

Nutritional Guidelines on Snacks for Students

For Use in Primary and
Secondary Schools

學生小食營養指引 適用於中、小學



學生小食營養指引
適用於中、小學

Nutritional Guidelines on Snacks for Students
For Use in Primary and Secondary Schools

衛生署

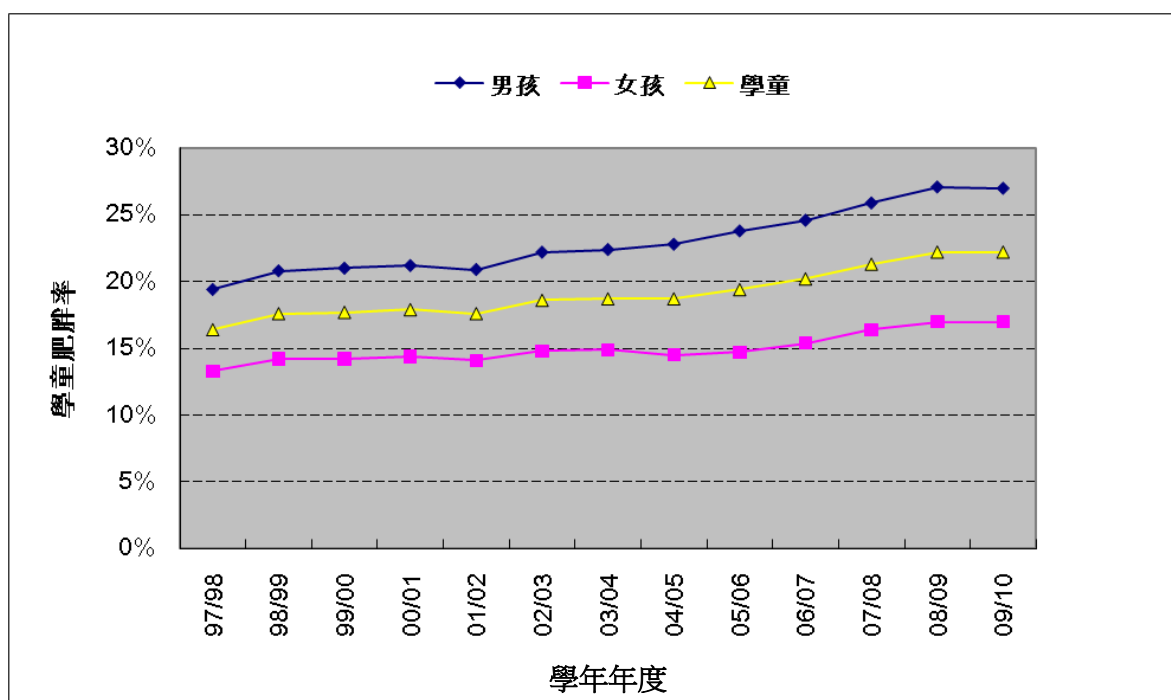
Department of Health

目 錄

1. 背景.....	1
2. 健康「小食」在校園.....	2
3. 關於本指引.....	3
4. 本指引的使用者.....	4
5. 健康飲食的重點.....	5
6. 小食分類指引.....	5
「適宜選擇」的小食.....	6
「限量選擇」的小食.....	7
「少選為佳」的小食.....	8
7. 給目標使用者的指導.....	9
給食物部營運商的指導.....	9
給教職人員及家長（負責監察校內小食供應）的指導.....	11
8. 參考資料.....	13
9. 鳴謝.....	15
10. 附件.....	16
（附件一）小食建議供應分量.....	16
（附件二）小食分類營養準則.....	17
（附件三）健康小食監察表.....	20
（附件四）食物標籤簡介.....	22

1. 背景

1.1 健康飲食能預防肥胖、心臟病、癌症和糖尿病等與飲食有關的慢性疾病，對於學童的健康成長至為重要。然而，本港學童由於種種原因，未能遵行健康飲食模式¹，而進食過多高熱量的小食或飲料，並且欠缺運動，更可能導致體重超標。衛生署的資料顯示，小學學童的肥胖比率從一九九七／九八年度的16.4%上升至二零零九／一零年度的22.2%（見圖一）。換言之，每五名學童中便有一名屬於肥胖。



（圖一）香港小學學童肥胖率（資料來源：衛生署學生健康服務）

1.2 由於兒童每日有大部分時間會在學校度過，因此學校的教導、環境及文化對孕育兒童的飲食習慣影響深遠。至於家長在教育兒童關於健康選擇和遵行健康飲食原則方面，亦扮演著相當重要的角色，除了配合學校教學方針，也直接成為兒童的學習及模仿對象。

