

食物供應指引

青少年想要擁有健康的身體，便需按健康飲食金字塔的比例來進食，以在日常飲食中獲得均衡的營養，令身體保持健康。

基本上，食物可分為五大類：

1. 五穀類(吃最多)：

- 應選擇低脂肪(不經油炸處理)和全穀物類的食物，多吃紅米飯、糙米飯、湯米粉、上海麩、通粉、麥皮、全麥麩包和麥餅等。
- 應盡量避免吃油麩、即食麩、酥皮批撻和蛋糕等。

2. 瓜菜和水果類(多吃些)：

- 應多選擇進食含豐富胡蘿蔔素及維他命C的深綠色(如菜心、菠菜等)和橙黃色(如甘筍、南瓜、蕃茄、橙、木瓜、芒果等)的蔬果；不經醃製的乾果(如提子乾、西梅乾等)；避免把瓜菜煮得太久，以免大量流失營養素。
- 應減少進食醃製瓜菜(如醬瓜、榨菜)、罐頭水果、加糖果汁和蜜餞乾果。

3. 肉類、家禽、魚、蛋、乾豆類和奶品類(適量)

- 應多選擇進食去肥剩瘦的豬、牛、羊及家禽等肉類，魚、各種豆類及其製品(如豆腐)，盡量少吃內臟。
- 應避免進食肥肉、雞皮、內臟、罐頭食物、燒味、臘味和炸豆腐等。

4. 油分、糖分和鹽分(盡量少)：

- 應避免多吃，會容易出現肥胖、高血壓和高膽固醇等徵狀。

5. 流質飲品(每天保持6至8杯)

- 多喝白開水、清茶、果汁、清湯等，可幫助調節體溫，維持血液循環正常運作。

保持身體健康，必須堅持遵守以下的原則：

- 飲食均衡；
- 保持理想體重；
- 少吃鹽；
- 少吃糖；
- 少吃脂肪；
- 多吃高纖維食物。

上述指引會每年檢討及修訂，並由校長及行政小組通過。

參考資料

(1) 衛生署 2010 《健康飲良在校園》資源庫→海報→6-12 歲兒童健康飲食金字塔

http://www.eatsmart.gov.hk/files/6_12_yo_food_pyramid_tc.pdf

(2) 衛生署 2010 《健康飲良在校園》資源庫→單張/小冊→識飲識良選擇-健康飲食金字塔

http://www.eatsmart.gov.hk/files/food_pyramid_leaflet_te.pdf

(3) 衛生署 2010 《健康飲良在校園》資源庫→刊物→小學生午膳營養指引

http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional_guidelines_on_school_lunch_tc.pdf