



# 健康幼稚園獎勵計劃

## 學前教育機構健康飲食指引



香港中文大學醫學院公共衛生學院  
健康教育及促進健康中心



## 學前教育機構健康飲食指引

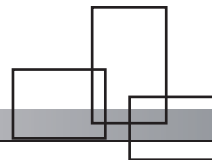
- 顧問 李大拔教授
- 編著 何 敏（註冊營養師）  
翁家俊（註冊營養師）  
姜美雲（營養學家）  
李卓琪（營養學家）
- 排版 馬飄旋
- 鳴謝 香港中文大學食品及營養科學課程學生  
李凱斌 梁寶婷 劉瑞雅
- 出版 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心
- 聯絡 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心  
電話：(852) 2693 3708  
傳真：(852) 2694 0004  
地址：香港新界沙田瀝源街9號瀝源健康院4字樓  
網址：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/>
- 版次 二零零六年十一月初版
- 國際統一書號
- ISBN-13: 978-988-99166-8-1
- ISBN-10: 988-99166-8-1



「健康幼稚園獎勵計劃」由優質教育基金資助

©香港中文大學2006

本系列版權為香港中文大學所有。除獲書面允許外，不得在任何地區，以任何方式或任何文字翻印、仿製或轉製本系列之文字及內容。



# 健康幼稚園獎勵計劃

## 學前教育機構健康飲食指引



香港中文大學醫學院公共衛生學院  
健康教育及促進健康中心



# 前言

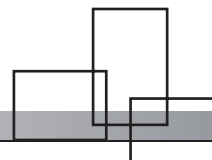
食物與營養是促進兒童健康生長及全面發展的一個基本元素。學前階段是兒童成長及學習的重要階段，這個時期兒童需要透過均衡飲食，以攝取身體成長所需的營養素；同時，他們開始建立個人對食物的認識及喜好，建構個人的飲食習慣。世界衛生組織發表的報告（2002）顯示，不良的飲食習慣，包括高脂肪、高糖分、高鹽分、蔬果及纖維攝取量不足是影響人類健康及生活質素的其中一個重要的危險因子。

香港中文大學健康教育及促進健康中心於2005年進行家長問卷調查，研究全港共7,057名就讀幼稚園，年齡介乎2至7歲的幼兒飲食習慣，結果顯示四成多之幼兒家長表示子女有偏食習慣。分別有接近七成及六成的幼兒每天蔬菜及水果的進食量未能達致營養專家的建議分量；有四成幼兒每天平均飲用不足兩杯清水，但接近三成幼兒於一星期內飲用三次或以上汽水、紙包果汁或類同的含糖飲品。由此可見，幼兒的飲食習慣確實令人憂慮。學齡前階段的兒童主要依賴家庭及學前教育機構為他們提供膳食以攝取營養及建立飲食模式。因此，學前教育機構所提供的茶點及午膳對兒童的整體營養狀況及建立正確的飲食態度和習慣擔當着舉足輕重的角色。為協助學前教育機構同工掌握學前兒童的基本營養需求及為兒童提供健康的膳食，中心特編制《學前教育機構健康飲食指引》，供學前教育機構作參考之用。

本指引分為五個主要部分，包括闡釋學前兒童的基本營養需求；探討茶點與均衡飲食的關係，並且根據小食與飲品的營養價值和對身體的影響，運用紅、黃、綠燈的概念，提供茶點的分類建議；從食物分量、質量及烹調方法等方面著手，為全日制的學前教育機構提供有關均衡午膳的建議；從環境衛生、員工的個人衛生及配製食物的各個步驟著手，簡介有關食物安全及衛生的注意事項；介紹設計兒童餐單的原則和步驟，以及如何透過定期評估提升園內膳食的營養質素及安全水平，保障兒童的飲食健康。

中心期望學前教育機構能夠善用指引內有關健康飲食及食物安全的建議，並加強與家長的溝通，攜手為學童提供健康的膳食，一方面讓他們得以健康成長，另一方面為他們發展健康生活模式奠定基石。





# 目錄

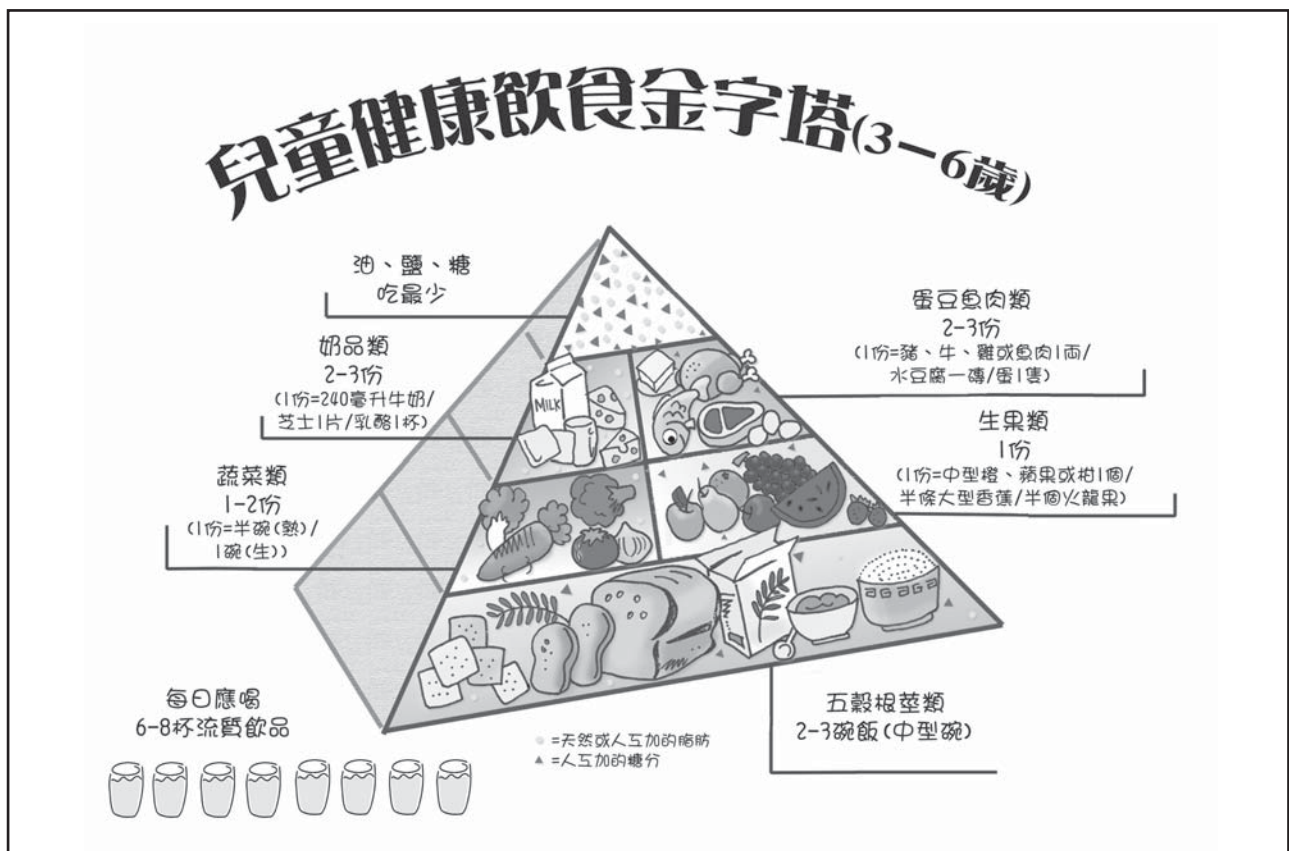
前言	i.
第一部分：學前兒童的基本營養需求	1
第二部分：茶點建議	3
第三部分：午膳建議	6
第四部分：學前兒童餐單設計	10
第五部分：食物衛生與安全	13
結語	21
參考資料	22
附錄一 營養素分類及其基本功能	23
附錄二 食物類別及其功能	24
附錄三 食物食用分量、重量及容量換算表	25
附錄四 茶點餐單檢視範例	26
附錄五 一週膳食餐單檢視表	27
附錄六 常見食物中毒的病原體、來源及病徵	28
附錄七 廚房衛生及安全觀察記錄	29