1.3 為預防兒童的肥胖問題加劇，及抗衡因不良飲食習慣而衍生的疾病，衛生署與教育局（前稱教育統籌局）、食物環境衛生署、教育界、專業團體和家長組別合作，於二零零六／零七學年在小學開始推行「健康飲食在校園」運動。此運動旨在培養兒童健康的飲食習慣、鼓勵學校供應健康午餐和小食，以及強化營養教育，以確保兒童能健康地發展和有效地學習。

2. 健康「小食」在校園

2.1 「小食」乃指兩主餐之間所進食的少量食物或飲料。健康小食是兒童飲食模式的其中一部分，幫助兒童成長和發育。一般而言，兒童由於胃部容量較小，活動量較大，一日三餐未必能充分地補給他們日常所消耗的能量或提供身體所需的營養，因此適當地進食健康的小食便能擔當補充的角色。適量的小食，以不應破壞兒童進食下一正餐的胃口為原則。另外，為減低蛀牙的風險，學童亦應於主餐之間只進食一次小食及在主餐和小食以外的時間只飲用清水。

2.2 學校推廣健康小食的關鍵，在於教育學童選擇健康食物，並提供一個健康飲食環境，使他們較容易作出健康的選擇。與其禁止學童進食小食，倒不如讓他們學習如何明智地選擇營養較佳和分量較適中的小食。外地經驗證實透過學校教職人員、家長及食物部營運商的共同努力，可以令學童增加選擇進食健康小食²⁻⁶。

2.3 可惜，一項調查亦發現在學校食物部出售的小食大多是高油、鹽或糖的¹。這些高油、鹽或糖的小食足以妨礙兒童攝取發育所需的營養素，影響成長和健康。與此同時，本署留意到近年來有食物售賣機取代部分小食部運作。學童在缺乏指導和監察的情況下自由選購食物時，更需要學校聯同家長及食物部

供應商，合力營造一個理想的校園營養環境。

2.4 有見及此，衛生署於二零零六年制定《小學小食營養指引》，提示及協助校長、學校教職人員、家長及食物部營運商於供應學童食物時，作出健康的選擇，保障學童健康。

3. 關於本指引

3.1 本指引於二零零六年六月首次發放，並於二零零九年六月進行修訂，除了參考外地經驗⁷⁻¹⁶和本地情況外，亦諮詢多個政府部門、專業團體、學界和家長組織。指引的重點在於食物的**營養價值**。這些食物泛指來自家中、市場、學校食物部或售賣機的食品和飲料。指引提供**實用指導**予食物部營運商、家長和學校教職人員，協助他們為學童提供適量的健康食品和飲料。

3.2 為使指引更能切合使用者的需要，本署不時透過各種渠道，收集食物部營運商、家長及學校教職人員的意見，經整理和分析後，納入指引的修訂版內容中。

3.3 隨著營養標籤制度於二零一零年七月一日生效，除豁免的產品外，所有預先包裝的食品均須附有營養標籤，列出熱量和營養素含量的資料。為進一步協助食物部營運商、家長及學校選擇較健康的食物，本署參考相關經驗¹⁷⁻¹⁸，以及透過與政府部門和專業團體*商討，就產品和營養的資料制定小食分類的營

* 有關政府部門和專業團體（排名不分先後）包括

- Dietetics, Food and Nutritional Sciences，香港大學專業進修學院
- 食物環境衛生署
- 香港營養師協會
- 香港營養學會
- 醫院管理局

養準則，進行了第二次修訂。

3.4 與此同時，本署留意到不少中學設置食品及飲料的自動售賣機。雖然中學生較小學生每日所需要的熱量高，但他們同樣需要低油、鹽、糖的飲食，所以他們對營養素質的需求相若。本指引的修訂目的，將以中、小學為對象，而當中的一般建議將適用於小學生和中學生。

3.5 本修訂版新加內容包括：

- 更多「適宜選擇」(前稱「宜多選擇」的小食)、「限量選擇」及「少選為佳」的小食例子供參考
- 即食預先包裝食品的小食分類營養準則

3.6 本指引將按使用者的實際經驗和意見作出檢討和修訂。

4. 本指引的使用者

4.1 食物部或售賣機並不是學校的基本設施。當學校考慮應否設立食物部和／或售賣機的同時，必須清楚明白這些設施對學生健康的影響，為學生的健康和成長提供最大的保障。

4.2 對於設有食物部和／或售賣機的學校，我們建議下列人士參考本指引第六節，先檢視後決定向學生出售食品與飲料：

- 食物部／售賣機營運商
- 負責監察校內小食供應的教職人員及家長

4.3 至於沒有設食物部或售賣機的學校，教職人員和家長亦可參考本指引第六節或參閱「健康飲食在校園」網站（<http://school.eatsmart.gov.hk>）內有關小食的教育素材，引導學生選擇適量的健康小食。

