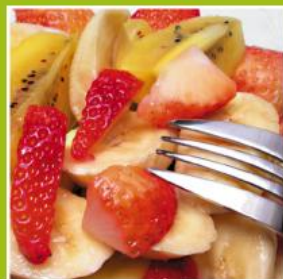


# Nutritional Guidelines on School Lunch for Primary School Students

# 小學午膳營養指引



# 引言

健康飲食乃預防肥胖和心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病及促進學童健康成長的重要因素。反觀現時本港學生由於種種原因卻未能普遍遵行健康飲食原則。衛生署的資料顯示，小學學童的肥胖比率有上升的趨勢，由一九九七／九八年度的 16.4% 增至二零零四／零五年度的 18.7%。換言之，幾乎每五名學童便有一名屬於肥胖。

二． 有見及此，衛生署聯同教育統籌局、食物環境衛生署、學界、專業組織及關注團體將於二零零六／零七學年推行小學校園健康飲食運動，透過建立良好的飲食文化，為學童提供健康午膳和食品，及加強營養教育等策略，改善學童的飲食習慣，讓他們得以健康成長和提升學習效率。

三． 外地經驗顯示，針對學校飲食環境的措施可以帶來明顯的果效；因此，衛生署編制了這本小學午膳營養指引，目的在於提升校內午膳的營養質素。

## 目的

四． 本指引旨在確保學童能夠進食營養均衡的學校午膳，以供正常發育及發展所需。參照世界衛生組織的建議，其目標包括：

- 達致熱量的平衡
- 增加水果蔬菜進食量
- 減少總脂肪攝取量
- 減少糖分攝取量
- 減少鹽分攝取量

## 使用者

五． 本指引可用作為學童提供均衡營養的參考基準，也是校方與午膳供應商簽訂商業合約中訂明食物質量的重要部分。營養指引之目標使用者包括小學校長、教師、小學生家長及提供小學午膳服務的食物供應商。

## 關於本指引

六． 在參照外地經驗和考慮本地情況後，本指引經由多個政府部門、專業團體、學術單位及學校午膳供應商共同協商而成。指引分兩個部分，須同時執行。第一部分訂明學校午膳應提供各主要食物類別之**分量**；第二部分則列明這些食物的**質量**。

### 第一部分 – 量的要求

七． 理想均衡的午膳須為學童提供每天所需三分之一的營養素。根據衛生署推動的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳提供五穀類(如飯麵)，蔬菜和肉類(及其代替品)的比例應是三比二比一。小學一至三年級及四至六年級學童每天的午膳營養分量應符合下列標準(請參考附件一的舉例)：

食物類別	小一至小三學童 的建議分量	小四至小六學童 的建議分量
五穀類	最少 4 份	最少 5 份
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份
肉、家禽、魚、蛋 和豆類	1 至 2 份	1 ½ 至 2 ½ 份
水果類	最少 ½ 份*	最少 ½ 份*
脂肪和油類  (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

\*備註：午膳供應商須每週(五個上課天)提供最少二份半水果

## 第二部分 – 質的要求

八． 本指引的第二部分訂明午膳餐盒或隨餐附送食物的**質量**。指引的主要目的是防止學童進食過量的脂肪、糖和鹽分。其內容包括：

- 優良模式
- 鼓勵多供應的食品
- 限制供應的食品
- 強烈不鼓勵供應的食品

(請參考附件二的舉例)

### 優良模式

九． 為使學童增加進食蔬菜纖維及減少進食脂肪，以避免攝取過多熱量及導致營養失衡，午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行下列優良模式：

1.	優良模式的內容
1.1	每天供應蔬菜
1.2	只採用少量的植物油（如：粟米油、芥花籽油、橄欖油和花生油）烹調
1.3	所有可見的動物脂肪及烹調所用的多餘油分必須在供應前去除