## 第一部分：學前兒童的基本營養需求

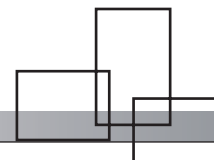
食物與營養直接影響兒童身體、社交及情緒的發展，健康的飲食模式有助兒童健康成長及有效學習，並且可以預防肥胖、過瘦和心臟病、糖尿病、高血壓及癌症等慢性疾病。健康的飲食模式是指實踐均衡及多元化的飲食，以提供兒童成長及發展所需的各類營養素，包括碳水化合物、蛋白質、維他命、礦物質、脂肪及水分（詳參附錄一）。

均衡及多元化的飲食是指根據健康飲食金字塔的建議，每天：

- 以五穀根莖類食物作為主要食糧，以提供人體所需的熱量；
- 多進食蔬果類食物，以攝取人體所需的維他命、礦物質及膳食纖維等；
- 明智地選擇適量低脂肪的蛋白質類食物，如各類瘦肉、魚、蛋及乾豆類食物；
- 進食適量的低脂奶類食物，以攝取成長所需的鈣質和其他營養素；
- 留意減少脂肪、鹽分及糖分的攝取；
- 確保飲用6至8杯流質，以維持體內的水分平衡。



圖一：兒童飲食健康金字塔（3-6歲）



表一：3至6歲兒童每日建議各類食物攝取量

食物類別	全日所需分量	以下食物相等於1份 <sup>1</sup>
五穀根莖類	10-15份	白飯（煮熟） = 1/5中型碗 或 1湯匙 通粉（煮熟） = 1/3中型碗
蔬菜類	1-2份	蔬菜（煮熟） = 1/2 中型碗 瓜類（煮熟） = 1/2 中型碗
水果類	1份	橙（中型） = 1個 香蕉（大型） = 1/2條
蛋、豆、魚、肉類	2-3份	豬、牛肉（煮熟） = 1兩 或 4片 水豆腐 = 1磚
奶類 <sup>2</sup>	2-3份	低脂奶 = 1杯240毫升 低脂乳酪 = 1杯150毫升

註：<sup>1</sup>各食物類別的詳細食用分量請參考附錄三。

<sup>2</sup>兩歲以上的兒童，便可選擇低脂奶品類作日常飲用，以減少攝取飽和脂肪，保持血管健康，預防慢性疾病，包括心臟病、中風、糖尿病等。



## 第二部分：茶點建議

學齡前兒童成長速度較快，而且運動機能發達，活動量大，但胃部的容量卻較小，無法一次進食很多食物，因此，需要於正餐之間進食茶點補充熱量及水分的需要。健康的茶點能夠補足正餐攝取不足的食物類別和營養素。相反，高熱量而低營養價值的茶點則容易引致總熱量攝取過高，造成肥胖或對健康帶來不良的影響，亦會影響正餐食慾，妨礙吸收身體所需的營養素，影響兒童的成長及發展。

本部分根據小食及飲品的營養價值及對身體的影響，運用紅、黃、綠燈的概念，提供茶點分類建議，以供學前教育機構作為參考。

### 健康茶點的原則

**1** 符合低脂肪、低糖分、低鹽分、高纖維和高鈣質的原則。

**2** 平衡正餐之飲食。

**3** 最適宜的分量是：

1份五穀根莖類食物，如1/2片全麥方包、2塊梳打餅、  
1/2碗麥皮或1/3條粟米；或

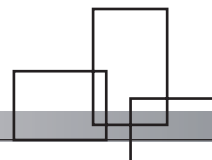
1份水果；或

1份奶品類，如1杯低脂奶。



**4** 茶點時間與正餐應最少相隔1.5—2小時。







## 選擇茶點的簡易方法－紅、黃、綠燈小食

類別	例子	
<p><b>綠燈茶點</b></p>  <p>適宜作為日常小食／茶點</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 符合低脂、低糖、低鹽、高纖或高鈣的原則。</li> <li>• 可補充兒童正餐時攝取不足的食物類別和營養素。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各類新鮮水果</li> <li>• 無餡麵包或中式包點（如豬仔包、提子麥包、五穀包、全麥麵包、蒸饅頭等）</li> <li>• 無餡餅乾（如動物餅、梳打餅、高纖麥梳打餅等）</li> <li>• 通心粉、意大利粉或字母粉</li> <li>• 燕麥片（以水或低脂奶烹煮）</li> <li>• 粥</li> <li>• 無添加糖分的穀類早餐（如粟米片、糙米片等）</li> <li>• 蔬菜（如粟米粒、小甘筍、焗薯等）</li> <li>• 焗蛋</li> <li>• 低脂乳品（如乳酪或芝士）</li> <li>• 豆腐花（只加少量糖調味）</li> <li>• 無添加糖分的乾果及焗果片（如提子乾、杏脯肉）</li> </ul>	
<p><b>黃燈茶點</b></p>  <p>只宜適量進食 (每週不多於一次)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 脂肪、糖分或鹽分含量偏高，過量進食容易攝取過量熱量及鹽分，影響兒童健康。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 牛油或花生醬多士／三文治</li> <li>• 全脂或無列明脂肪含量的乳品（如乳酪和芝士）</li> </ul> <p>脂肪偏高</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 果占三文治或多士</li> <li>• 有餡料之甜包點（如奶黃包、豆沙包）</li> <li>• 清蛋糕（沒有忌廉或夾心餡料）</li> <li>• 添加糖分的穀類早餐（如蜜糖星星、可可米或加糖粟米片等）</li> <li>• 布甸或啫喱類甜品</li> <li>• 罐頭水果或加糖乾果（如蜜餞果乾）</li> </ul> <p>糖分偏高</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加工肉類（如午餐肉、香腸、煙肉、叉燒及火腿等）</li> <li>• 高脂肪肉類或連皮禽肉（如雞翼、排骨）</li> <li>• 魚蛋及其他肉丸</li> <li>• 魚肉燒賣</li> <li>• 包裝加工紫菜</li> </ul> <p>鹽分偏高</p>	
<p><b>紅燈茶點</b></p>  <p>應避免供應</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 高脂肪、高糖分或高鹽分，容易導致熱量及營養失衡，並增加患上慢性病的機會。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以加工肉類作餡料之麵包（如香腸包、火腿包、叉燒包等）</li> <li>• 酥皮餡餅（如雞批、咖喱角、蛋撻、椰撻等）</li> <li>• 油炸肉類（如炸魚柳、炸雞翼等）</li> <li>• 炸薯片、薯條、芝士圈及其他經油炸的脆口小食、點心等</li> <li>• 添加高脂肪醬汁（如沙律醬、朱古力醬）的食物</li> </ul> <p>高脂肪</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 酥皮或甜味餡料之麵包（如雞尾包、菠蘿包等）</li> <li>• 忌廉蛋糕、西餅及卷蛋</li> <li>• 夾心餅、威化餅及曲奇餅</li> <li>• 煉奶三文治／多士</li> <li>• 糖果及朱古力</li> </ul> <p>高糖分</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 添加高鹽分醬汁（如沙爹醬、咖喱醬）的食物</li> </ul> <p>高鹽分</p>	

## 紅、黃、綠燈飲品

飲品選擇應以能補充身體所需的水分及鈣質為原則，並應留意飲品中脂肪及糖分的含量。高糖分的飲品不單容易導致熱量過多，更會阻礙其他營養素的吸收，並且對口腔健康有不良影響，造成蛀牙問題。

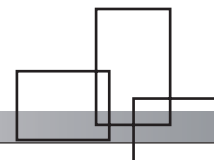
類別	例子
<b>綠燈飲品</b>  適宜作為日常飲品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 清水</li> <li>• 低脂奶</li> <li>• 無添加糖的純果汁</li> <li>• 無糖或低糖豆奶或豆漿</li> <li>• 無糖或低糖麥精飲品*</li> </ul>
<b>黃燈飲品</b>  只宜適量飲用 (每週不多於一次)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全脂奶</li> <li>• 朱古力奶及添加糖分的奶類飲品</li> <li>• 添加糖分的果汁</li> <li>• 添加糖分的乳酸及乳酪飲品</li> <li>• 運動飲品</li> <li>• 含糖麥精飲品或可可味飲品</li> </ul>
<b>紅燈飲品</b>  應避免供應	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各類汽水</li> <li>• 咖啡、濃茶及奶茶</li> <li>• 高糖分的紙包飲品（包括加糖豆奶、果汁飲品及其他茶類等）</li> <li>• 濃縮果味飲品</li> <li>• 加糖三合一即沖飲品</li> <li>• 蜜糖、濃縮蜜糖沖飲</li> </ul>