5. 健康飲食的重點

5.1 參照世界衛生組織的建議，本指引的目標是協助學生：

- 達至熱量的平衡及健康體重
- 增加進食水果和蔬菜
- 限制脂肪攝取量
- 限制鹽分（鈉質）攝取量
- 限制糖分攝取量

6. 小食分類指引

6.1 本節根據小食的營養價值對健康構成的影響分為三個主要類別，建議應否向學生推薦作為小食，並利用「紅黃綠燈」的顏色代表下列三種小食類別，方便使用者識別不同組別的小食：

- 😊 「適宜選擇」的小食，又稱「綠燈小食」，指含較少脂肪、鹽和糖的小食，大多是新鮮的食物，鼓勵學生選擇此類小食
- 😐 「限量選擇」的小食，又稱「黃燈小食」，含較多的脂肪、鹽或糖。建議學生限制進食次數
- 😞 「少選為佳」的小食，又稱「紅燈小食」，指脂肪、鹽或糖分含量高的食物，建議學生少吃為妙，以免影響健康及妨礙成長

6.2 此外，含有咖啡因和人造甜味劑的食物並不建議供應給小學生。因為咖啡因有刺激腦部中樞神經的作用，過量攝取會令人（特別是兒童，因他們分解咖啡因的能力較低）出現心跳加速、手震和影響睡眠的情況。人造甜味劑提供的熱量雖然微乎其微，但甜度卻十分高，或會培養兒童嗜甜的口味，而且大部分添加人造甜味劑食物的營養價值都較低。

6.3 為免學生於小食時間進食過量而破壞進食正餐的胃口，每次供應或出售給學生的小食分量不宜多於 **125 千卡[†]熱量**，飲品方面則以 **250 毫升或以下為佳**。附件一列出提供約 125 千卡的小食分量，若食物部自製或購入散裝的小食時，亦可參考附件一的建議分量供應。

6.4 飲食行為的培養及環境改變需時，學校應按校情計劃如何逐步改善校內飲食環境，例如，學校可先考慮禁止在食物部或售賣機出售「少選為佳」的小食，進而勸諭學生不要自攜「少選為佳」的小食回校。關注學生健康的人士應以「適宜選擇」的小食取代「限量選擇」及「少選為佳」的小食為最終目標。有關小食分類的營養準則，請參閱本章節及附件二。

「適宜選擇」的小食

6.5 營養素如碳水化合物、蛋白質、膳食纖維、鈣質和其他礦物質或維他命等，對學生的健康和成長十分重要。學校應以「適宜選擇」的小食作為食物部和售賣機主要供應的食物，因為這類小食**能為學生提供重要的營養素**，**同時又含較少脂肪、鹽及糖**，能避免學生過量攝取脂肪、鹽分和糖分。例如蔬果含豐富的纖維，可令學生產生飽肚的感覺，防止他們過量進食，因而有助減低患上肥胖和心血管疾病的風險；奶品類則含豐富的鈣質，對骨骼和牙齒的成長與

[†] 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

強化極為重要。學生亦應多選擇此類食物作為小食。

6.6 「適宜選擇」的小食包括以下食物類別

- 😊 含較少脂肪、鹽及糖的麵包和其他穀物類的食物
- 😊 無添加油、鹽、糖的蔬菜和水果
- 😊 無添加糖及低脂或脫脂奶品類
- 😊 瘦肉及其代替品
- 😊 低糖及低脂飲料

😞 「限量選擇」的小食

6.7 儘管此類別的小食有一定的營養價值，但同時亦含較多的脂肪、鹽及糖，因此學校應限制此類小食的供應及推廣。為限制學生進食此類小食，食物部營運商應避免大量供應或放於當眼或方便接觸的地點讓學生容易選購。以每星期五個上課天計，建議學生進食不多於兩次此類小食。

6.8 校方可以透過限制每週供應天數或設置銷售量上限，來減少這類小食的供應。食物部可在出售地點貼上清晰標誌，清楚區分「適宜選擇」和「限量選擇」的小食種類。

6.9 「限量選擇」的小食包括以下食物類別

- 😞 含較多脂肪、鹽或糖的麵包、餅乾和其他穀物類的食物
- 😞 加工和醃製蔬菜

- ☺ 添加糖分的水果
- ☺ 全脂或添加糖的奶品類
- ☺ 加工、醃製或脂肪含量較高的肉類及其代替品
- ☺ 純果汁

☹ 「少選為佳」的小食

6.10 強烈不鼓勵在校園出售以下**脂肪、鹽或糖含量高的小食**。常食用脂肪、鹽或糖含量高的小食會增加患上肥胖、心臟病、糖尿病和高血壓的風險。因此，為建立一個健康的校園飲食環境，協助學生培養選擇健康食物的習慣，這些小食不應攜帶返校，亦不應在食物部或售賣機出售。

