

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2022年4月號

今期內容：

- ◇ 2022「開心『果』月」
- ◇ 多吃水果的妙法
- ◇ 營養真相（一）朱古力

熱點推介



2022「開心『果』月」

校園快訊（4月號）

活動預覽

4月

- ◇ 2022「開心『果』月」



2022「開心『果』月」



每年4月都是「開心『果』月」，而本學年的活動主題是「水果益處多 日日要 Encore」！

一如以往，我們準備了不同的物資，方便學校進行推廣。幼稚園

或幼兒中心學生可利用全新的手工水果眼鏡和帽子在家中化身水果大使，與家人一起分享吃水果的樂趣，同時養成多吃水果的習慣。小學生可利用我們今年增添的蘋果和西瓜手工水果盒，製作別出心裁的作品。而中學生亦可以發揮創意利用科技和多媒體，將有關吃水果的益處推廣至全校師生。



水果眼鏡



水果帽子








手工水果盒

今年因應教育局宣布調整學校本學年的暑假安排，我們明白「開心『果』月」的活動可能未必可如期在學校舉辦。因此，我們鼓勵學校可按校情靈活運用網上資源，對活動的內容和時間作出相應的調整，以達致推廣每天也需吃水果，身體健康益處多的訊息。相應地，為幼稚園或幼兒中心學生而設的「水果日記卡」獎勵計劃和為小學學生而設的「龍虎榜大比拼」的截止日期亦將延後。完成活動後，學校可於2022年8月12日或之前電郵結果給「開心『果』月」秘書處。如統計結果理想（「水果日記卡」獎勵計劃達75%或以上 / 「龍虎榜大比拼」達50%或以上），參與學校會於專題網頁上獲公開表揚。

本學年「開心『果』月」得到每一位參與的校長、老師、同學和家長的大力支持，參與的學校數目再創紀錄新高，共超過1,500間，參與學生人數更超過53萬！在此，我們衷心感謝有份參與的每一位！同時，我們亦誠邀未報名的學校亦可把握最後機會，在2022年4月30日或之前遞交表格。有關活動的最新資訊，老師們也可參閱最新出版的2022「開心『果』月」校園快訊。如有任何查詢，請致電2772 2012或電郵joyfulfruitmonth@dh.gov.hk與「開心『果』月」秘書處聯絡。

多吃水果的妙法

大家都知「水果益處多」，但要每天進食至少 2 份水果，或許未必人人做到。其實，在日常飲食中，只要稍花心思，以水果入饌或伴餐，要達到目標並不困難：

-  早餐：除以水果伴餐外，更可於麥皮或穀物片中加新鮮水果塊或無添加糖的乾果（如香蕉、藍莓、提子乾）
-  午餐或晚餐：以水果作飯前或飯後果
-  上或下午茶：以鮮果作小食，如蘋果、梨、橙
-  家中做菜時：以水果入饌，如菠蘿炒雞柳、火龍果牛肉粒，令菜式更色香味俱全
-  出外進食時：以鮮果拼盤取代甜品



此外，建議大家以原個水果代替純果汁，因原個水果營養價值較高，普遍含較高的膳食纖維及較低的糖分。想孩子吃得健康，家長請緊記要以身作則，每天進食至少 2 份水果，並在家中預備足夠水果供家人及孩子享用。



吳偏食提提你：添加了糖分的水果（如甜品、蜜餞、加糖罐頭水果）和脂肪含量高的水果（如椰子、榴槤和牛油果）皆不計算在每天水果進食量中啊！

營養真相（一）朱古力



復活節將至，市面上開始出現不少以朱古力製作的應節產品。很多人對朱古力又愛又恨，因它美味可口，吃後讓人感到快樂，但同時它又是高糖高脂高熱量食物，是健康飲食的大忌！

朱古力種類繁多，但其主要成分一般也包括糖、可可固體、可可脂、全脂奶粉、奶油等材料。雖然朱古力亦提供鈣、鐵、鎂、磷、鉀、鋅等多種身體所需的礦物質，但由於在製作過程中加入了大量的糖、牛油、氫化植物油或忌廉等材料，大大增加了朱古力中的糖分及脂肪（尤其是飽和脂肪）含量，多吃或會致肥，甚至不利健康。事實上，每 100 克的牛奶朱古力提供約 535 千卡熱量，相等於 2 碗白飯的熱量，糖分更是超出每天成人的上限，而脂肪則佔了每天建議攝取量的一半。

按照《學生小食營養指引》的分類準則，朱古力屬「少選為佳」的小食（即脂肪、鹽或糖含量高的食物），建議學生少吃為妙，以免影響健康。復活節期間，大家可考慮以無糖可可粉配以低脂奶自製一杯美味可口的朱古力奶，這也不失為一個較健康的選擇！



每100克牛奶朱古力的營養資料

能量	535千卡
蛋白質	7.7克
總脂肪	29.7克
- 飽和脂肪	18.5克
- 反式脂肪	不適用
總碳水化合物	59.4克
- 膳食纖維	3.4克
- 糖	51.5克
鈉	79毫克

資料來源：食物安全中心



吳偏食提提你：近年，黑朱古力因含豐富的抗氧化物「黃酮類」(Flavonoids)，而且糖分較低，因而被大眾吹捧為健康恩物，但其實它的熱量及脂肪較一般牛奶朱古力更高，多吃也會損害健康！