

幼營 • 由你起動

《二至六歲幼兒營養指引》簡介

胡燕柵 (Shanna)

衛生署營養師

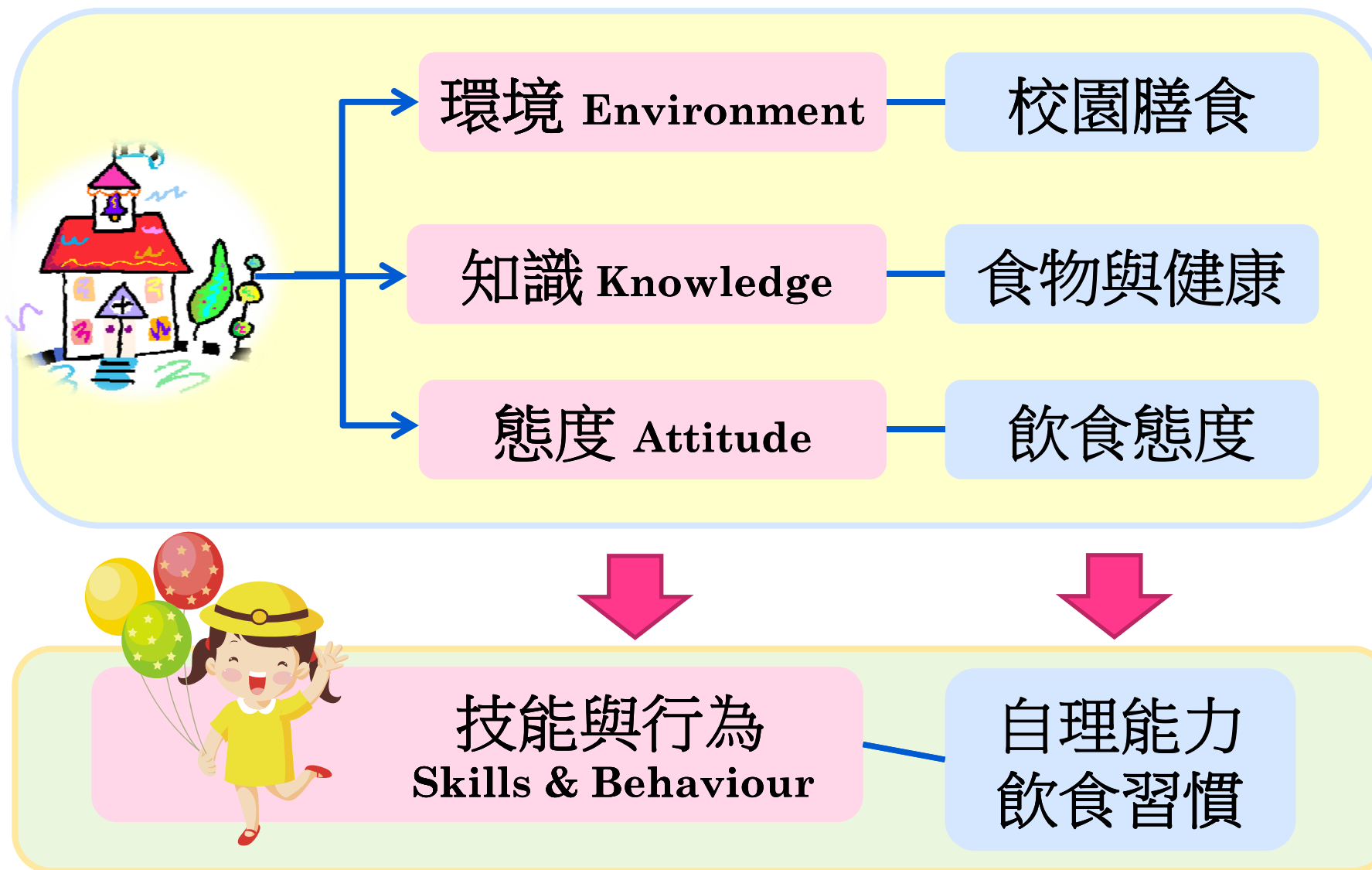


學前機構的教育是...

以幼兒為中心



提供**完善**的學習環境



你教導的知識、態度與技能...