6.11 「少選為佳」的小食包括以下食物類別

- ☹ 高熱量、脂肪、鹽或糖食物
- ☹ 高糖或鹽（鈉質）的飲料

6.12 學校教職人員和食物部營運商對家長和學生應負有責任，不應允許在校內進行「限量選擇」或「少選為佳」小食的推廣活動¹⁹，例如

- 食品公司籌辦的推廣活動
- 具有直接或間接廣告意圖的學校物資贊助
- 口頭鼓勵對某些食品的消費
- 在顯眼地點放置食品／推廣資訊／品牌名稱和標誌，如售賣機機身廣告等

- 將這些食品送贈予學校、師生或家長
- 將這些食品作為獎勵或獎品

6.13 詳細的小食分類營養準則見附件二。

7. 給目標使用者的指導

7.1 爲了讓學生建立良好的飲食習慣，我們鼓勵食物部營運商、家長和學校教職人員緊密合作，共同建立一個有助健康飲食的學校環境。本節旨在向有關人士提供實用提示。

7.2 對於促進學生健康飲食方面擔當重要角色的人士，我們更推薦本指引附件三中所提供的監察表，用以監察學生進食小食的品質。學校也可利用該表，作為監察校園推行健康飲食的進度。

給食物部營運商的指導

7.3 為支持校園的健康飲食環境，食物部營運商應

在採購小食時，

- 經常參閱本指引，評估食物的營養價值和出售的數量，選擇健康的小食，避免購入「少選為佳」的小食。如有疑問，應諮詢學校及專業人士的意見。
- 選擇方便攜帶、儲存和保質期較長的食物種類，例如：獨立包裝的餅乾條、梳打餅、經超高溫處理的紙盒裝牛奶和紙包裝的乾果（提子乾、西

梅乾、杏脯)。這些食品的包裝通常較小，因此更適合學生食用。

- 仔細閱讀食物標籤（營養標籤、成分、保質期和儲存方法）。可參考附件四。
- 留意學生飲食喜好的轉變，並嘗試以多元化的健康小食吸引學生。

在出售小食時，

- 僅在午膳時間以外供應小食，避免學生以小食代替午餐。
- 確保所供應小食的分量不足以代替正餐，以免影響學生進食下一正餐的胃口，小食建議食用分量可參考附件一。
- 若小食的分量足以取代午餐，應遵守衛生署的《學生午膳營養指引》。
- 參考相關的食物處理指引來準備、儲藏或出售自製食物²⁰。

在部署營銷和推廣方法時，

- 多吸引學生購買健康小食。例如為「適宜選擇」小食訂出低於其他小食的價格，或用臨時折扣刺激學生嘗試新的健康食品。
- 為消費者，即學校教職人員、家長和學生，提供有關出售食品和飲料的營養價值最新資訊（至少需提供本指引附件二中所提供的食品和飲料分類資料）。
- 於顯眼位置或利用標語推廣「適宜選擇」小食，或使用不同容器／貼紙來區分「適宜選擇」和「限量選擇」的小食。
- 舉辦試食環節，讓學生嘗試不同口味的健康小食，作出多元化的選擇。
- 定期與學校教職人員、家長（家長教師會）和學生溝通，共同促進學生健康。

給教職人員及家長（負責監察校內小食供應）的指導

7.4 為建立校內健康飲食環境，教職人員及家長應在

家校合作方面，

- 通力協作，並在適當的時候諮詢營養專家的意見，發展和制訂學校的健康飲食政策和措施。
- 通知及教育其他教職員及家長有關健康小食重要性的資訊，並鼓勵他們以身作則和教導學生於合適的時候選用適量的小食。為免影響進食下一正餐的胃口和影響牙齒健康，每次進食（包括正餐或小食）之間最少要相隔 1.5 - 2 小時，而且分量宜小。
- 多與其他教職員及家長溝通，確保他們能為學生提供正確知識及健康的學習或家庭環境，以助學生培養健康的飲食習慣。
- 鼓勵學生在小息時多做運動，以縮短他們吃小食的時間，避免他們過量進食。

促成健康飲食的環境和文化方面，

- 與食物部營運商合作，共同遵守本指引，並提供健康的小食選擇，以協助鞏固學生的正面飲食行爲。
- 利用健康小食監察表（附件三）定期監察食物部／售賣機所售賣的小食及校內推行健康飲食的措施。
- 將營養教育編入學校的教學大綱，教導學生如何選擇健康的食物。學校可參考衛生署「健康飲食在校園」主題網站內所提供的「營養教育生活事件教材」，教授學生正確的營養知識及相關技能。網址如下：
<http://school.eatsmart.gov.hk>
- 在學校集會時和活動中宣傳「適宜選擇」的健康小食。

