

少啲鹽 健康啲

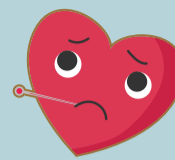
進食過多的鹽會導致**高血壓**，增加患上**心血管疾病和中風**的風險。



高血壓



中風



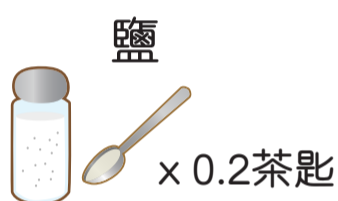
心血管疾病

- 4至6歲幼兒每天的建議鈉攝入量應少於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)不應攝入多於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

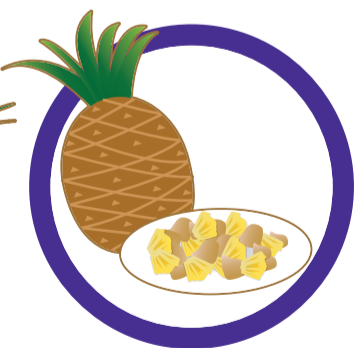
註：1平茶匙≈5克或毫升；1平湯匙≈15克或毫升

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



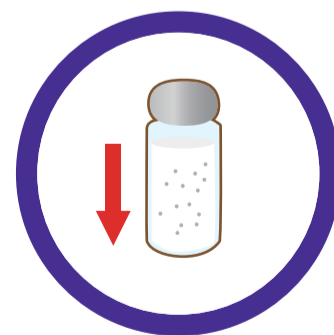
利用新鮮蔬果自製芡汁

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

衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health