幼兒們會終身受用



幼營 • 由你起動



環境方面 • 需要配合 別讓不健康的種子於校園萌芽

高脂、高糖或高鹽食品和非酒精飲料¹的推銷達及世界各地的兒童。必須作出努力、確保各地兒童不受這種推銷的影響並獲得機會在有益的食品環境中生長和發育，這種環境應培養和鼓勵健康的飲食選擇並促進保持健康的體重。

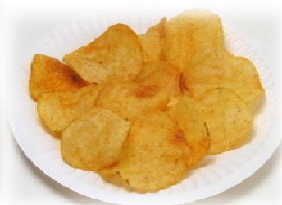
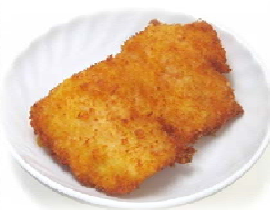
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789245500216_chi.pdf



優化食物供應

○生日會(以小食供應或作禮物)

忌廉蛋糕、芝士蛋糕、啫喱糖、炸魚柳、薯片、蝦條、糖果、朱古力...



○小食

威化餅、夾心餅、蛋糕、有餡麵包（腸仔包、肉鬆包）、酥皮包點（如牛角包、蝴蝶酥、菠蘿包）、曲奇餅、中式點心（牛肉球、燒賣）、糖水（如椰汁西米露、花奶紅豆西米露、蕃薯糖水）...

環境方面 • 需要配合

幼兒飲食建議

推廣健康飲食的建議

幼兒飲食的常見問題

附件



從餐單設計做起...

○ 餐單編寫六部曲 (P.21)

此圖為簡化圖 | 內容詳情請參閱

餐單編寫六部曲

步驟一

定出餐單應有及每天膳食時間表

- 定出餐單週期以減少食物重複的機會，如以2星期或1個月為餐單週期
- 正餐與正餐宜相隔4至6小時
- 茶點時間應與正餐相隔最少1.5至2小時

步驟二

選擇正餐及茶點食物

- 參考本指引第一部分的「幼兒飲食建議」選擇健康的食材及烹調方法
- 應忌正餐菜式和茶點然後收集食譜（請參考附件五及六的食譜）
- 留意每天是否採用不同的食材或食物配搭（請參考附件三「四星期餐單範例」）
- 留意食材對幼兒來說是否安全及符合經濟原則
- 預計所用的食材、準備及烹調過程是否符合食物安全的原則，例如食物處理過程是否衛生和幼兒進食時會否有變壞的風險
- 留意正餐是否供應最多五穀類，其次是蔬菜，而肉、魚、豆及蛋類應佔最少
- 留意每天的其中一餐茶點有否供應水果
- 留意餐單上大部分的飲品供應是否以清水為主

步驟三

安排每人分量

- 參閱P.8的表三「正餐的建議分量」及P.10的表六「茶點的建議分量」定下每餐每人各食物類別的分量
- 學校可彈性處理食物的分量分配，正餐和茶點的食物分量和種類可互相調配
- 建議預備額外的蔬菜及五穀類食物，為有需要的幼兒添食

步驟四

初步評估餐單

- 利用附件四的「餐單評估表」，評估餐單是否符合健康飲食的原則，如有需要，為餐單作出修改及與有關工作作出溝通

步驟五

將餐單分派給家長及有關人士過目

- 應早通知負責膳食的職員及家長有關餐單與膳食安排，並收集意見
- 與家長保持良好的溝通：
 - ★了解個別學童有否特別的飲食需要（如食物敏感或特別健康狀況等），再作個別膳食安排
 - ★若校方未能提供所建議的某食物類別（如奶品類、水果類等）便應提示家長，於家中的飲食安排需考慮幼兒應日的營養需要
- 有需要時，可諮詢專業人士（如營養師）的意見

步驟六

監察膳食供應及優化未來餐單

- 留意餐單的執行狀況，所供應的食物是否與餐單相符
- 利用以下建議途徑，定時監察每天幼兒的膳食質素：
 - ★嘗試每項菜式，確保餐單味道適口
 - ★聽取幼兒和老師意見
 - ★觀察幼兒進餐時的表情和反應
 - ★評量廚餘
- 定期收集意見及監察結果，優化未來餐單

