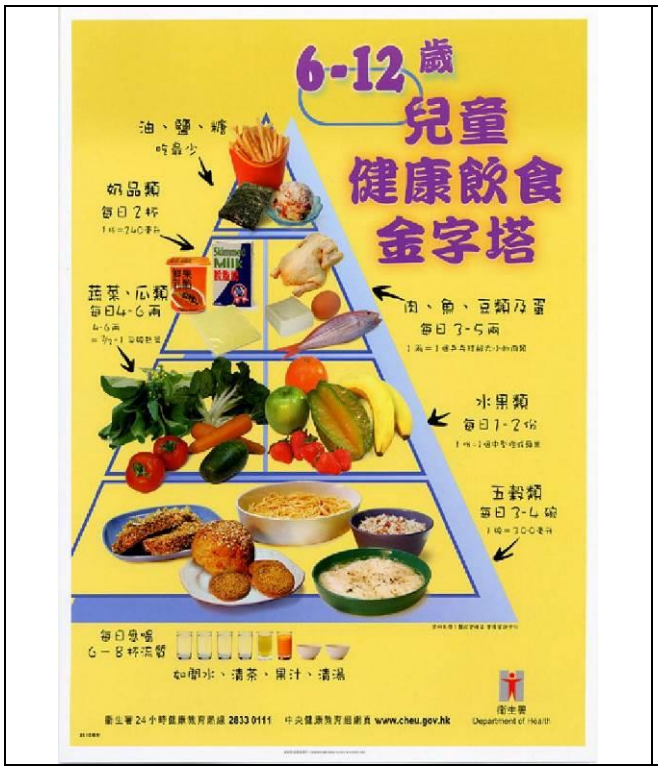
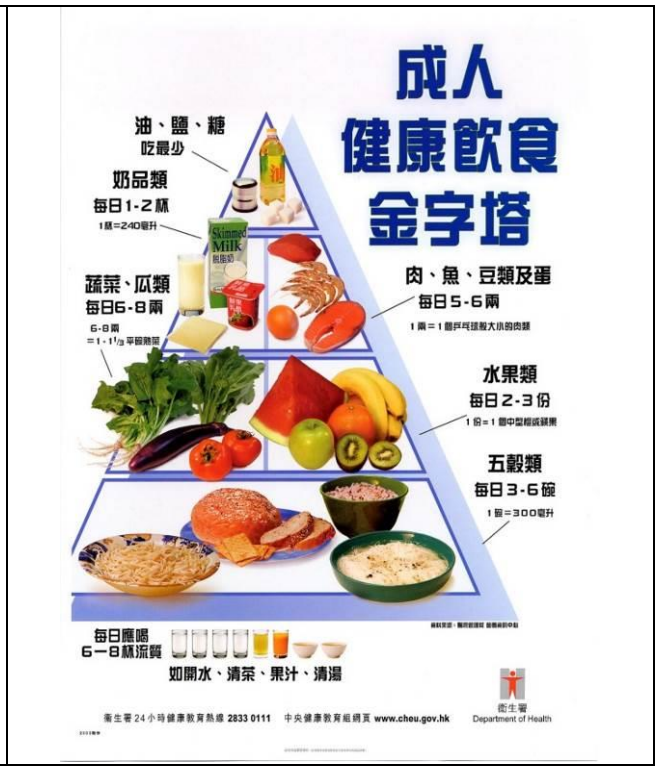
1.1 健康飲食指引

1)「均衡飲食」 是健康生活的基礎，只要能按飲食金字塔的比例來進食，便能日常飲食中攝取均衡的營養，使身體健康，並能預防一些和飲食有關的疾病。





一)吃最多：五穀類

- 主要功能：
  豐富澱粉質，少量維他命 B 及植物性蛋白質，主要功用是提供熱能，補充消耗及維持身體正常體溫。全麥五穀類食物更含豐富纖維素，有助大便暢通防止便秘。
- 食物來源：
  各類粉、麵、米(紅米、糙米、白米)、麥片 、麵包，餅乾及根莖類(薯仔、芋頭)食物。

二)吃多些：蔬菜、瓜果類

- 主要功能：
  含胡蘿蔔素，維他命 A、B、C 及多種礦物質，能保持細胞健康及增強抗力。含豐富纖維素，能防止便秘，並減低患上痔瘡，大腸癌等機會。
- 食物來源：
  各類蔬菜、瓜類及水果，每天吃 2 份水果及 3 份蔬菜。