### 鼓勵多供應的食品

十． 進食足夠膳食纖維有助降低某些健康問題的風險，例如肥胖、心血管病等；而學童的發育及成長需要大量鈣質，因此午膳供應商每天須在最少一款午膳款式中選取下列所有食物類別，作為用料：

2.	鼓勵多供應的食品類別
2.1	全麥五穀類
2.2	低脂奶品類食物或其他高鈣食物

## 限制供應的食品

十一． 供應商每週不多於兩個上課天向學童提供以下任何食品，以減少鹽分及總脂肪的攝取量（特別是飽和脂肪）：

3.	限制供應的食品詳情
3.1	添加了脂肪或油分的五穀類
3.2	脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉
3.3	全脂奶類食品
3.4	加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品
3.5	高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁*

\*備註：建議減少加入高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，並把醬汁或芡汁分開供應

## 強烈不鼓勵供應的食品

十二． 所有午膳款式不應加入下列食品，以減低學童總脂肪的攝取量（特別是飽和脂肪），鹽及糖分：

4.	強烈不鼓勵供應的食品詳情
4.1	油炸食物
4.2	添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪以及氫化脂肪的食物
4.3	每個食用分量含有超過 10 克或 2 茶匙添加糖分的甜品 或飲品
4.4	鹽分極高的食品，如鹹魚、鹹蛋等

### 資料來源：

1. “Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases”, Report of the Joint WHO/FAO expert consultation, WHO Technical Report Series, No.916 (TRS 916) Available at [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf)
2. Recommended Nutrient Intakes (RNIs) of energy and protein and percentage of energy from fat, Chinese Dietary Reference Intakes (DRIs), Chinese Nutrition Society website. Available at <http://www.cnsoc.org/asp-bin/EN/?page=8&class=91&id=133>
3. 6-12 years old Food Pyramid, Department of Health, HKSARG. Available at : [http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition\\_details.asp?id=2408&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition_details.asp?id=2408&HTMLorText=0)

## 鳴謝

- 香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心
- 家庭與學校合作事宜委員會
- 教育統籌局
- 食物環境衛生署
- 香港營養學會
- 香港肥胖醫學會
- 香港電台
- 津貼小學議會
- 官立小學校長協會
- 香港資助小學校長會

附件一：小學午膳營養指引第一部分(量的要求) - 食品舉例

食物類別	小一至小三學童的建議分量	小四至小六學童的建議分量	一個食用分量的舉例
五穀類	最少 4 份	最少 5 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 白飯（煮熟）= 1/5 碗 = 40 克</li> <li>➢ 河粉（煮熟）= 1/5 碗 = 40 克</li> <li>➢ 蛋麵（煮熟）= 1/4 碗 = 40 克</li> <li>➢ 意粉或通粉（煮熟）= 1/3 碗 = 50 克</li> <li>➢ 方包（去皮）= 1/2 片 = 20 克</li> </ul>
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 未經烹調的葉菜（如：生菜）= 1 碗 = 55 克</li> <li>➢ 煮熟的葉菜（如：白菜、菠菜）= 1/2 碗 = 85 克</li> <li>➢ 煮熟的瓜類（如：冬瓜、脆玉瓜）= 1/2 碗 = 90 克</li> <li>➢ 煮熟的菇類 = 1/2 碗 = 80 克</li> </ul>
肉、家禽、魚、蛋和豆類	1 至 2 份	1 1/2 至 2 1/2 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 牛、豬、雞或魚肉（煮熟）= 4 片 = 40 克</li> <li>➢ 蝦（煮熟）= 8 隻小型 = 40 克</li> <li>➢ 雞蛋（全隻煮熟）= 1 隻大型 = 50 克</li> <li>➢ 硬豆腐 = 1/3 碗 = 85 克</li> <li>➢ 煮熟的豆類（如：扁豆、腰豆）= 1/2 碗 = 90 克</li> </ul>
水果類	最少 1/2 份	最少 1/2 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 橙（連皮）= 1 個中型 = 130 克</li> <li>➢ 蘋果（連皮）= 1 個中型 = 106 克</li> <li>➢ 香蕉（連皮）= 1/2 條大型 = 68 克</li> <li>➢ 提子 = 1/2 杯 = 80 克</li> <li>➢ 鮮榨橙汁 = 3/4 杯 = 186 克</li> <li>➢ 菓乾（如：提子乾）= 1/2 盒 = 42 克</li> </ul>
脂肪和油類 <small>(在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)</small>	最多 2 份	最多 2 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 植物油（如：粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油）= 1 茶匙 = 4.5 克</li> <li>➢ 沙律醬（如：蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬）= 1 湯匙 = 15 克</li> </ul>

