

至醒午餐

321



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk



衛生署
Department of Health

均衡飲食好重要



均衡飲食提供孩子健康成長所需營養，能改善他們的學習能力和減少患病的機會。

健康午餐秘訣

一份健康午餐飯盒內提供最多的應為穀物類（如粉、麵、飯），其次是蔬菜類，最少的則為肉類，它們的比例應是三比二比一。把一個餐盒容量平均分為六格，穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，肉類佔一格。這樣，穀物類、蔬菜類和肉類的分量比例便成三比二比一了。



穀物類
佔三格

3

蔬菜類
佔兩格

2

肉類
佔一格

1



學做**至醒食家**

健康午餐應包括什麼食物呢？

答案：穀物蔬菜要最多，再加肉類與水果。

- **穀物類**是熱量的主要來源，令孩子有足夠的體力應付學習和運動消耗。穀物類的食物包括粥、粉、麵、飯、麵包、馬鈴薯等。
- **蔬菜**亦有很多選擇，如菜心、菠菜、白菜、冬瓜、節瓜、冬菇、草菇等。
- **肉類**應選擇瘦肉、魚肉或去皮雞肉，亦可選擇雞蛋、豆腐等肉類的代替品。
- **飲品**以清水為佳，亦可選擇低糖豆漿、低脂奶、脫脂奶或清湯。
- 食物應以新鮮為主，減少選擇香腸、火腿、煙肉或炸豬扒等加工醃製和油炸食物。



2



水果美味有益

孩子們可以
在飯後把水果
當甜品吃啊！



「健康飲食在校園」運動網站:

<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp>

衛生署二十四小時健康教育熱線: 28330111



2015年修訂