三)吃適量：肉、魚、蛋、豆類及奶品類

- 主要功能：
  含豐富蛋白質，助長發育、修補細胞及維持體內新陳代謝的需要。紅肉及肝類含豐富鐵質，有助製造血紅素，預防貧血。但肉類含有頗多的脂肪，多吃會引致肥胖、高血壓、高膽固醇、心臟病和中風等病症。
  奶品類食物含豐富鈣質，蛋白質，維他命 D 及多種維他命 B，保持牙齒及骨骼健康，有助預防骨質疏鬆症。

- 食物來源：

肉類如豬、牛、羊及家禽等；各類魚及海產；蛋；豆類如豆腐、黃豆、白豆、眉豆、紅豆、綠豆等；奶品類如牛奶、芝士、乳酪、雪糕等，學生愛好吃肉，應多加注意，幫助學生控制食肉的份量。

四)吃最少一油、糖、鹽類

- 主要功能：
  油和糖提供熱能，多食可引致肥胖、高血壓、高擔固醇、心臟病、中風等。鹽維持體內水份平衡，多食可導致高血壓。
- 食物來源：
  牛油、花生油、粟米油、忌廉、糖果、汽水、鹹菜、鹹魚，各式醬油及調味料等，但此等食物應盡量減少。

五)每天喝 6 至 8 杯流質飲品

- 主要功能：
  調節體溫、輸送營養素及帶走血液中的廢物。若失去大量水份(即脫水)便會有以下症狀包括疲勞、面紅、頭暈、出現幻覺，嚴重的更會有抽筋及中暑。
- 水份來源：
  開水及各式飲品如果汁、湯、奶(脫脂奶較健康)、清茶等。每天宜喝 6-8 杯。

2)人體從食物中吸收熱量來維持身體的正常活動，供應體力及保持體溫。若身體吸收過多的熱量或消耗過少，剩餘的熱量便會儲存起來，成為脂肪。熱量單位是千卡(kilocalorie)，一千卡是指使一公斤(一升)的水升高攝氏一度時所需的能量。每人每天需要的能量因人而異，與年齡、性別、工作性質及活動有關。通常來說，發育中的兒童、青少年及懷孕期或哺乳期婦女，需要較多的能量，而隨著年齡的增長，成人所需的能量會逐漸減少。另一方面，每天熱量的需求亦按氣溫及個人活動量而異。

下表列出了不同年齡和性別的人每天所需的熱量：

年齡	男(千卡)	女(千卡)	附註
6	1700	1600	
7	1800	1700	
8	1900	1800	
9	2000	1900	
10	2100	2000	
11	2200	2100	
12	2300	2200	
12 至 15	2700	2300	
19 至 35	2800	2000	
		2400	懷孕期
		2500	哺乳期
36 至 55	2500	1800	
56-75	2100	1500	

3)健康飲食原則

(一)飲食均衡；

(二)保持理想體重；

(三)少吃鹽；

(四)少吃糖；
(五)少吃脂肪；
(六)多吃高纖維食物。

4) 理想均衡的午膳須為學童提供每天所需三分之一的營養素。根據衞生署推動的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳提供五穀類(如飯麵) ，蔬菜和肉類(及其代替品) 的比例應是三比二比一。中學生的午膳營養分量應符合下列標準：

食物類別	中學生的建議分量 I	中學生的建議分量 II
五穀類	最少 5 份	最少 8 份
蔬菜類	最少 1 .5 份	最少 2 份
肉、家禽、魚、蛋和豆類	2 至 2 .5 份	2.5 至 3 份
水果類	最少 1 份	最少 1 份
脂肪和油類(在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	最多 2 份	最多 2 份