\*備註一：午膳供應商需在五個上課天提供共二份半水果

備註二：1 杯或 1 碗 = 240 毫升

## 附件二：小學午膳營養指引第二部分(質的要求) - 食品舉例

### 優良模式

午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行以下的優良模式：

1.	<b>優良模式的內容</b>
1.1	每天供應蔬菜。
1.2	只採用少量的植物油（如：粟米油、芥花籽油、橄欖油和花生油）烹調。
1.3	所有可見的動物脂肪及烹調時所用的多餘油分必須在供應前去除。

### 鼓勵多供應的食品

午膳供應商每天須在最少一款午膳款式中選取下列所有食物類別，作為用料：

2.	鼓勵多供應的食品類別	理念	舉例
2.1	全麥五穀類	除了建議的每日蔬果進食量外，額外補充膳食纖維的攝取量	全麥麵包、全麥麵條、糙米飯、燕麥片、全麥穀物片
2.2	低脂奶品類食物或其他高鈣食物	協助學齡兒童攝取所需的大量鈣質	低脂或脫脂牛奶、低脂乳酪、低脂芝士、豆腐、加鈣豆漿、深綠色蔬菜（如：菜心和西蘭花）

### 限制供應的食品

建議供應商在每週不多於兩個上課天中，向學童提供以下任何種類的食品，以減少他們攝取的鹽分及總脂肪（特別是飽和脂肪）：

3.	限制供應的 食品的詳情	理念	舉例
3.1	添加了脂肪、油分及醬汁的五穀類	減少總脂肪攝取量	炒飯、炒麵、有醬汁的焗飯或焗麵
3.2	脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	減少飽和脂肪攝取量	牛腩、排骨、雞翼、雞脾及其他連皮的禽肉
3.3	全脂奶類	減少飽和脂肪攝取量	全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪
3.4	加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品	減少攝取的鹽分	叉燒、煙肉、火腿、香腸、雪菜、酸瓜
3.5	高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁	減少攝取的熱量及攝取的鹽分	使用全脂牛奶及高鹽分調味料 (如芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬、蠔油) 所製成的醬汁或芡汁。

\*備註: 建議減少加入高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，並把醬汁或芡汁分開供應

### 強烈不鼓勵供應的食品

以下食品強烈不鼓勵出現於所有午膳款式中，以減低學童攝取的總脂肪(特別是飽和脂肪)，鹽分及糖分。

4.	強烈不鼓勵供應 食品的詳情	理念	舉例
4.1	油炸食物	減少總脂肪攝取量	炸薯條、炸豬扒、炸雞脾、炸點心 (如：春卷和咖喱角)
4.2	添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪以及氫化脂肪的食物	減少飽和脂肪及反釋脂肪酸攝取量	添加了豬油、雞油、牛油、棕櫚油、椰油、椰子肉及植物牛油的食物，如：咖喱、含有椰子製品的甜品、曲奇等
4.3	每個食用分量含有超過 10 克或 2 茶匙添加糖分的甜品或飲品	減少單糖攝取量	雪糕、曲奇、芝士蛋糕、汽水
4.4	極高鹽分的食品	減少攝取的鹽分	鹹魚、鹹蛋