\* 學前教育機構在預備麥精飲品時應使用低脂或脫脂奶類，而且每杯飲品（240毫升）不應添加多於兩茶匙（10克）的糖分。

### 特別活動的飲食建議

學前教育機構在舉辦活動時，包括生日會、聯歡會、畢業禮或旅行等，可根據上述紅、黃、綠燈小食之概念作為參考，為學生或其他參與者預備合適及健康的食品，以推廣健康飲食的訊息。活動如需要家長為學生預備食物，園方可以利用通告或學生手冊發出指引，闡述園方建議的健康食物，這措施不但可作為一次簡單的家長教育用途，同時有助表明校方對健康飲食的關注，確立健康幼稚園的形象。





## 第三部分：午膳建議

全日制學前教育機構為就讀的兒童提供午膳，午膳餐單的編排不單與兒童每天的熱量及營養素攝取有直接關係，並且對糾正兒童的偏食習慣，建立均衡的飲食習慣，有着深遠的影響。本部分從食物分量、質量及烹調方法三方面入手，提供有關均衡午膳的建議。

### （一）午膳食物的分量

理想的午膳應供應兒童每日所需熱量及營養素的1/4至1/3。根據健康飲食金字塔的建議，學童的每天及午膳食物分量建議詳列於下表。

表二：3至6 歲兒童食物分量建議

3至6 歲兒童食物分量建議			
食物類別	全日所需分量	午膳所需分量	以下食物相等於1份 <sup>1</sup>
五穀根莖類	10—15份	最少3—5份	白飯（煮熟）= 1/5中型碗 或 1湯匙 通粉（煮熟）= 1/3中型碗
蔬菜類	1—2份	最少1/2—1份	蔬菜（煮熟）= 1/2 中型碗 瓜類（煮熟）= 1/2 中型碗
蛋豆魚肉類	2—3份	1份	豬、牛肉（煮熟）= 1兩 或 4片 水豆腐 = 1磚
生果類	1份	最少1/2份 <sup>2</sup> (可於茶點時供應)	橙（中型）= 1個 香蕉（大型）= 1/2條
奶類	2—3份	1份 <sup>2</sup> (可於茶點時供應)	低脂奶 = 1杯250毫升 低脂乳酪 = 1杯150毫升
脂肪和油類 (包括所有在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	6份	2份	植物油（如：粟米油、花生油或芥花籽油）= 1茶匙 = 4.5克 沙律醬（如：蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬）= 1湯匙 = 15克

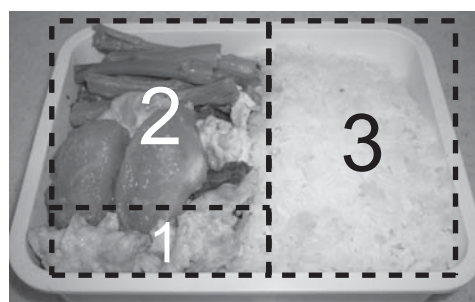
註：<sup>1</sup>有關各種食物的食用分量，請參考附錄三食物分量換算表。

<sup>2</sup>可於茶點或午膳時間供應。

### 注意

- 負責預備午膳的員工需事先計算每天用膳人數，並根據表五的食物及油分分量建議計劃每日午膳各類食物、油分、糖分及鹽分的用量。
- 由於每個兒童的成長速率及食量並不一致，無論食量多寡，基本的午膳食物分配比例應遵守以下原則：

五穀根莖類：蔬菜類：肉類 = 3：2：1



## （二）午膳食物的質量

均衡的午膳除了食物分量適當外，各類食物的質量，包括食物材料、烹調方法、配料及調味品等亦非常重要。以下建議是針對食物的質量，供學前教育機構作參考之用。

### 第一類別：均衡午膳的基礎（每餐必須包含的食物）

此類食物供給學童基本所需的熱量及營養素，是均衡午膳的基礎，必須每天適量供應。

食物種類	例子
無添加脂肪的五穀根莖類食物	白飯、粥、麵條、米粉、意粉、烏冬、馬鈴薯等。
瓜菜類食物	各類新鮮的蔬菜及瓜果。
低脂肪的優質蛋白質食物	新鮮的瘦肉、去皮禽肉、魚類、雞蛋或豆類製品等。

### 第二類別：促進健康的食物（每週最少供應兩次）

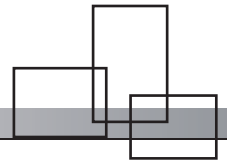
此類食物含有較高的纖維素、鈣質及鐵質，有助預防肥胖、心血管疾病，保持牙齒及骨骼健康和促進兒童腦部發展。

食物種類	例子
全麥的五穀類食物	紅米飯、糙米飯、燕麥片、全麥麵包、麵條等。
高鈣質食品	低脂牛奶、低脂芝士、豆腐、深綠色蔬菜、蝦米、金針、雲耳等。
鐵質豐富的食物	紅肉、雞蛋、深綠色蔬菜等。

### 第三類別：間中品嚐的食物（每週不宜供應多於一次）

此類食物雖然含有適量的營養素，但脂肪、鹽分或糖分的比例較高，不宜多吃。

食物種類	例子
加工肉類	香腸、午餐肉、罐頭肉類、火腿、叉燒等。
高脂肪的肉類	動物內臟、牛腩、豬頸肉、排骨、燒肉、豬骨等。
連皮的家禽	雞翼、雞腳、帶皮的雞腿和雞扒等。
添加脂肪的五穀類食物	炒飯、炒麵、伊麵、河粉、經油炸的即食麵等。
醃製蔬菜	榨菜、雪菜、梅菜、鹹酸菜等。
高鹽分或高脂肪的醬汁或芡汁	以全脂芝士、忌廉、椰汁、淡奶、腐乳、豆瓣醬、南乳、味精或蠔油等製成的醬汁或芡汁。




■ 第四類別：可免則免的食物（不應包括在午膳之內）

此類食物含極高的脂肪、鹽分或糖分。對兒童的健康及成長有深遠的負面影響，故此不應包括在午膳之內。

食物種類	例子
油炸食物	炸豬扒、炸魚柳、豆腐卜、炸豆腐乾、油炸點心等。
添加了飽和脂肪的食物	以牛油、豬油、雞油、椰漿或棕櫚油烹調的食物，如咖喱、葡汁、椰汁糕等。
糖分極高的食物	每食用分量添加多於兩茶匙（10克）糖的糖水或甜品。
鹽分極高的食物	鹹蛋、鹹魚。



■ 湯類建議

湯水能提供水分，增進食慾，不少學前教育機構會在午膳時提供湯水，於實踐健康飲食時，湯水材料的選擇及調味鹽分的分量是不容忽視的。此外，湯水中肉類的進食量亦需要留意，以免超出每天肉類的建議攝取量。

宜選 	忌用 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 各類新鮮蔬菜及瓜果</li> <li>✓ 雪耳、菇菌類，如冬菇</li> <li>✓ 豆腐</li> <li>✓ 新鮮瘦肉、去皮雞肉及魚肉類</li> <li>✓ 乾豆類，如黃豆、眉豆等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 豬骨（含高脂肪）</li> <li>✗ 連皮的雞肉、雞腳（雞皮含高脂肪）</li> <li>✗ 內臟如豬潤、豬肺（含高膽固醇）</li> <li>✗ 忌廉湯（高脂肪）</li> <li>✗ 鹹蛋、鹹菜、雪菜（高鹽分）</li> </ul>

### (三) 烹調方法



烹調方法應以低脂肪、低鹽分及低糖分為主要原則，烹調前宜先將肉類中的可見脂肪除去，雞腿或連皮的肉類應先去皮才烹調。選擇適量的（每人不多於兩茶匙分量）植物油，如芥花籽油、粟米油或橄欖油等烹調，避免選用含高飽和脂肪的食油如牛油、棕櫚油、豬油、雞油等。

