

● 香港道教聯合會純陽小學 ●

周會主題

健康飲食



黃碧芝主任
區鑽玲主任

疫情下兒童 肥胖問題



圖1之1-中大醫學院兒科學系與香港兒科基金調查發現，本港兒童超重或肥胖……（疫癘嘉攝）



【明報專訊】本港新冠疫情持續逾兩年，不少學童留家上網課，影響飲食及生活習慣。中大醫學院兒科學系及香港兒科基金聯合調查發現，兒童超重或肥胖比率由疫前4.8%升至疫下13.5%，增幅達1.8倍，年齡愈高亦愈肥，9至13歲高小學生肥胖率由7%升至24%。有兒科醫生稱，疫下屬肥胖的求診兒童增兩至三成，有7歲男童體重在疫下暴增23公斤至逾50公斤，與成人體重相若，有睡眠窒息風險，建議家長多鼓勵子女運動，重建正確飲食習慣。

疫情期間兒童肥胖問題上升原因

1. 有一半家長表示子女吃零食及喝含糖飲料的分量均有所增加；近六成兒童甚至因為多吃零食而影響正餐。
2. 八成兒童減少了進行戶外運動，六成兒童則減少進行課餘活動。
3. 有九成兒童增加使用電子產品的時間。
4. 有四成兒童增加睡眠時間。