附件(四) 餐單評估表

第一週	一	二	三	四	五		
早餐							
上午茶點							
午餐							
下午茶點							
備註:							
評估項目 (請在適當的表格加上✓號)					是	否	不適用
1. <u>一週內的早餐、茶點和正餐食材配搭沒有重複</u> ，並採用時令和能吸引幼兒的食材。					☐	☐	☐
2. <u>每天</u> 的飲品供應大部分以清水為主。					☐	☐	☐
3. <u>全日創舉前</u> 進餐所供應的膳食中，每天有供應新鮮水果及奶品類食物。					☐	☐	☐
4. <u>半日創舉前</u> 進餐所供應的膳食中，每天有供應新鮮水果或奶品類食物。					☐	☐	☐
5. <u>午餐、晚餐(如適用)</u> 有提供五穀類、蔬菜類和肉類(或其代替品，如魚、家禽、雞蛋、豆腐、豆類等)。					☐	☐	☐
6. <u>每天所供應的食物</u> 已參考P.6表三及P.10表六的建議安排，或已按建議於餐與餐之間作適當的互補和調節，以切合幼兒的營養需要。					☐	☐	☐
7. <u>所有食材</u> ，均 <u>不含</u> 咖啡因及人造甜味劑。					☐	☐	☐
8. <u>沒有選用</u> 含較多鹽、油、糖的五穀類食物(如炒飯、炒麵、伊麵、酥皮包點、菠蘿包、奶黃包、炸薯條、夾心餅、南乳餅、蓮蓉等)。					☐	☐	☐
9. <u>沒有選用</u> 添加鹽、油或糖的蔬果乾、罐頭蔬果或醃製蔬果(如加糖煮子乾、糖漿浸的罐頭水果、加鹽蜜菜、雪菜、梅菜等)。					☐	☐	☐
10. <u>沒有選用</u> 全脂或脂肪、糖分較高的奶品類(如全脂奶、全脂芝士、全脂奶粉、煉奶、淡奶等)。					☐	☐	☐
11. <u>毋須採用</u> 味精、雞粉和鹽分高的調味料或現成醬汁(如蠔油、魚露、隔餐汁、白汁、茄汁、以罐頭湯製成的醬汁等)烹調。					☐	☐	☐
12. <u>沒有選用</u> 連皮禽肉、脂肪比例較高、加工、醃製或罐頭的肉、魚、蛋及豆類(如牛腩、豬頭肉、排骨、豬骨、雞腳、雞翼、火腿、牛丸、腸仔、蟹棒、叉燒、咸牛肉、現成點心、罐頭油浸吞拿魚、茄汁豆、皮蛋、蠔肉等)。					☐	☐	☐
13. <u>沒有選用</u> 含高飽和脂肪或反式脂肪的油類(如牛油、豬油、椰油、含椰油或椰子油的菜油、含反式脂肪的植物牛油、忌廉等)烹調。					☐	☐	☐
14. <u>沒有選用</u> 高糖分的食品及飲品(如糖漿、濃縮果味飲品、汽水、乳酸飲品、乳酸菌飲品、紙包菊花茶、朱古力奶、奶粉以外的即沖飲品等)。					☐	☐	☐
15. <u>沒有選用</u> 高脂肪的烹調方法(如油炸、紅燒、酥炸等)，並 <u>不含</u> 經油炸處理的食品(如豆卜、枝竹、炸魚蛋、魚腐、麵筋等)。					☐	☐	☐
16. 已考慮餐單是否適合有特別膳食需要(如文化或宗教的膳食守則、食物敏感或特別健康狀況)的學童進食，並為他們另作適切的安排。					☐	☐	☐

若上列各項全選「是」，這週期的餐單已符合《二至六歲幼兒營養指引》內的選材建議，屬健康的餐單。相反，若評估表上出現「否」的選項，請參考《幼兒營養指引》第一部分及附件三的餐單範例，並盡快與相關人士(如家長、負責膳食的員工等)溝通改良餐單，務求令餐單更符合健康飲食的原則。

強化知識 • 我們支援

- 幼兒營養工作坊
 - 負責餐單設計的教職員
- 幼兒膳食營養工作坊
 - 負責準備幼兒膳食的職工



態度方面 • 也需革新



不用食物獎賞？



教與學要一致

校園飲食 **教** 幼兒：

- 飲食定時
- 選擇 / 進食健康食物

≠


從獎賞幼兒 **學**：

- 不肚餓也能吃
- 獎賞的東西也是好東西噃！



無所適從！



態度方面 • 也需革新

用食物作獎賞帶出的問題

- 教與學不一致
- 助長不良的飲食態度及習慣
 - 不肚餓也想吃東西
 - 影響正餐
 - 吃東西（特別是一些不健康的食物）是為了令自己開心
- 增加進食次數，同時增加蛀牙機會
- 增加肥胖及日後患上慢性疾病的機會



不用食物作獎賞
也是多國的共識！



美國農業部



美國明尼蘇達洲 公共衛生法律中心

Introduction
Children are commonly provided food. Using food as a reward can undermine hunger and fat, and teach children to eat.

