

最近衛生署所宣傳的「健康午餐 321」 其實指甚麼？

近年大家的健康意識不斷提升，很多人都知道要改變不健康的生活習慣。但要一個成年人改變數十年的習慣實在困難，所以，最有效的方法是從小培養健康的生活模式。作為成年人，我們應以身作則，做健康的榜樣，並為兒童提供一個健康的環境。

有關飲食的問題，很多時家長只關注孩子是否吃飽，而忽略了食物的質素。衛生署在「321 至醒午餐，大人細路都啱」的宣傳短片中，就指出一餐之中，五穀類、蔬菜類，以及豆、蛋、魚、肉類的比例應為 3 比 2 比 1。換言之，五穀類應佔二分之一，蔬菜類佔三分之一，而豆、蛋、魚、肉類則佔六分之一。此比例適用於早、午、晚三餐，適合不同年齡的兒童和成年人：

五穀類：

包括粥、粉、麵、飯及麵包等，應多選擇高纖、全麥的食品，如紅米、糙米、麥包等。

蔬菜：

選擇應包括不同顏色的蔬菜，如紅、橙、黃、白、綠、藍或紫色的蔬菜，以獲取不同的營養素。

豆、蛋、魚、肉類：

處理及進食肉類時，要去除可見脂肪及皮。

此外，烹調時應多用蒸、焗、煮、焗等低脂的方法，避免加添高鹽分的醬汁，及使用加工或醃製食物。而水果可作為飯後果或於兩餐之間當作小食。

兒童易受朋輩影響，若家校能合作營造一個健康飲食的氣氛，可讓兒童互相有正面的影響，使兒童更容易接受健康的飲食。



吳珮瑜

副公共衛生營養師（英國）
卓健醫療服務