「健康飲食在校園」之新常態下的健康飲食



「健康飲食在校園」之新常態下的健康飲食－健康飲食的原則



健康飲食金字塔

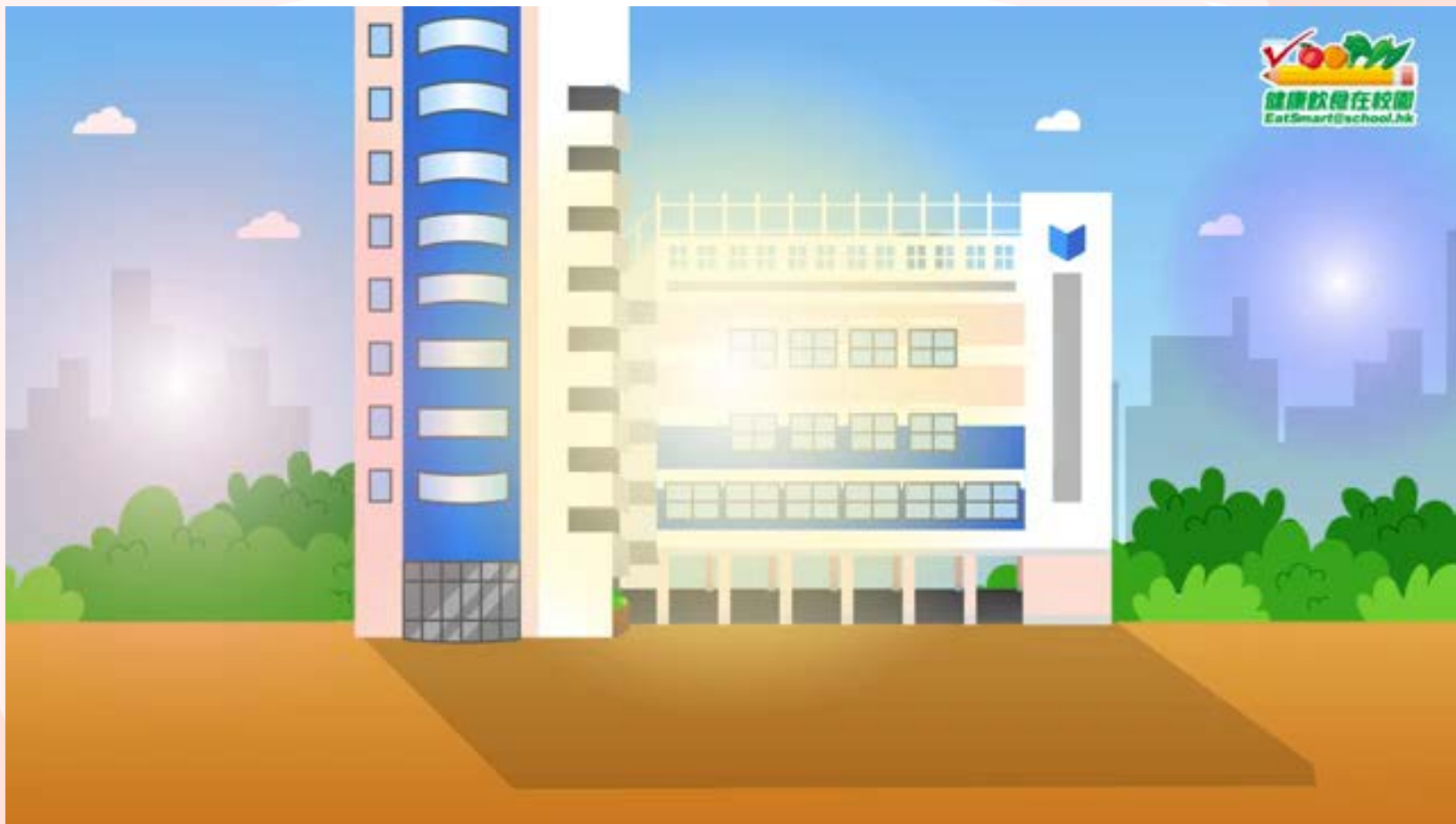


每天應該喝 6 至 8 杯流質飲品，
包括清水、奶、清湯。



新常態下的健康飲食 — 健康飲食的原則

新常態下的健康飲食－在學校時



新常態下的健康飲食 – 在學校時

營養分類

小食按其營養質素分為以下類別：

「**適宜選擇**」的小食：含較少脂肪、鹽和糖的小食，鼓勵學生選擇此類小食。(如：新鮮水果、水煮蛋、低脂奶、低糖豆漿或原味餅乾)

「**限量選擇**」的小食：含較多的脂肪、鹽或糖，建議學生限制進食次數。

「**少選為佳**」的小食：指脂肪、鹽或糖含量高的食物，建議學生少吃，以免影響健康及妨礙成長。

(如：炸薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水、加糖果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物)

進食小食的時間和分量應以不應影響學童下一餐的胃口為原則

新常態下的健康飲食 – 在家時



新常態下的健康飲食－在家時

每天進食足夠蔬果的好處：

1. 含多種營養素：維生素、礦物質、抗氧化物
2. 含豐富膳食纖維，有助控制體重和預防便秘
3. 多吃不同顏色的蔬果，讓身體可以吸收不同植物化學物質

新常態下的健康飲食－在家時

每天進食足夠蔬果的好處：

多吃不同顏色的蔬果，讓身體可以吸收不同植物化學物質

- 茄紅素蔬果 - 有防病抗老的效果，能降低癌症及心血管疾病風險
- 大番茄、紅甜椒、胡蘿蔔、西瓜、柿子...

新常態下的健康飲食－在家時

➤ 花青素蔬果的好處

1. 穩定血糖：花青素有助於抑制血糖上升、有助於提高胰島素分泌量。
2. 抗發炎：減緩發炎反應。
3. 抗氧化：可幫助清除體內有毒化學物質、自由基，減少對眼睛水晶體及視網膜的傷害。
4. 保護心血管：可保護心血管，增強血管的彈性、能夠降低體內壞的膽固醇、改善血液循環。
5. 維持大腦健康：保護腦神經不被氧化，能穩定腦組織功能，保護大腦不受有害化學物質和毒素的傷害。
6. 增加夜視力：可以提高我們對光線的敏感度，使影像更清晰，並且增進暗視力。

➤ 藍莓、櫻桃、草莓、葡萄、紫番薯...

新常態下的健康飲食－在家時

➤ 胡蘿蔔素蔬果的好處

1. 養肝明目、治療近視
2. 增強人體免疫力、防癌
3. 淨化內臟、通便
4. 降糖、降脂、防止血管硬化
5. 改善貧血、促進骨骼發育
6. 抗病原菌 -胡蘿蔔汁對病原菌有強大的抵抗作用，能夠對抗扁桃腺炎、副鼻腔炎、咽喉頭炎、支氣管炎、肺炎等感染

➤ 胡蘿蔔、西蘭花、菠菜、芒果、哈密瓜...

新常態下的健康飲食 – 總結



一齊唱歌_ _ _ 「蔬菜好味道」



一齊唱歌_ _ _「水果歌」



健康飲食常識挑戰站

https://school.eatsmart.gov.hk/b5/esnn_quiz_main.aspx

掃描 QR Code 或
輸入以上網址登入
健康飲食常識挑戰站



回答10條健康飲食常識題。

我們的承諾

我哋一齊做個
飲食健康的人！

下次再見，拜拜！