嚴重的社會問題：肥胖會增加患上一些慢性疾病，如糖尿病、高膽固醇、心臟病、高血壓、部分癌症（如結腸直腸癌）的風險。適逢 3 月 4 日是每年一度的「世界肥胖日」，藉此呼籲大家保持均衡飲食及多做體能活動，以維持理想體重，預防慢性疾病。大家一起從飲食和運動着手，向肥胖說「不」！



運動與生活



考考大家，大家知道充足的運動對學童有多重要嗎？

我知！充足的運動有助學童健康成長和發展，例如：

1. 維持健康的體重，防止肥胖和相關的健康問題；
2. 消耗多餘的卡路里，增加代謝率，提高心臟和肺部功能；
3. 發展強健的骨骼和肌肉系統，預防骨質疏鬆和肌肉無力等問題；
4. 維持良好的心理健康，釋放壓力，減輕焦慮和抑鬱；
5. 刺激大腦的發展，提高學習和記憶能力；以及
6. 培養團隊合作和領導能力，學習如何與別人溝通。



世界衛生組織建議 5-17 歲兒童及青少年每星期應平均每天進行最少 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。其實，不論在家中還是在校園內，亦有許多可以輕鬆進行的體能活動可幫助學生保持充足的運動量：

鍾意郁話你知：
體能活動的例子



在家中



隨音樂跳舞



跳繩

校園內



跑步



踢足球

充足的運動對學童非常重要，因此父母和學校應鼓勵他們參與各種不同運動，以維持良好的身心發展。