少啲鹽 健康啲

進食過多的鹽會導致高血壓，增加患上心血管疾病和中風的風險。

- 4至6歲幼兒每天的建議鈉攝入量應不多於1200毫克（約半茶匙的鹽）*

*資料來源：中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量》(2013版)

4至6歲幼兒每餐（以每天三餐計）應攝入不多於400毫克鈉
即約以下其中一項：

- 很多食材，如肉、魚及蛋本身含有鈉質，當中的鈉質亦應計算入幼兒每餐的攝入量，所以實際的調味料用量應更少。
- 若醃肉或烹調時使用多種調味料，應減少每種調味料的用量。

〈例子〉
以30位幼兒計算，每餐使用不多於：
- 鹽2平湯匙 或
- 豉油約210毫升 或
- 蠔油約340毫升 或
- 茄汁約1公升

註：1平茶匙≈5克或毫升；1平湯匙≈15克或毫升

減鹽好方法

以天然、新鮮的香料入饌
如蔥、蒜、薑、芫茜、香草、少量胡椒

以鮮果入饌
如火龍果炒肉片、蘋果粒蒸肉餅、鮮菠蘿炒雞柳

利用新鮮蔬果自製芡汁
如鮮橙汁、鮮茄汁、菠菜汁、南瓜汁、粟米汁

避免高鈉質的調味料和現成醬汁
如腐乳、味精、雞粉、照燒汁

減少用鹽
調味或煮食時，盡量減少用鹽

www.startsmart.gov.hk

少啲鹽 健康啲

幼營喜動校園 StartSmart@school.hk

衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生署 Department of Health

2023年修訂