宜選 	避免 
清蒸 焗 灼 烤焗 少油快炒	油炸 煎 炒 泡油 翻炒



### ■ 芡汁及調味建議

兒童一般喜歡進食濕潤帶汁料的食物，學前教育機構為兒童設計午膳餐單時，應留意芡汁及調味料的選擇並小心控制用量，避免高熱量（來自脂肪或糖分）及太濃味（來自鹽分）的醬汁，宜善用心思，創製健康醬汁，刺激兒童食慾。

宜 	忌 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 多用新鮮、天然香料作調味，如薑、蔥、蒜頭、檸檬、香橙、陳皮、醋、胡椒、香草等。</li> <li>✓ 運用新鮮蔬果作醬汁，如南瓜、番茄、粟米、菠菜、蘋果等。</li> <li>✓ 芡汁或醬汁與飯餐分開盛載。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 使用高脂肪材料，如忌廉、全脂奶、芝士、沙律醬、牛油、淡奶、椰汁、沙爹醬等作忌廉汁、咖喱汁、葡汁、沙爹菜式。</li> <li>✗ 使用高鹽分調味料，如腐乳、南乳、味精、蠔油、豆瓣醬、豆豉海鮮醬等。</li> <li>✗ 高糖分醬汁，如糖醋汁、蜜糖汁、茄汁等。</li> <li>✗ 以芡汁拌飯。</li> </ul>



### 午膳飲品建議

清水是最佳的膳後飲品，教師應鼓勵學生於餐後飲用清水，並正確地漱口刷牙，以保持牙齒及口腔健康。



## 第四部分：學前兒童餐單設計

學前教育機構供應的茶點和膳食必須與家庭供應的互相補充，以促進兒童的身體、社交及情緒方面的健康成長和全面發展為依歸，透過周詳的餐單設計，配合適切的營養教育，讓學童獲得成長所需的營養，並且建立健康的飲食習慣和養成良好的社交技巧。

### 學前兒童餐單設計原則

- 1 營養均衡，符合兒童的營養需求
- 2 食物配搭多元化
- 3 具吸引力
- 4 符合食物安全原則
- 5 合乎經濟原則

#### （一）符合兒童的營養需求

學前教育機構供應的茶點和膳食必須與家長應供應的互相配合，以供給兒童每天所需的營養素，並且符合健康飲食的原則，避免攝取過量的熱量、脂肪、糖分及鹽分等，引致營養失衡及對身體造成負擔。學前教育機構設計餐單時，可參考本指引的第一至第三部分有關學前兒童的基本營養需求、茶點及午膳的營養建議，確保所提供的食物與飲品符合健康飲食的原則及能達致兒童健康成長的要求。

#### （二）食物配搭多元化

均衡飲食的三大原則是「重質」、「適量」及「多樣化」，不同的食物具備不同的營養價值和功能，不能互相取代，飲食「多樣化」有助吸收全面的營養，所以培養飲食「多樣化」對兒童健康成長及均衡發展是很重要的。學齡前階段是兒童建立終身的食物喜好及飲食習慣的重要時期，學前教育機構在設計餐單時應留意食物多元化的原則，有計劃地引導兒童認識及接納新的食物，糾正偏食的習慣。大部分兒童傾向選擇自己熟悉的食物，所以在介紹新食物時宜配合一些兒童熟悉的食物，以減少他們的抗拒，亦可考慮讓兒童參與一些簡單的食物準備過程（例如預備小食），以提升興趣，從而較容易接受新的食物。此外，教師可以在課堂上用一些有趣的教材（例如圖書）向兒童介紹新的食物，然後在當天的菜單中加入該種食物，這樣能鼓勵他們嘗試新食物。

#### （三）具有吸引力

學齡前階段兒童的好奇心很強，喜歡顏色鮮艷、形狀特別的食物，故此巧妙地運用食物的顏色、味道、形狀和質感，能加強他們對食物的喜愛。

#### 如何有效地吸引兒童進食？

- 顏色－ 兒童一般喜歡鮮艷及對比強烈的顏色，蔬果的顏色有較多變化，可以多運用不同顏色的蔬果作配菜配搭其他食物，吸引兒童進食。如紅肉可配合綠色的瓜菜；而白肉則可配上橙紅色的蔬果，以增加顏色的變化。可選用色彩鮮明或印上兒童喜愛的卡通人物的食具，增強他們的食慾。
- 形狀－ 兒童多不喜歡咀嚼體積過大的食物，所以將大件的食物切成小塊能吸引他們進食。把食物切成有趣的形狀，例如星形或花形的胡蘿蔔，可以增加兒童進食時的樂趣。
- 質感－ 兒童多不喜歡進食太硬、太乾或黏稠的食物，可從食物的材料配搭及烹調方法作出調節。
- 特色食物－ 在不同的節日介紹一些應節食品及不同國家的特色食物，可增加對兒童食物的興趣及認識。



#### （四）符合食物安全原則

食物安全泛指有關食物衛生、食物敏感及一些容易造成哽塞的高危食物。於本指引的第五部分將詳細敘述有關食物衛生安全的注意事項。

食物敏感是指食物中的致敏原（通常是蛋白質）進入體內，引發免疫系統產生過敏反應。一般食物敏感都在幼兒兩歲前開始出現，學前教育機構應與家長保持緊密溝通，掌握學童食物敏感的病歷，並在設計餐單時作出適當的安排，教師亦應保持高度警覺，留意學生的情況。

##### 常見引起食物敏感的食物

牛奶  
海產類食物（如魚、貝殼類海產）  
花生  
果仁  
大豆  
雞蛋  
小麥

##### 常見的食物過敏反應

皮膚反應－痕癢、紅疹、腫脹、口唇腫脹。  
消化系統－胃部不適、噁心、嘔吐、腹瀉。  
呼吸系統－流鼻水、氣喘、呼吸困難。  
循環系統－暈眩、心跳加速，嚴重的甚至會導致休克。

##### 小心高危食物！

為預防食物哽塞，食物宜適當地去骨、切細塊和煮軟，才供給兒童進食，教師亦應鼓勵兒童在進食時慢慢咀嚼和吞嚥。學童的餐單不宜使用多骨的魚類、有碎骨的肉類及容易造成哽塞的高危食物，如茼蒿，以免引起意外。