- 讓學生擔任「健康大使」，在校園內推廣健康小食。
- 考慮增加推廣健康小食的活動，提高學生對健康食品的重視和接受程度，例如：舉辦五穀週、大豆週、水果週、蔬菜週等，並嘉許實踐健康飲食模式的學生。學校亦可參考衛生署「健康飲食在校園」主題網站內「推廣健康飲食的項目建議」，設計及籌辦校本活動。網址如下：
<http://school.eatsmart.gov.hk>
- 避免使用食物作為獎賞。
- 禁止「限量選擇」和「少選為佳」的食品在校內的推廣活動（見 6.12 節）。

8. 參考資料

- (1) Central Health Education Unit, Department of Health. *Needs Assessment of Promoting Healthy Eating in Primary Schools*. Hong Kong Department of Health 2006.
- (2) Jeffery RW, French SA, Raether C, Baxter JE. An Environmental Intervention to Increase Fruit and Salad Purchases in a Cafeteria. *Prev Med* 1994;23(6):788-92
- (3) Perlmutter CA, Canter DD, Gregoire MB. Profitability and Acceptability of Fat- and Sodium-modified Hot Entrees in a Worksite Cafeteria. *J Am Diet Assoc* 1997;97(4):391-5
- (4) French SA, Story M, Jeffery RW, Snyder P, Eisenberg M, Sidebottom A et al. Pricing Strategy to Promote Fruit and Vegetable Purchase in High School Cafeterias. *JAM Diet Assoc* 1997;97(9):1008-10
- (5) French SA, Jeffery RW, Story M, Hannan P, Snyder MP. A pricing Strategy to Promote Low-fat Snack Choices through Vending Machines. *Am J Public Health* 1997;87(5):849-51
- (6) French SA, Jeffery RW, Story M, Breitlow KK, Baxter JS, Hannan P et al. Pricing and Promotion Effects on Low-fat Vending Snack Purchases: the CHIPS Study. *Am J Public Health* 2001;91(1):112-7
- (7) The Epidemiology Program Office, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Public Health Service, U.S. Department of Health and Human Services. *Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating*. 1996. MMWR 1996;45(No. RR-9).
- (8) Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture; Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services; and U.S. Department of Education. FNS-374, *Making It Happen! School Nutrition Success Stories*. Alexandria, VA, January 2005.
- (9) The British Dietetic Association. *Food Facts: Healthy Eating for Children*. July 2002.
- (10) California Center for Public Health Advocacy. *National Consensus Panel on School Nutrition: Recommendations for Competitive Food Standards in California Schools*. March 2002.
- (11) Department of Health and Ageing, National Health and Medical Research Council (NH&MRC). *Food for Health: Dietary Guidelines for Children and Adolescents in Australia*. 2003. Available at:
<http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm>

- (12) American Dietetic Association. Dietary Guidance for Healthy Children Aged 2-11 Years Old. *J Am Diet Assoc.* 2004; 104:660-677.
- (13) Health Promotion Board, Singapore Government. *Towards a Healthy School Tuckshop.* 2002. Available at:
http://www.hpb.gov.sg/data/hpb.home/files/nut/booklet_towardshealthyschtuckshop_e_.pdf
- (14) Department of Health and Department for Education and Skills (DfES). *Food in Schools Programme.* United Kingdom. Available at:
http://www.foodinschools.org/school_day/index.php . Accessed 10 May, 2006.
- (15) Department of Social Medicine, University of Bristol & Health Promotion Division of the National Assembly for Wales. *Fruit Tuck Shop in Primary Schools.* 2005. Available at: <http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/fruittuckwales.pdf>
- (16) Department of Education and the Arts Queensland Health, Queensland Government. *Smart Choices: Healthy Food and Drink Supply Strategy for Queensland Schools.* 2005.
- (17) Food Standards Agency. *Front-of-pack Traffic Light Signpost Labelling Technical Guidance (Issue 2).* United Kingdom. 2007. Available at:
<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/frontofpackguidance2.pdf>
- (18) Centre for Food Safety, Food and Environmental Hygiene Department. *Shopping Card: Tips for Choosing Healthier Food,* Hong Kong SAR.
- (19) World Health Organization. *Set of Recommendations on the Marketing of Foods and Non-alcoholic Beverages to Children.* 2010
- (20) The Food and Environmental Hygiene Department. 2003. *Food Hygiene Code.* Published by the Government of the Hong Kong Special Administrative Region. Available at: www.fehd.gov.hk/publications/code/code_all_English.doc