學生及午膳供應商可參考下列建議選擇及安排午膳分量：

午膳分量建議	較合適的學生類別
I	□ - 女學生 □ - 中一至中二的男學生
II	□ - 中三或以上的男學生



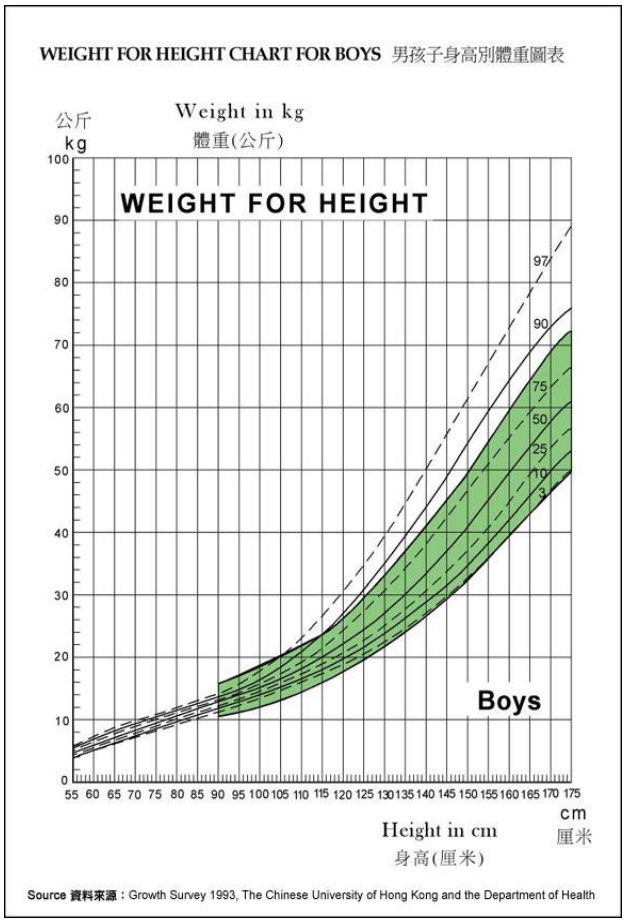
如把一個餐盒容量平均分為六格，五穀類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類佔一格。這樣，五穀類、蔬菜和肉類的分量比例便是三比二比一。

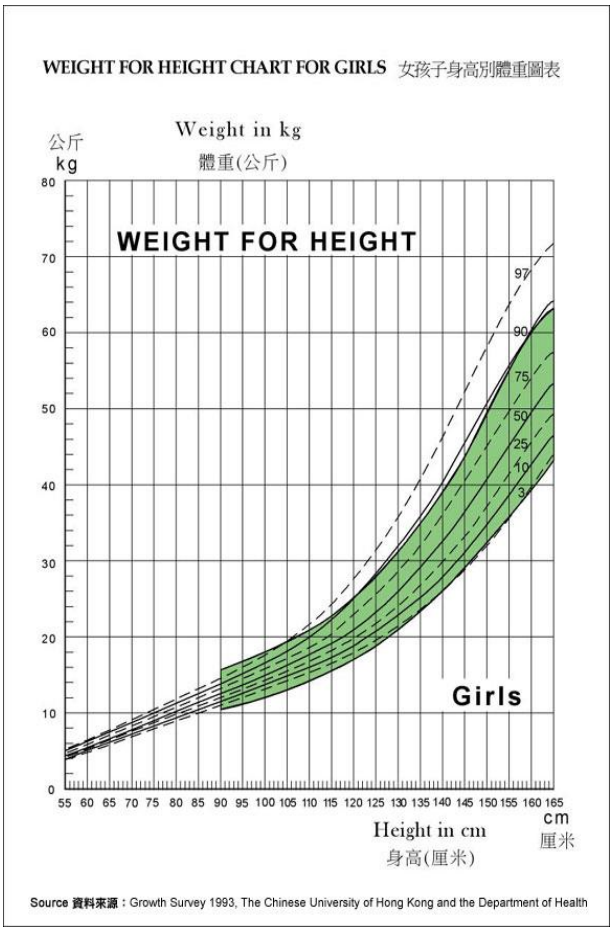
5)要衡量一個人的體重是否適中，可透過不同的方法，包括：
(一)方法：身高別體重圖是按兒童的身高，評估兒童的體重是否合正常比例。

用法說明

步驟(一)：量度兒童的身高及體重
步驟(二)：按兒童的性別，運用男童或女童的身高別體重圖作量度標準
步驟(三)：先在圖中找出兒童的身高及體重，再分別向上及向右拉，直至找出會合點

- 正常的兒童身高體重比例都會在第三個百分位至第九十七個百分位之內。
- 體重過重
  若兒童的體重在身高別體重圖中位數(第五十個百分位線上的數值)的 120%或以上，兒童的體重便屬過重。
- 體重過輕
  若兒童的體重在身高別體重圖中位數(第五十個百分位線上的數值)的 80%或以以下，兒童的體重便屬過輕。





(二)方法：體重指數---即 BMI (Body Mass Index，身體質量指數)
體重指數是一套簡便的體重評估準則，世界衛生組織擬定了一套利用體重及身高計算體重指數的方法。