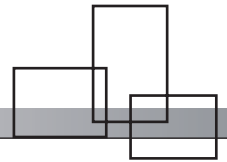
#### （五）合乎經濟原則

一份好的餐單不一定要選用貴價的材料，只要能掌握選購食物的技巧，多花點心思，就可以製作出一份既合乎經濟原則又能滿足兒童營養需求的餐單。

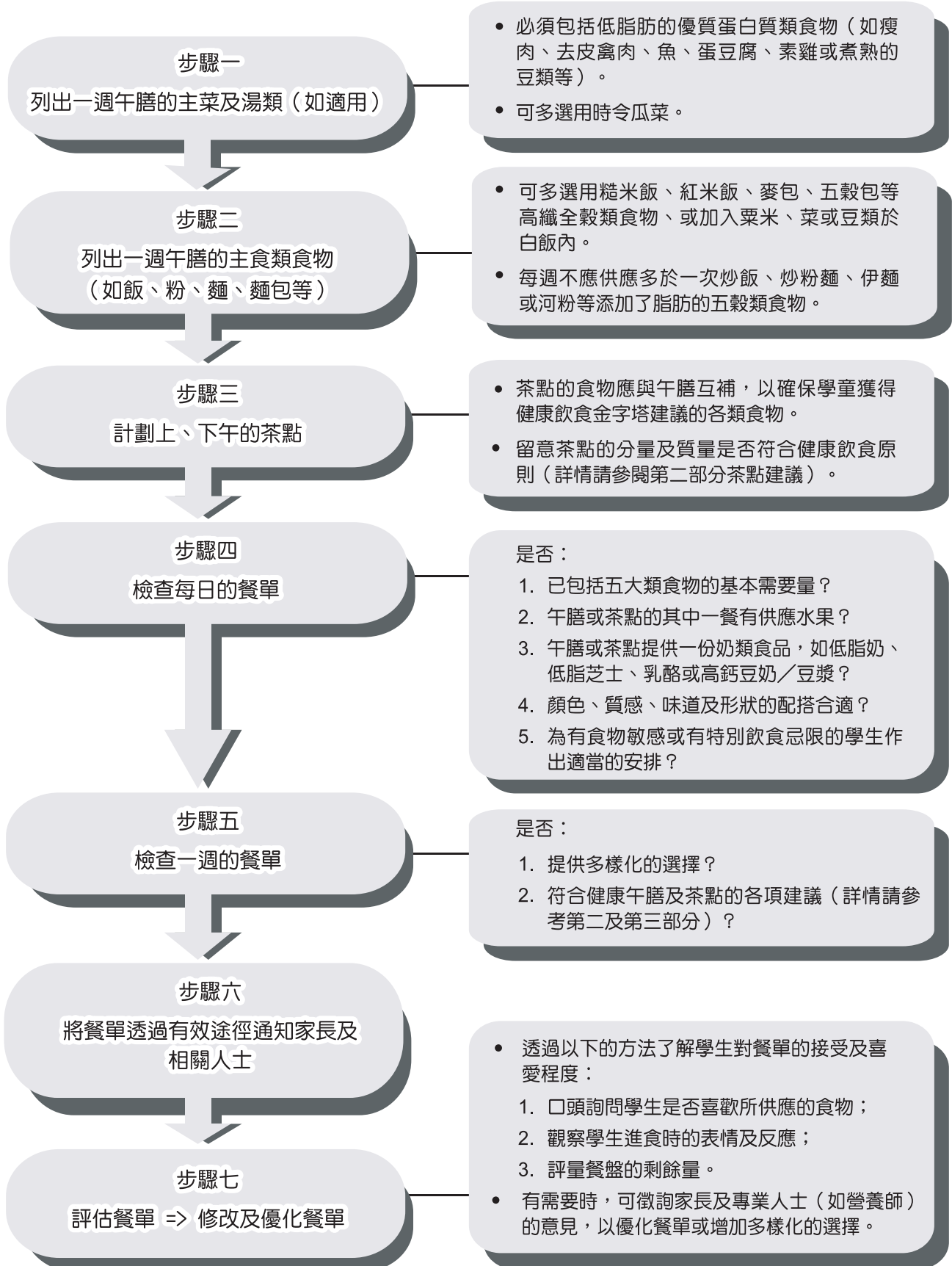
##### 選購食物建議

- 多到不同的街市、雜貨店及超級市場比較食物的價錢及洽商長期合作之相宜價錢。
- 儘量選用時令的蔬果。
- 可儲備乾貨，如腐竹、乾豆、金針、木耳等作配菜，省卻食物變壞所造成的金錢損失。





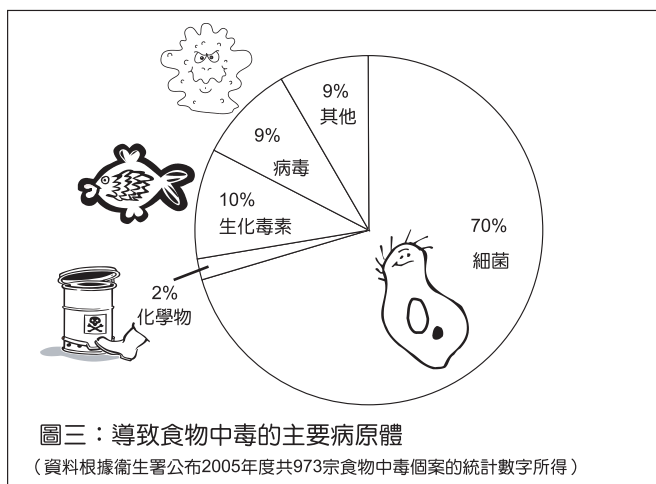
## 編寫學童餐單的基本步驟



## 第五部分：食物衛生與安全

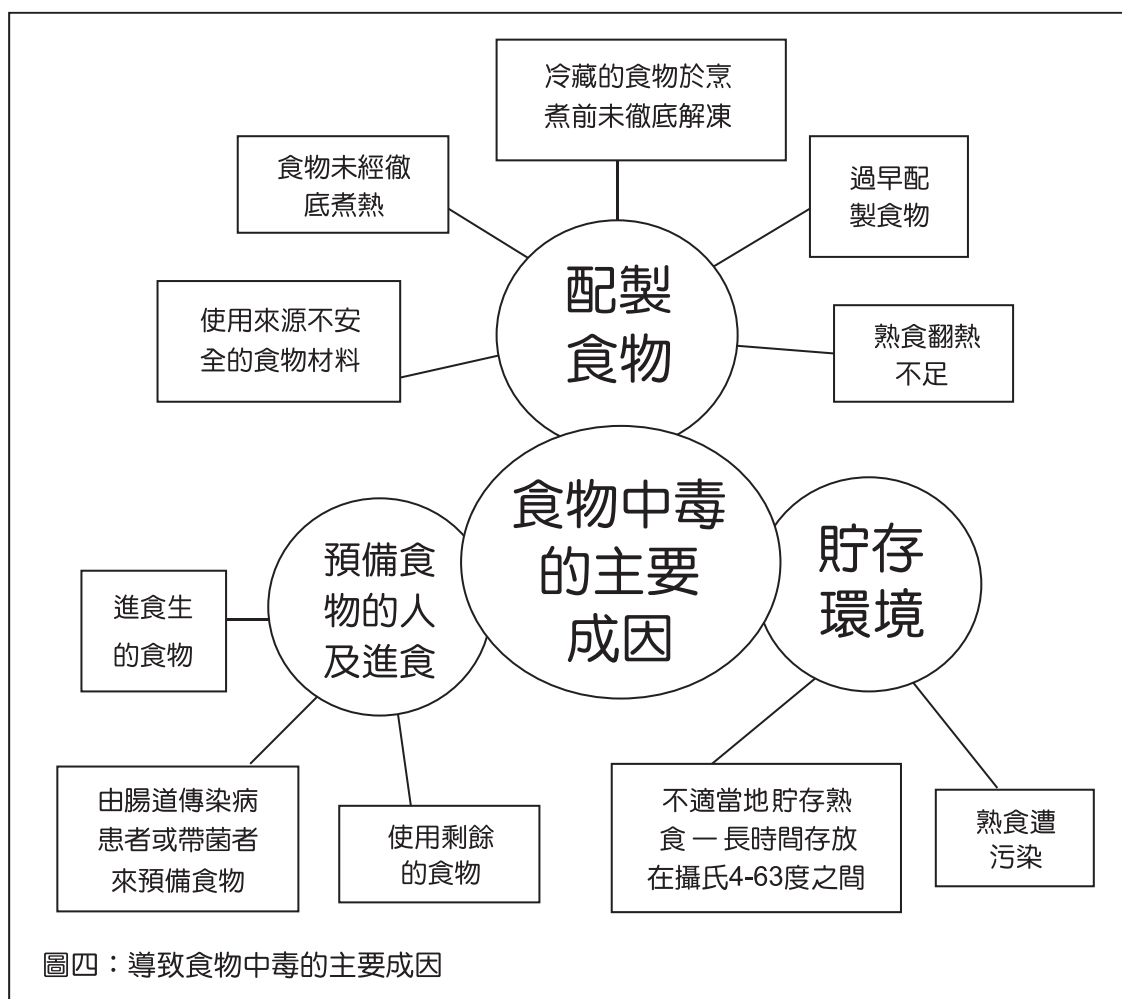
### 食物衛生與安全的重要性

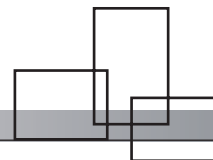
香港位於亞熱帶地區，氣候溫暖，食物容易滋生細菌。據衛生署所提供的數據顯示，於二零零五，呈報食物中毒個案達九百七十五宗，主要由細菌引起（圖三）。食物環境衛生署分析香港發生食物中毒事件的情況，歸納出十個主要的成因（圖四），涉及個人、環境及配製食物方面的因素。



