

各位學前機構同工：

「幼營喜動校園計劃」通訊 - 2015/16 學年第六期 (2016年6月號)

膽固醇攝入量不再受限制？

早前發佈的 2015 美國膳食指南剔除每日不應攝取多於 300 毫克膽固醇限制，因為現時未有足夠證據就膽固醇的攝取量作出建議，不少人因而誤以為可任意進食高膽固醇的食物。但實際上，該膳食指南仍引用美國國家醫學研究院的建議，膽固醇的攝入量應是越少越好。

事實上，某些高膽固醇的食物同時含高飽和脂肪，例如腩肉、肥牛肉、煙肉、鵝肝、雞肝等。飽和脂肪和反式脂肪會令人體血液中壞固醇（「低密度脂蛋白膽固醇」）的水平上升，增加心血管疾病的風險。因此建議多選擇低飽和脂肪和反式脂肪的食物，而這些食物亦含較少膽固醇。

雞蛋、魷魚、蝦、蟹等含高膽固醇但脂肪含量較低的食物，應作「肉、魚、蛋及替代品」攝入量計算及適量食用。健康飲食原則強調食物的選擇要多元化，即選用不同的食物。「肉、魚、蛋及替代品」的選擇除雞蛋和海鮮外，還包括家禽、牛肉、豬肉、乾豆和黃豆製品。建議 2 至 5 歲兒童應按照個人的熱量需求每天食用約 1.5 至 3 兩肉類，例如一名擁有健康體重的 3 歲兒童每天約需 1.5 兩肉類。1 兩肉類相等約 1 個乒乓球大小的肉類或 1 隻雞蛋（連蛋黃計算）。

「幼兒『體』『營』大檢閱」家長講座

如往年一樣，為了加深家長對幼兒飲食及體能活動需要的了解，與學校攜手一同向幼兒推廣健康生活，衛生署現再為所有曾經參與「幼營喜動校園計劃」的學前機構提供家長講座。講座安排詳情如下：

講座對象： 學前幼兒家長

講座時間： 約七十五分鐘

講座內容： 幼兒健康飲食及體能活動

申請資格： 1. 曾派員參加「幼營喜動校園計劃」所舉辦的培訓工作坊；或

2. 曾向「幼營喜動校園計劃」秘書處索取相關健康促進物資

如申請機構同時符合上述兩個資格，會獲優先考慮。學前機構需要承諾最少會有全校三分之一的學生家長出席。

報名方法： 最少於講座舉辦前六個星期聯絡秘書處預約（電話：2835 2386；電郵：startsmart@dh.gov.hk）。秘書處會視乎需求及人力資源，盡量安排衛生署醫護人員到學校主持講座。若報名人數不理想，則會取消講座。

歡迎大家預約，如有任何查詢，可致電 2835 2386 與我們秘書處職員聯絡。