美國明尼蘇達洲 公共衛生法律中心



HSC SITES

Healthy Schools Campaign
Green Clean Schools -
HSC's National Partnership
to Green America's Schools

SUBSCRIBE

Enter your email address
for blog delivery:

Subscribe

« "Eat Right With Color" During Nutrition Month!
Main | Through Your Lens Photo Contest: The
Moldy Math Book »

March 02, 2011

Rewarding Students Without Candy: Tips for Teachers

by Maya Noronha, HSC graduate student intern



美國芝加哥省政府

澳洲心臟基金會

The Telegraph

HOME NEWS SPORT FINANCE COMMENT BLOGS CULTURE TRAVEL LIFESTYLE FA

Motoring Health Property Gardening Food and Drink Family Relationships Expat Puzzle

Health News Health Advice Diet and Fitness Wellbeing Expat Health Pets Health

HOME » HEALTH » DIET AND FITNESS

Children given sweets when they are good are the most likely to end up fat and unhappy

Children whose parents given them food to reward good behaviour are more likely to become obese adults, a study has found.



Share:

f Recommend 111

英國電訊報 (The Telegraph)



獎賞

慶祝會

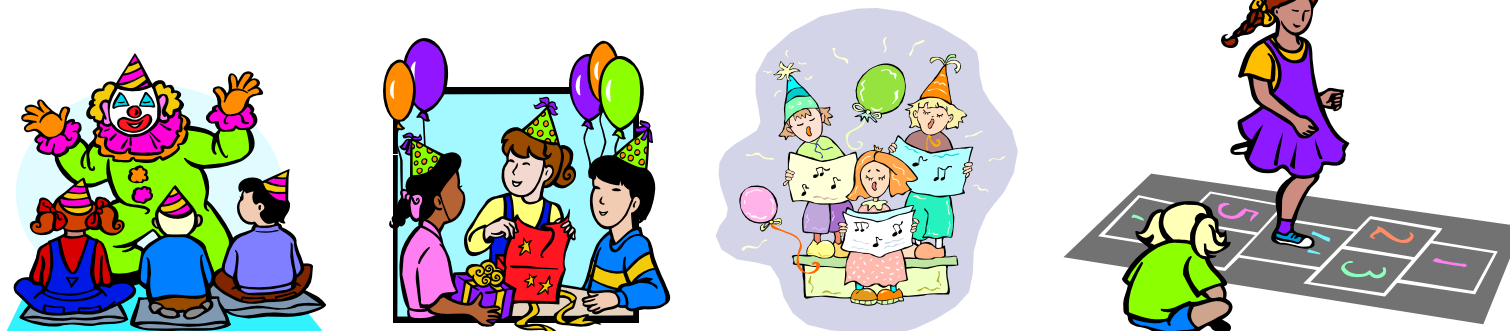
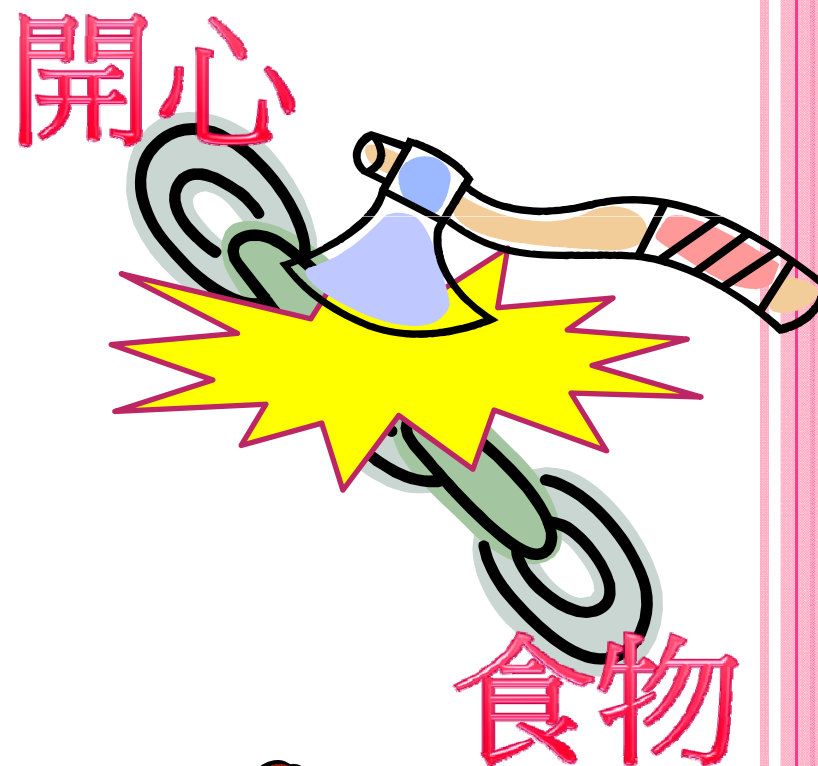
HAPPY