#### 食物中毒的常見病徵

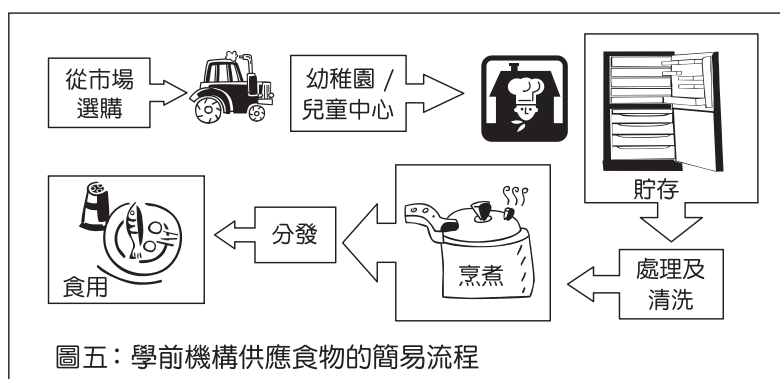
- 嘔吐
- 肚瀉
- 腹痛
- 嚴重的可導致身體脫水、電解質流失，甚至死亡。





## 學前教育的食物衛生與安全

學前教育機構每天為兒童提供茶點及膳食，從市場選購食物及材料，以至烹調、分發及貯存食物，每個環節都涉及食物安全及衛生的危機（圖五），由於兒童的免疫能力未完全建立，抵抗力一般比成年人低，一旦食物中毒，情況可能非常嚴重，因此，學前教育機構的食物安全與衛生對兒童的健康尤其重要。以下指引闡釋由預備食物至兒童進食的各项環節中有關食物安全及衛生的注意事項，供學前教育機構作為參考，務求減少食物中毒的危機，保障兒童的飲食健康。



圖五：學前機構供應食物的簡易流程

### （一）環境衛生及安全

廚房是配製及貯存食物的主要地方，從設備至日常運作均需要妥善安排及管理，以經常保持理想的衛生及安全標準。

#### 設備

- 根據教育統籌局及社會福利署出版的《學前機構辦學手冊》，所有學前教育機構應設有一個具基本設施及清潔衛生的茶水間，以供應茶點。茶水間只可使用電器，不能使用明火。
- 全日制的機構可選擇自設廚房或由持牌膳食供應商提供膳食。機構若在園舍內烹調食物，供應午膳及茶點給兒童，應設置一個符合屋宇署／房屋署、消防處、衛生署及其他有關政府部門規定的廚房，以取代茶水間，並另設一間食物貯存室。烹調100名兒童膳食的廚房面積應約20平方米，而供應50名兒童膳食的廚房，面積最少為10平方米。
- 在裝設有喉管供應煤氣或石油氣的樓宇，若機構不選擇電力煮食，可使用煤氣或石油氣作煮食的燃料。只有在樓宇沒有喉管供應煤氣或石油氣的情況下，才可以使用瓶裝石油氣。為安全計，任何情況下均不得使用火水作燃料。

#### 廚房的基本設備

（以烹調一百名或以上兩至六歲兒童的膳食為標準）

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. 煮食爐            | 9. 工作枱           |
| 2. 最少兩個有冷熱水供應的洗滌盆 | 10. 熱水器          |
| 3. 雪櫃             | 11. 燒水器          |
| 4. 碎肉機            | 12. 各式烹調器皿和食具    |
| 5. 榨果汁機           | 13. 抽油煙設備        |
| 6. 電飯煲            | 14. 有鮮風供應的抽風系統   |
| 7. 手推車            | 15. 掛牆風扇         |
| 8. 貯物櫃            | 16. 容量為23公升的消毒箱  |
|                   | 17. 連接洗滌盆去水管的隔油池 |

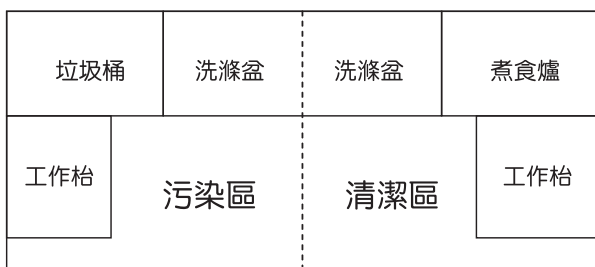
資料來源：教育統籌局及社會福利署《學前機構辦學手冊》，2006。

**注意：避免兒童進入廚房**

- 兒童在任何時間都不可在沒有成人的陪同下進入廚房或茶水間，免生意外。機構應訂立明確的規則並切實執行，在明顯的地方張貼標示，並設置相應的設施（例如門戶及門欄），避免兒童誤入廚房或茶水間。
- 假如機構因教育的需要，有必要安排兒童在廚房或茶水間進行教育活動，園方必須事前審慎安排，例如妥善設計活動流程，設定活動時的師生比例，並調配所需的人手資源；訂出兒童可觸及和不可觸及的東西，並妥善收藏利器和電器等，確保活動安全地進行。

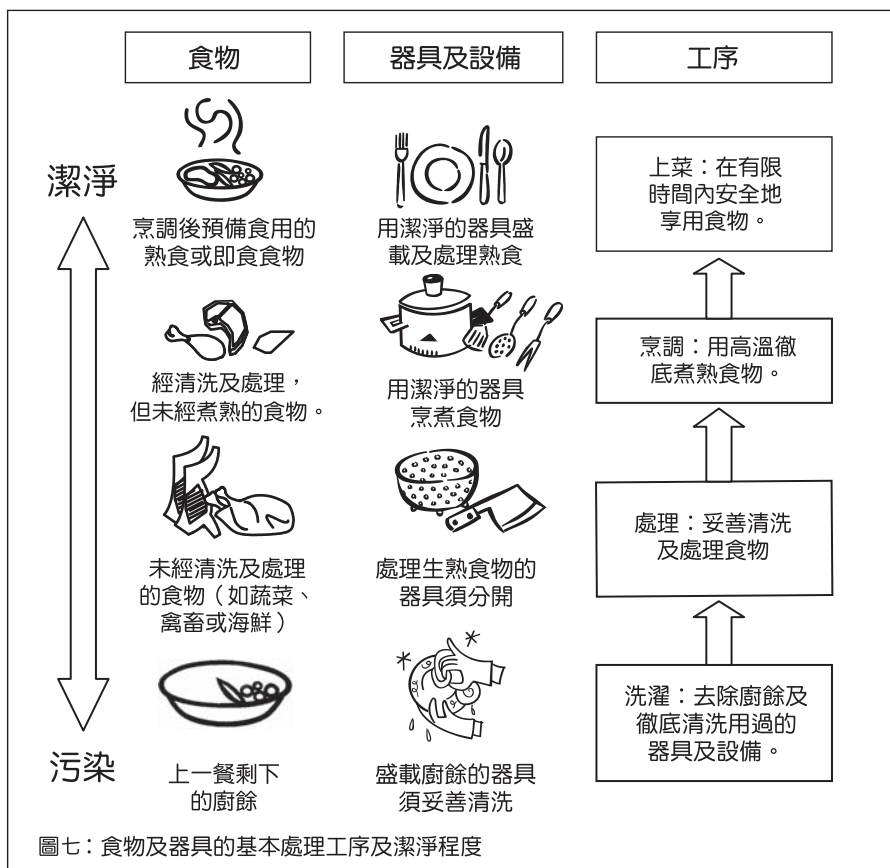
**設計**

- 廚房需有良好的照明設施及保持空氣流通。
- 廚房應設有適當的洗手設施，包括梘液、指甲刷、抹手紙等，並在當眼處張貼處理食物的指引、洗手標示及正確程序等，作為提醒之用。
- 為避免食物交叉污染，可因應園內廚房的大小、間格、設備及系統的位置，配合配製食物的工序，將廚房內的設計就運作及功能上劃分為「污染區」及「清潔區」，並加以適當的標示（參圖六及七）。

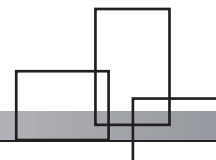


圖六：簡易廚房分區圖

- 污染區－應作為清洗煮食工具及餐廚、棄置廚餘及餐餘的用途，並應設有垃圾桶、獨立的洗滌盆及工作面。
- 清潔區－應作為處理乾淨食物、烹調食物及放置熟食的目的，並設有獨立的洗滌盆及工作面。



圖七：食物及器具的基本處理工序及潔淨程度



## ■ 牆壁、天花及地板

- 廚房的牆壁和間隔物的表面應選用光滑、不吸水、淺色、耐用和易潔的物料（如光面磚片或不銹鋼），並建議鋪至不少於離地2米高，以便清理及保養。
- 廚房的天花板應為無縫的構造，避免安裝天花飾板，以免蟲鼠匿藏。天花板需掃上石灰或髹上淺色油漆，以便清理及保養。
- 廚房的地面應選用防滑、淺色、不吸水、易潔及耐用的物料（如紙皮石），以便清理及保養。
- 地面宜向排水渠口稍微傾斜，以便排水。