9. 鳴謝

- 食物環境衛生署食物安全中心
- 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
- Dietetics, Food and Nutritional Sciences，香港大學專業進修學院
- 教育局
- 香港肥胖醫學會
- 香港心臟專科學院
- 香港營養師協會
- 香港教育城
- 香港營養學會
- 醫院管理局
- 香港電台
- 香港津貼小學議會
- 官立小學校長協會
- 香港資助小學校長協會

如對本指引有任何查詢或建議，請電郵至 health_cheuweb@dh.gov.hk。如欲知更多健康方面的資訊，請致電衛生署健康教育熱線 2833 0111，或瀏覽衛生署「健康飲食在校園」專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>。

衛生署 2010 年 12 月修訂

10. 附件

(附件一) 小食建議供應分量

縱使是較健康的小食，過量進食也會影響正餐的胃口，並會令我們吸收過多的熱量而增加體重；故建議每次出售小食的分量不宜多於 125 千卡[§]，飲品方面則以 250 毫升或以下為佳。

下表列出提供約 125 千卡的小食分量，若食物部自製或購入散裝的小食時亦可參考以下的建議分量供應。

食物類別	建議供應分量
穀物類	
餅乾	3-4 塊長方形，4-6 塊圓形
早餐穀物片（不包括牛奶）	1 碗
粟米粒	$\frac{1}{2}$ 碗
芝士多士	1 片方包配 1 片較低脂芝士
花生醬多士	1 片方包配 $\frac{1}{2}$ 茶匙花生醬
果醬多士	1 片方包配 $\frac{1}{2}$ 茶匙果醬
火腿三文治	半份，1 片方包配 $\frac{1}{2}$ 件火腿
雞蛋三文治	半份，1 片方包配 $\frac{1}{2}$ 隻雞蛋
吞拿魚沙律三文治	半份，1 片方包配 2 茶匙罐裝水浸吞拿魚和 1 茶匙沙律醬
蔬菜類	
車厘茄	1 碗
田園沙律	1 碗（可添加不多於 1 湯匙的沙律醬）
用作三文治餡料的蔬菜	不限
純蔬菜汁	$\frac{3}{4}$ 杯
水果類	
水果塊	$\frac{1}{2}$ 碗
提子乾	1 湯匙
杏脯	4 件
脫水水果片	$\frac{1}{2}$ 碗
純果汁	$\frac{3}{4}$ 杯
肉、魚、蛋及乾豆類	
果仁類	
雞蛋	1 隻
豉油雞翼	1 隻
蒸燒賣	3-5 件
蒸餃子	2-3 隻
乾焗原味果仁	2 湯匙

1 茶匙 = 5 毫升，1 湯匙 = 15 毫升，1 杯/碗 = 240 毫升

資料來源：食物安全中心

美國食物暨藥物管理局

衛生署「二加三」網頁（<http://2plus3.cheu.gov.hk>）

[§] 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

(附件二) 小食分類營養準則

食品

使用指引：

- 如小食屬即食預先包裝食物，可根據營養標籤內或成分欄的資料將其分類。
- 如小食是營養資料標籤制度不涵蓋的食品，如新鮮、散裝和自製的食物，則參考「其他食品」的分類。
- 有關小食供應分量的詳細資料，請參考附件一。

建議每次進食

小食的分量不宜多於 125 千卡^a

飲品方面則以 250 毫升或以下為佳；

不建議供應給小學生含有咖啡因和人造甜味劑的小食和飲料。

食物類別	食物例子	即食的預先包裝食物 (附營養標籤)			其他食品 (不附營養標籤)		
		少選為佳的小食	限量選擇的小食	適宜選擇的小食	少選為佳的小食	限量選擇的小食	適宜選擇的小食
		符合以下 <u>任何一項</u> 條件	產品並不符合「少選為佳」小食的條件， 但符合以下 <u>任何一項</u> 條件	符合以下 <u>所有</u> 的條件	高脂肪、鹽或糖的小食	含較多脂肪、鹽或糖的小食	含較少脂肪、鹽和糖的小食
穀物類	即食的預先包裝食物： - 餅乾和脆片 - 蛋糕 - 早餐穀物片和穀物條 - 即食麵 其他食品： - 麵包 - 粟米 - 多士 - 三文治 - 散裝餅乾	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克 或 任何餅乾、脆片、早餐穀物和穀物條，符合每 100 克含膳食纖維 ≥3 克和以下任何兩項要求 每 100 克 - 糖分 ≤15.0 克 - 脂肪 ≤20.0 克 - 鈉質 ≤600 毫克	每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	- 夾心餅 - 牛油粟米 - 油炸的穀物類食物，例如炸薯條、炸冬甩 - 塗上牛油／煉奶／添加糖的果醬多士	- 原味餅乾 - 無添加糖的果醬多士 - 火腿三文治	- 白麵包、全麥麵包、提子包 - 烱粟米 - 花生醬多士 - 雞蛋三文治 - 吞拿魚沙律三文治
蔬菜類	即食的預先包裝食物： - 紫菜 - 青豆 其他食品： - 新鮮蔬菜	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	-	-	- 新鮮蔬菜，例如車厘茄 - 田園沙律 (可配上少量的沙律醬)