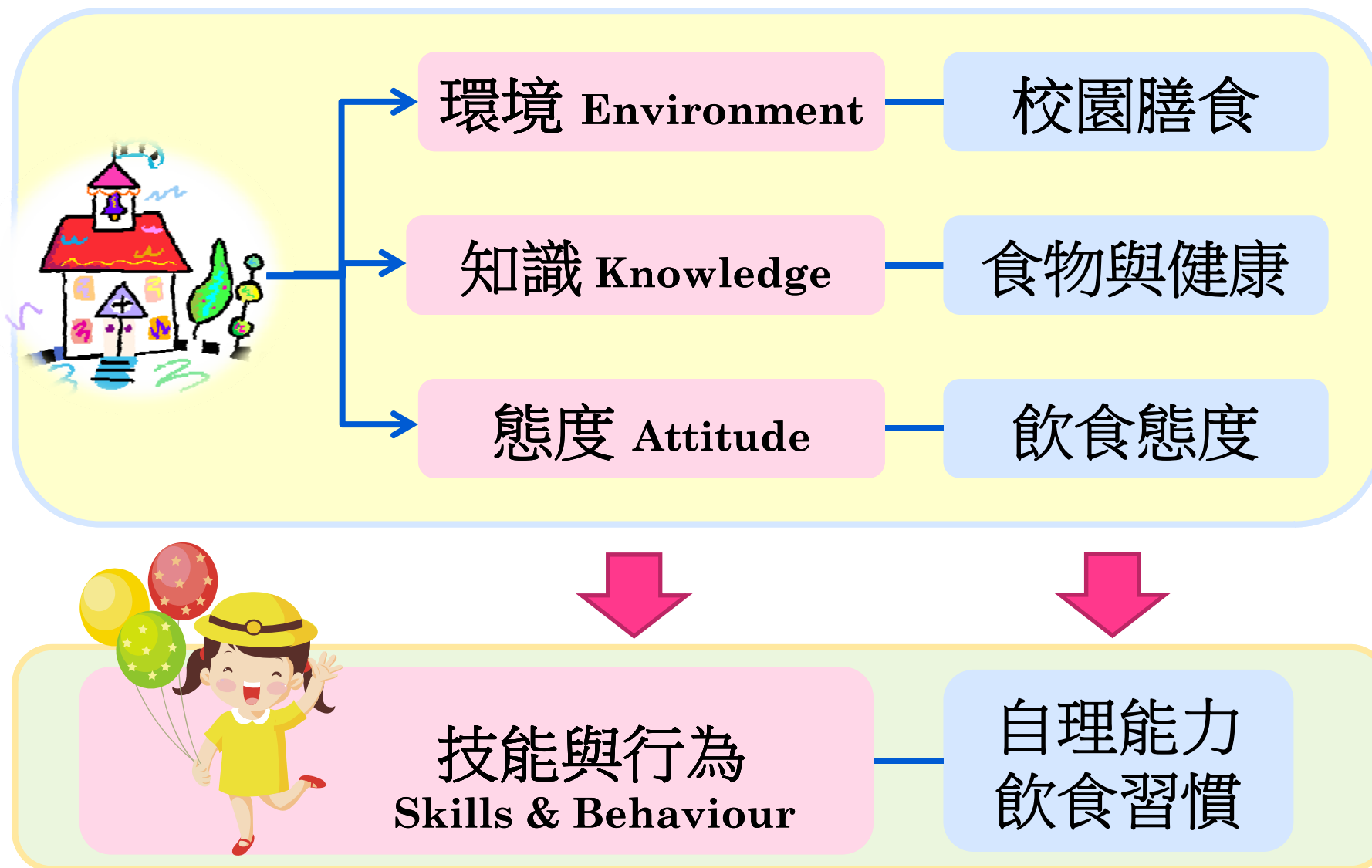
態度方面 • 如何革新

獎賞及慶節建議

- 以口頭讚賞、優先活動機會、額外活動時間或其他實用物品代替食物作獎賞及禮物
- 以其他活動代替「吃吃喝喝」作為慶節的焦點活動，如常供應健康正餐或小食



提供完善且有利健康的學習環境



幼兒營養 • 由你起動

膳食

生日會

教學



政策

學校合作

幼營 • 由你起動

《二至六歲幼兒營養指引》簡介

簡介完畢