計算方法：體重（千克）／[身高（米）]^2

身高（米）	理想體重範圍（千克）	身高（米）	理想體重範圍（千克）
1.45	41.5-51.0	1.66	54.5-66.5
1.46	42.0-51.5	1.67	55.0-67.5
1.47	43.0-52.0	1.68	56.0-68.5
1.48	43.5-53.0	1.69	56.5-69.0
1.49	44.0-53.5	1.70	57.0-70.0

身高（米）	理想體重範圍（千克）	身高（米）	理想體重範圍（千克）
1.50	44.5-54.5	1.71	58.0-71.0
1.51	45.0-55.0	1.72	58.5-71.5
1.52	46.0-56.0	1.73	59.0-72.5
1.53	46.5-57.0	1.74	60.0-73.5
1.54	47.0-57.5	1.75	60.5-74.0
1.55	47.5-58.5	1.76	61.5-75.0
1.56	48.0-59.0	1.77	62.0-76.0
1.57	49.0-59.5	1.78	62.5-76.5
1.58	49.5-60.5	1.79	63.5-77.5
1.59	50.0-61.0	1.80	64.0-78.5
1.60	50.5-62.0	1.81	65.0-79.5
1.61	51.5-62.5	1.82	65.5-80.0
162	52.0-63.5	183	66.0-81.0
163	53.0-64.5	184	67.0-82.0
164	53.5-65.0	185	68.0-83.0
165	54.0-66.0	186	68.5-84.0

衛生署中央健康教育組 2005 日日二加三 體重指標計算機
http：//2plus3.cheu.gov.hk/html/b5/sec2_bmi.asp?fname=sec2_bmi.aspx

體重是否在理想體重範圍

- 理想體重範圍：體重於理想體重的 10%間
- 體重過重：體重超過理想體重的 10%-20%
- 肥胖：體重超過理想體重之 20%以上

(三)方法：青少年及兒童適合用重高指數(WHI)來做肥胖體位判斷的標準

$$\text{重高指數} = \frac{\text{評估對象的體重(千克)} \div \text{身高(厘米)}}{\text{該年齡層的重高常數}}$$

$$\text{重高常數} = \frac{\text{該年齡層第 50 百分位的體重(千克)}}{\text{該年齡層第 50 百分位的身高(厘米)}}$$

3~18 歲兒童及青少年的重高指數

重高指數	體位評估
＜0.8	瘦弱
0.80~0.89	過輕
0.90~1.09	正常
1.10~1.19	過重
≧1.2	肥胖

3~18 歲兒童及青少年的重高常數

年齡	(重高常數) 男	女
3 歲	0.156	0.157
4 歲	0.168	0.163
5 歲	0.177	0.174
6 歲	0.191	0.186
7 歲	0.205	0.198
8 歲	0.219	0.213
9 歲	0.241	0.227
１０歲	0.254	0.245
１１歲	0.278	0.367
１２歲	0.293	0.391
１３歲	0.316	0.31
１４歲	0.335	0.318
１５歲	0.351	0.329
１６歲	0.365	0.327
１７歲	0.368	0.327
１８歲	0.374	0.331

(四)方法： 腰臀圍比值

- 腰臀圍比值能反映腹部肥胖的情況，亦即腰間積聚的脂肪量。
- 計算方法：腰圍（厘米）／臀圍（厘米）
- 根據研究資料顯示，男性的腰臀圍比值應少 1.0，女性則應少於 0.85，方為適中。

6) 查詢事宜

(一) 醫院管理局營養資訊中心熱線 ： 2833 5220 (二十四小時錄音資料服務)

(二) 衛生署 24 小時健康教育熱線： 28330111(廣東話、英語、普通話)

參考資料：

1) 衛生署健康飲食在校園 資源庫→單張／小冊→識飲識食識選擇 - 健康飲食金字塔 http：//www.eatsmart.gov.hk/files/pdf/food_pyramid_leaflet_tc.pdf

2) 衛生署 健康飲食在校園
http：//school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp

3) 衛生署 學生午膳營養指引(適用於中、小學生)
http：//school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_tc.pdf

4)衛生署 學生小食營養指引(適用於中、小學生)
http：//school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snacks_guidelines_tc.pdf

5)衛生署 健康飲食在校園 資源庫→單張／小冊→熱量知多少
http：//www.eatsmart.gov.hk/files/pdf/calories_leaflet_tc.pdf

6)衛生署中央健康教育組 日日二加三
http：//2plus3.cheu.gov.hk/html/b5/index.asp?fname=index.aspx