

健康午膳 321



均 衡飲食對處於成長期的兒童至為重要。過量進食或攝取過多熱量會導致肥胖，增加日後患上高血壓、糖尿病、心血管病等慢性疾病的風險。相反，營養不足則會妨礙身體健康成長和發展。因此，提供營養均衡及分量適當的午餐，並教導兒童作健康選擇，對他們養成良好的飲食習慣非常重要。

製作健康午餐的三步曲

- 1 適當分量
- 2 「營」選食物
- 3 健康烹調



適當分量

適當的食物分量比例既能提供足夠的營養素，又能避免攝取過多的熱量，其原則為：

- 以穀物類為主糧
- 餸菜以蔬菜為主，肉為副

如把一個餐盒 / 餐碟的容量平均分為六格，則穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，而肉類則佔一格。簡單來說，穀物類(例如：飯、麵)、蔬菜類和肉類、蛋類及代替品佔飯盒容量的比例應為「三比二比一」。



「營」選食物

健康午餐應以「三低一高」為原則，即低油(脂肪)、低鹽(鈉)、低糖和高纖。選擇較健康的食物有助達到以上建議：

挑選天然新鮮的食物，同時選擇要多樣化

穀物類	全穀麥或添加蔬菜的五穀類食物 例如：糙米飯、粟米飯、麥包	
蔬菜	新鮮(非醃製)蔬菜、瓜果 例如：菜心、甘筍、南瓜、番茄	
肉類、蛋類及代替品	低脂肪肉類(瘦肉) 例如：瘦豬扒、牛柳、去皮雞肉、魚、雞蛋 非油炸豆類製品 例如：鮮腐竹、豆腐	

另外，減少選用高油、鹽或糖的食物：

限制選用的食品 (建議中小學校的午餐每星期提供此類食品不超過2次)	<ul style="list-style-type: none"> ● 高脂肪肉類，例如：排骨、牛腩、雞翼 ● 加工醃製食物，例如：叉燒、香腸、雪菜、素肉 ● 炒粉、麵、飯，例如：炒飯、炒麵 ● 高鹽或高脂醬汁/芡汁，例如：鹵水、腐乳、白汁/咖喱(添加了全脂奶或淡奶)
強烈不鼓勵選用的食品 (建議校園的午餐不提供此類食品)	<ul style="list-style-type: none"> ● 油炸食物，例如：炸豬扒、豆腐卜、伊麵 ● 添加了忌廉或椰汁的醬汁/芡汁，例如：忌廉白汁、椰汁咖喱 ● 鹽分極高的食物，例如：鹹魚、鹹蛋、臘腸

除此之外，午餐不應附有甜品，以免兒童因進食甜品而忽略正餐，妨礙吸收足夠的營養素，或進食額外甜品而吸收過多熱量。飯後以清水為主。

健康烹調

烹調方法對飯餸中的糖分、鹽分、脂肪及熱量含量等都有直接的影響。健康烹調的秘訣是：

- 多選擇低脂的烹調方法，如蒸、焯、烤、焗或少油快炒等；
- 多選用天然調味料，如薑、蒜、八角或香草等；以及
- 選擇醬汁 / 芡汁較少的菜式，否則亦應多選用以新鮮食材製成的芡汁，例如番茄汁、南瓜汁等，減少使用現成醬汁。

午餐例子

中式	西式
粟米魚塊菜飯 + 蘑菇蜜豆	番茄肉醬三色螺絲粉 + 西蘭花
冬菇馬蹄蒸肉餅 + 椰菜 糙米白米飯	香草蜆肉天使麵 + 青瓜茄子
雜菜豆炒肉粒飯 + 節瓜	生菜吞拿魚麥包三文治 + 粟米粒

健康午膳321 大人細路都啱！

均衡飲食不限於午餐實行，其他正餐亦要注重「質」與「量」的要求。

要子女養成均衡飲食的習慣，身教是最有效的方法。由於成人的飲食原則與兒童無異，因此家長可按本小冊子的建議，與子女一起實踐健康飲食，並持之以恆。



衛生署健康飲食專題網站：www.eatsmart.gov.hk

衛生署二十四小時健康教育熱線：2833 0111