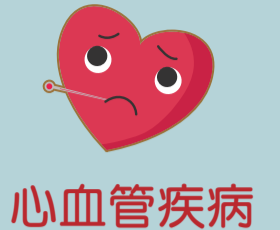
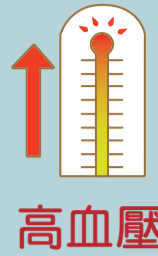


# 少啲鹽 健康啲

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取量應**不多於1000毫克\***，  
即約等於以下其中一項：



或



或



或



註：1茶匙 ≈ 5克或毫升；1湯匙 ≈ 15克或毫升

\*資料來源：《中國居民膳食營養素參考攝入量》(2023版)

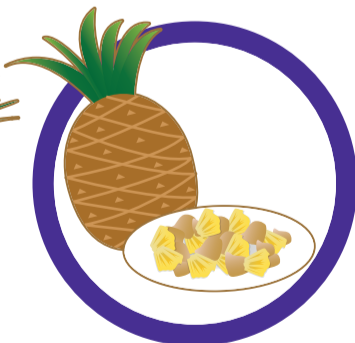
- ⚠ 很多食材，如肉、魚及蛋本身含有鈉質，當中的鈉質亦應計算入幼兒每餐的攝取量，所以**實際的調味料用量應更少**。
- 若**醃肉或烹調時**使用多種調味料，**應減少每種調味料的用量**。

## 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



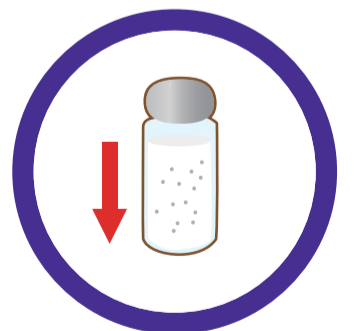
利用新鮮蔬果自製芡汁

如鮮橙汁、鮮茄汁、菠菜汁、南瓜汁、粟米汁



避免選用高鈉的調味料或現成醬汁

如腐乳、味精、雞粉、照燒汁



減少用鹽

調味或烹調時，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

HP  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection

衛生署  
Department of Health