## ■ 保持整潔衛生

- 訂立周詳的清潔計劃，列明清潔的範圍、次數、程序、用品及負責員工等，亦宜編訂明確的清潔時間表及保留清潔記錄。
- 定期清潔、檢視及保養廚房的各樣設備，包括雪櫃、貯存櫃、抽油煙設備、通風系統、排污系統等，以確保廚房環境衛生。
- 為確保所供應的食水合符衛生，須經常保持盛水的容器清潔衛生，亦應根據水務署的指引，至少每三個月清洗食水貯水箱一次。如經由大廈或屋苑管理公司負責清潔水箱，園方亦應與相關部門維持緊密溝通，確保至少每三個月清洗水箱一次，以保障用水安全。此外，如園內設有濾水器或濾水系統，應定期更換濾芯，並每年檢查濾水系統的運作。
- 煮食器具及餐具應經常保持清潔，使用後須徹底清洗，並適當地涼乾，然後放在乾淨而有遮蓋的地方。設有消毒箱的學前教育機構可將餐具加以消毒。
- 廚房內的所有工作面要經常保持清潔乾爽。
- 地板要保持乾爽，慎防滑倒。
- 時刻保持廚房的用品及器具整齊排列，保持通道暢通。
- 不應把衣履等個人用品貯存於廚房內。
- 清潔用品須妥善貯存，避免誤用、污染食物或餐具。

## ■ 廢物處理及蟲鼠控制

- 廚房應放置足夠及合適的垃圾桶。垃圾要包好及放入有蓋垃圾桶內，每天最少清理垃圾桶一次。員工在處理垃圾後要徹底洗手。
- 園內的垃圾桶必須有蓋，並經常蓋好，避免蚊子、蟑螂、蒼蠅和老鼠等滋生。
- 在有需要的情況下正確使用防蟲和防鼠的設備。如發現有蟲鼠出沒的跡象，應立即採取清潔行動。如有需要，可聯絡食物環境衛生署或有關部門跟進處理。

## （二）員工個人衛生

要確保食物衛生和安全，有賴員工保持良好的個人衛生和清潔習慣。患病的員工有機會將病菌透過食物傳播，固然不適宜進行配製食物的工作，而健康人士的皮膚及鼻子亦可能帶有致病的病菌，所以員工亦必須時刻保持警覺，維持食物衛生和安全的標準。

- 在任何工作時間，配製食物的員工均須正確地配戴口罩及穿上清潔的工作服，如圍裙；儘量不要配戴戒指、頸鏈等飾物；把長髮束起和戴上帽子或髮網。切勿在處理食物的範圍外穿著工作服。



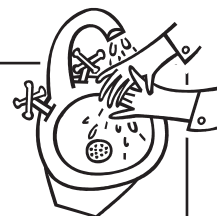
► 員工在處理食物時必須配戴合適的衛生裝備。

- 保持指甲短而清潔。在開始工作、處理食物及食具前，以及如廁、處理生的食物、咳嗽、打噴嚏、飲食或吸煙、舔手指、每次休息、處理廢物、執行清潔職務、更換沾污了的衣服、觸及耳朵、鼻子、頭髮、口或其他外露的身體部分，和任何其他不合衛生的做法後均必須以正確的洗手方法洗手。
- 配製食物期間應避免觸摸鼻子、口、頭髮及皮膚，亦切勿向食物咳嗽或打噴嚏。
- 如雙手有傷口，應用鮮色和防水的繃帶完全遮蓋傷口，戴上即棄手套，並定時更換手套和繃帶。
- 時刻留意身體狀況，如患有腸胃炎或感冒等疾病，或出現相關的病徵（如腹瀉、咳嗽、打噴嚏或發燒等），均不應進行配製食物的工作，應向園方報告，儘快求診。
- 在當眼處張貼有關食物衛生及安全的資訊及注意事項，以鼓勵員工實踐個人衛生習慣及注意食物安全。
- 提供機會讓員工定期參與食物安全及衛生方面的培訓。

### 正確的洗手方法

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 最少用十秒時間洗擦手指、指甲四周、手掌、手背和手腕，洗擦時切勿沖水。
4. 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨的個人毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
6. 雙手洗淨後，不要再直接接觸水龍頭。關上水龍頭時：先用抹手巾包裹著水龍頭；或先潑水將水龍頭沖洗乾淨；或由他人代勞。

資料來源：衛生署衛生防護中心，2005。



## （三）配製食物

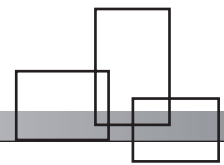
### 選購

- 向合法持牌、信譽良好、來源可靠的商舖或食物製造商購買所需的食物及材料。
- 商舖的環境應合乎衛生，處理食物的員工應有良好的衛生裝備及行為。
- 選購預先包裝的食物時，要留意包裝是否完整無損，以及食物的有效食用日期。
- 事先妥善設計飲食餐單，避免配製易受感染的高危食物，如沙律、壽司等。
- 選購後，應把冷凍和雪藏食物放在一起，並與熱的食物分開存放。



### 貯存

- 容易腐壞的食物（如肉類、奶類、蛋類）、冷凍食物和已切開的水果，應保持在攝氏4度或以下；冷藏食物（如雪藏肉類和家禽）則應保存於攝氏零下18度或以下。此外，應根據先入先出的原則貯存及提取食物。
- 存放即食的食物或熟食於雪櫃內的上層，生的食物放在下層，以免生食物的汁液滴在即食食物上造成交叉污染。情況許可的話，理想的做法是分別以不同的雪櫃來貯存生與熟或即食的食物。
- 雪櫃應遠離發熱的物件，如爐灶、焗爐等，亦不應擺放在陽光照射的位置，或將微波爐、電飯煲、焗爐等電器放置在雪櫃之上。為使雪櫃保持適當溫度及空氣流通，應避免存放過量食物於雪櫃內。此外，應保持雪櫃清潔，每星期溶雪及清洗雪櫃一次。
- 可於室溫保存的食物（如麵包、餅乾等），亦需要有良好的包裝或妥善蓋好。



## 處理

- 妥善編排處理食物的工序和時間，一方面要避免過早配製食物，另一方面要預留足夠時間解凍和烹煮食物。
- 解凍雪藏肉類的正確方法是把它放在攝氏0至4度的雪櫃裏。機構可預早半日至一日處理，若需即時烹煮，可使用微波爐解凍。應避免將雪藏肉類長時間放置於室溫內解凍，亦應避免「解凍，雪藏，再解凍」的循環，以防病菌滋生。
- 生吃的蔬果，如胡蘿蔔、生菜、番茄或水果應先徹底清潔，然後用冷開水沖洗。水果儘可能在分發前才削皮和分切，以保留蔬果中的營養素及避免變質。
- 清洗蔬菜時可用流動的清水反覆洗淨菜葉，以清除沙泥、害蟲及化學物等。
- 生的食物（如生肉）和即食的食物（如水果）要用兩套不同的刀子和砧板分開處理，並作明顯的標示，以免交叉污染。
- 廚房的工作枱面、砧板、抹布、刀子和其他設備或用具，在使用前後都應徹底清洗及妥善風乾。
- 已清洗或配製的食物不應放近生的及未清洗的食物，甚至未清理的廚餘。未用的食物要蓋好，以免受到污染（詳參表右及圖七）。