水果類	即食的預先包裝食物： - 乾果 - 罐裝水果 - 水果片 其他食品： - 新鮮水果 - 散裝乾果	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	- 添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	- 無添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	-	- 添加糖分的乾果	- 新鮮水果 - 無添加糖分的乾果
肉、魚、蛋及乾豆類	即食的預先包裝食物： - 魚肉腸 - 牛肉和豬肉乾 - 魷魚絲 - 豆腐花 其他食品： - 雞蛋 - 雞翼 - 燒賣、餃子等點心	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	- 油炸的肉類食物，例如炸雞翼、炸魚柳和魚蛋	- 豉油雞翼 - 蒸的點心，例如餃子、燒賣	- 焗雞蛋
果仁類	即食的預先包裝食物： - 果仁 其他食品： - 散裝果仁	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 鈉質 >600 毫克	- 添加油分 ^b 每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	- 無添加油分 ^b 每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 鈉質 ≤120 毫克	-	- 添加鹽的果仁	- 乾焗原味果仁
栗子 ^c	即食的預先包裝食物： - 栗子	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	- 添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	- 無添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	-	-	-
奶品類	即食的預先包裝食物： - 乳酪	不適用	- 添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克	- 無添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克	-	-	-
油、鹽、糖類	即食的預先包裝食物： - 糖果、朱古力 其他食品： - 牛油	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	- 牛油	-	- 不含反式脂肪的植物牛油

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

^b 可從「成分」欄判斷食品是否含有添加的油、鹽或糖。按法例規定，食品標籤上的「成分」欄，又稱「配料」、「成分組合」、「用料」或其他有類似含意的詞語，須按於包裝時使用的重量或體積，以由多至少的次序列出各項材料。

^c 栗子本是屬果仁類，但有別於一般果仁含有約百分之四十的脂肪，只含脂肪不多於百分之三，且含天然存在的糖分，所以果仁類的營養分類準則並不適用於栗子

飲料

建議每次進食

小食的分量不宜多於 125 千卡^a

飲品方面則以 250 毫升或以下為佳；

不建議供應給小學生含有咖啡因和人造甜味劑的小食和飲料。

飲料類別	少選為佳的小食 符合以下 <u>任何一項</u> 條件	限量選擇的小食 產品並不符合「少選為佳」小食的條件，但符合以下 <u>任何一項</u> 條件	適宜選擇的小食 符合以下 <u>所有</u> 的條件
<ul style="list-style-type: none"> 牛奶(包括以牛奶為主的乳酪飲料^b) 	不適用	<ul style="list-style-type: none"> - 添加糖分^c 每 100 毫升 <ul style="list-style-type: none"> - 總脂肪 >1.5 克 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>無</u>添加糖分^c 每 100 毫升 <ul style="list-style-type: none"> - 總脂肪 ≤1.5 克
<ul style="list-style-type: none"> 乳酪飲料^d (包括乳酸菌飲料) 豆漿 中式/草本飲料 	每 100 毫升 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >7.5 克 	每 100 毫升 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >5.0 克 至 ≤7.5 克 - 總脂肪 >1.5 克 	每 100 毫升 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤1.5 克
<ul style="list-style-type: none"> 果汁 	<ul style="list-style-type: none"> - 添加糖分^c 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>無</u>添加糖分^c 	不適用
<ul style="list-style-type: none"> 蔬菜汁 其他飲料 	每 100 毫升 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >7.5 克 - 鈉質 >600 毫克 	每 100 毫升 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >5.0 克 至 ≤7.5 克 - 總脂肪 >1.5 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克 	每 100 毫升 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤1.5 克 - 鈉質 120 毫克

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

^b 以牛奶為主的乳酪飲料，指產品所含的牛奶成分在成分欄首兩位

^c 可從「成分」欄判斷食品是否含有添加的油、鹽或糖。按法例規定，食品標籤上的「成分」欄，又稱「配料」、「成分組合」、「用料」或其他有類似含意的詞語，須按於包裝時使用的重量或體積，以由多至少的次序列出各項材料。

^d 乳酪飲料，指產品所含的牛奶成分並 不在 成分欄首兩位

(附件三) 健康小食監察表

此監察表有助監察校內食物部或售賣機所提供小食的營養價值，以及量度校內建立健康飲食環境的進度。若在此表第二及第三部分答「是」越多，代表學校在促進健康小食方面的表現越好。

1. 請在適當的空格加上 ✓ 號：

學生可在校內以下地方購買小食： 學校食物部 售賣機 以上兩處

請在適當的空格加上 ✓ 號，如答「否」，請考慮改善現有情況的行動。

2. 健康小食的供應	是	否	不知道	即將採取的行動 (請參考本指引 7.3 節)
a. 小食的供應是否只限於午膳以外的時段，以避免學生不吃午餐？				
b. 所有的小食是否參考附件一的建議分量出售？				
c. 食物部或售賣機是否沒有出售「少選為佳」的小食？				
d. 「限量選擇」小食的每週供應日子或數量是否有限制？				
e. 小食售賣處有否貼上清晰的提示，建議消費者進食「限量選擇」的小食時，要適可而止？				
f. 「適宜選擇」的小食是否在食物部或售賣機有售？				
g. 「適宜選擇」的小食價格是否總體上低於其他的小食？				

健康小食監察表（續）

3. 學校/食物部活動	是	否	不知道	即將採取的行動 (請參考本指引 7.3 及 7.4 章節)
a. 家長、學生是否一起參與制訂學校的健康飲食政策？				
b. 所有有關「少選為佳」或「限量選擇」小食的促銷或推廣活動，是否在校內全面禁止？（請參考本指引 6.12 節）				
c. 有否嘉許選食「適宜選擇」小食的學生？				
d. 食物部是否清楚區分「適宜選擇」的小食與「限量選擇」的小食，以幫助學生選擇較健康的小食？				
e. 校內有否舉辦健康小食的推廣活動，如五穀週、大豆週、水果週、蔬菜週等？				
f. 有否將營養教育編入學校的教學大綱，教導學生如何選擇健康的食物？				

(附件四) 食物標籤簡介

成分

食品標籤上的「成分」欄又稱「配料」、「成分組合」、「用料」或其他有類似含意的詞語，根據食品各項材料，按其於包裝時使用的重量或體積，以由多至少的次序列明。「成分」欄內容需符合法例規定，因此，消費者可利用顯示的資料，如鹽、油、糖的排列位置，比較同類食品的鹽、油、糖含量。以下例子列出不同橙汁的「成分」。

成分：
水、大豆、燕麥、糖、磷酸三鈣、乳化劑及隱定劑(460 及 466)、鹽、酸度調節劑(500)、調味劑

一盒 250 毫升豆奶的
「成分」欄樣本

紅、黃、綠橙汁的「成分」欄樣本

成分：
100% 橙汁還原、維他命 C

「限量選擇」橙汁：無添加糖分

成分：
水、濃縮橙汁、糖、果肉、酸度調節劑(330)、防腐劑(202)、維他命 C、天然色素(160a)、維他命 E

「少選為佳」橙汁：
糖分不在成分欄首兩位

成分：
水、糖、濃縮橙汁、酸度調節劑(550)、維他命 C、天然調味劑(橙味)、色素(110)、酸度調節劑(500)、防腐劑(211)

「少選為佳」橙汁：
糖分在成分欄首兩位

營養標籤

由食物環境衛生署負責執行的營養資料標籤制度於二零一零年七月一日生效，所有預先包裝食物都必須加上附有能量及七種核心營養素（即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、鈉及糖）的營養標籤。營養標籤能讓市民更了解食物的營養價值，繼而可與同類食物比較，幫助消費者作出較健康的選擇。有關營養標籤制度的詳情，請參閱食物環境衛生署轄下的食物安全中心網頁 (<http://www.cfs.gov.hk>)。

營養標籤是指以標準格式列出食物的營養素成分，有關資料通常以表列形式顯示。

Nutrition Information 營養資料		
Serving Per Packet: 5		每容器份量數目: 5
Serving Size: 20g		食用分量: 20克
	Per 100 g 每100克	Per Serving 每食用分量
Energy 總熱量	420 kcal	84 kcal
Protein 蛋白質	10 g	2 g
Total Fat 總脂肪	20 g	3 g
Saturated Fat 飽和脂肪	10 g	1 g
Trans Fat 反式脂肪	8 g	0 g
Carbohydrate 碳水化合物	50 g	10 g
Sugar 糖	10 g	2 g
Sodium 鈉	900 mg	180 mg
Dietary Fibre 膳食纖維	2 g	0.4 g

一包 100 克餅乾的「營養標籤」樣本

部分資料來源：食物環境衛生署