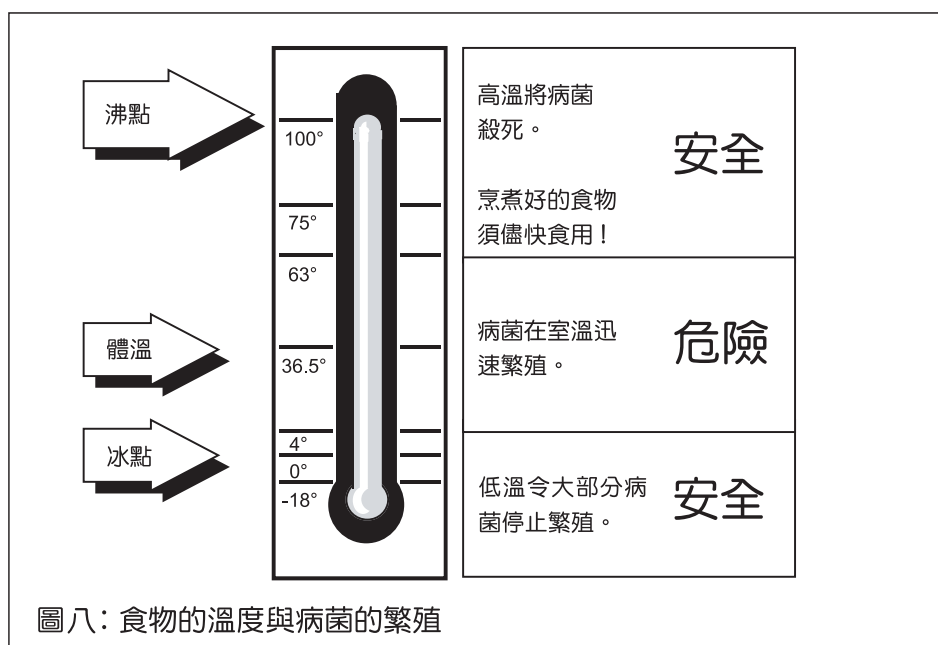
▶ 沒有清楚劃分清潔區和污染區，食物容易遭污染。

### 導致食物交叉污染的情況舉例

- ✘ 熟食放近生的食物、未清洗的食物，甚至未清理的廚餘。
- ✘ 熟食遭不潔淨的器具污染（如用處理生的食物的器具來處理熟食）。
- ✘ 潔淨的器具遭污染（如用同一塊抹布處理潔淨及不潔淨的器具）。

## 烹調

- 所有食物要徹底煮熟，即是將食物的每一部分，包括食物中心點都加熱至攝氏75度或以上及維持足夠的時間（圖八）。烹煮食物的溫度及時間會因應食物的種類及其本身的重量和體積有所不同。可將食物切成小塊以讓熱力均勻地達到食物的各部分。
- 所有冷凍過的熟食均必須徹底重新加熱。
- 應時刻保持烹調器具清潔，掉在地上的器具應洗淨後才使用。
- 已烹調的食物要妥善蓋好，以免受到污染（詳參上表及圖七）。



## 分發

- 已烹調的食物須儘快進食，切勿在室溫存放超過兩小時。
- 如未能及時將食物分發給兒童食用，應將冷吃的食物保持在攝氏4度以下（包括奶類、已切開的水果等），而熱吃的食物應存放在攝氏63度以上（熟食如粉、麵、飯、粥和湯等）。
- 食物及食具在運送期間須妥善蓋好，以免受到污染。
- 員工須注意衛生，適當地配戴手套、口罩，並利用食物夾分發食物（詳參「員工個人衛生」）。
- 儘量使用不同的手推車運送食物和餐餘，並經常保持手推車清潔。

## 進食

- 在進食前應安排並指導兒童徹底清洗雙手。
- 確保進食的地方環境衛生及清潔，包括桌面。
- 為每位兒童提供獨立而清潔的食具、毛巾和圍巾等。
- 觀察兒童進食的情況，避免兒童與同伴自行分享食物，掉落地上的食物和食具應棄用。
- 預留充裕時間讓兒童進食，如有需要，可安排員工或家長義工協助兒童進食及清潔用膳後的地方。
- 餐餘及食具應妥善處理，剩餘的食物儘量不宜保留。



## （四）日常監察及應變

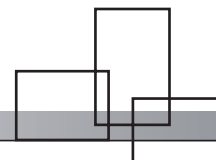
- 為有系統維持衛生及安全水平，學前教育機構宜安排人員定期監察廚房及兒童進食地點的狀況，並保留觀察記錄，作為園方監管和改善環境之參考。一項策劃周詳的日常監察計劃應包括下列項目：監察的範圍及設備、衛生與安全標準及等級、負責監察的人員簽署等（觀察項目可參附錄七）。
- 食物中毒乃本港法定須呈報的傳染病之一，假如學前教育機構發現懷疑食物中毒個案，可參考右表所列之處理建議，並聯絡衛生署衛生防護中心的中央呈報辦公室，以便進一步跟進。

### 懷疑食物中毒的處理建議

1. 預備懷疑受感染人士名單及其病歷，和學前教育機構爆發前數天內的食物資料，以供衛生署或有關部門作調查之用。
2. 以1：49漂白水消毒被糞便或嘔吐物污染的物品或地方（包括廁所）。
3. 染病的兒童或員工應放病假（尤其是處理食物的員工），以防止疾病蔓延。
4. 確保學前機構內各成員注意個人、食物及環境衛生。
5. 廚房內應保持良好的環境衛生，並確保雪櫃運作正常。

資料來源：衛生署衛生防護中心《幼兒中心/幼稚園/學校預防傳染病指引》，2004。





## 支援查詢電話及網頁

衛生署中央健康教育組	25721476
食物環境衛生署（熱線）	28680000
社會福利署幼兒中心督導組	28352725
教育統籌局區域教育服務處	
港島區	28634646
九龍區	27828383
新界東	26394876
新界西	24377272
醫院管理局查詢熱線電話	23006555

### 網頁資訊

衛生署	<a href="http://www.dh.gov.hk">http://www.dh.gov.hk</a>
衛生署衛生防護中心	<a href="http://www.chp.gov.hk">http://www.chp.gov.hk</a>
衛生署中央健康教育組	<a href="http://www.cheu.gov.hk">http://www.cheu.gov.hk</a>
食物環境衛生署	<a href="http://www.fehd.gov.hk">http://www.fehd.gov.hk</a>
醫院管理局	<a href="http://www.ha.org.hk">http://www.ha.org.hk</a>
社會福利署	<a href="http://www.info.gov.hk/swd">http://www.info.gov.hk/swd</a>
美國疾病控制及預防中心（英文版）	<a href="http://www.cdc.gov">http://www.cdc.gov</a>
世界衛生組織（英文版）	<a href="http://www.who.int">http://www.who.int</a>

呈報幼兒中心／幼稚園／學校傳染病爆發

衛生署衛生防護中心 中央呈報辦公室

電話號碼：24772772

傳真號碼：24772770

## 結語

健康的飲食習慣及均衡的營養攝取有助促進兒童健康成長及全面發展，並且可減少他們到了成年時受慢性病折磨的機會，讓他們可以享受優質的生活。學前教育機構提供的膳食計劃一方面擔當着促進兒童健康成長的角色，另一方面肩負着教育的使命，對預防或糾正兒童的偏食行為，建立均衡的飲食習慣，有着深遠的影響。

要全面地確保兒童飲食均衡，實有賴多方面的配合，以及採取全面及持之以恆的策略，包括：

- 家校合作－透過家長教育活動、學生手冊及通告等讓家長清楚知悉學校推行健康飲食的立場及方向，亦可將餐單通過佈告欄或通告方式知會家長，邀請家長共同配合，互補兒童每日所需的食物及避免攝取過量的熱量、脂肪、糖分及鹽分。
- 制訂校本指引－參考或引用本指引作為園內茶點選擇、午膳供應及食物衛生與安全的基準，並透過有效途徑通知所有教職員及相關人士，包括家長及辦學團體等。
- 營養教育－配合適切、有趣及生活化的教學活動及環境佈置，引導兒童認識各種食物，接受健康的食物和建立自發性的健康飲食行為，並可以靈活配搭各項主題活動，提供更多機會讓兒童親身參與，從而促進兒童語言、認知、感覺動作及社交的發展。
- 營造愉快的進食經歷－安排舒適輕鬆的進餐環境有助鼓勵兒童進食，引導他們欣賞和享受食物；過分強調食物有益健康，強迫學童接受會讓他們對食物產生反感及負面的聯想。學前教育機構應預留足夠的進餐時間，鼓勵他們細嚼慢嚥，以及培養良好的餐桌禮儀。
- 提供健康及安全的膳食－參考本指引的建議，並根據學童及家長的意見，逐步改善及提升園內膳食的營養質素。學前教育機構亦可參考附錄四內列舉之範例，自我檢視園內的茶點，並可運用附錄五及附錄七的檢視表，檢視園內膳食的質素及廚房的衛生和安全狀況，並作出相應改善。
- 課堂獎賞及特別活動的小食及飲品安排－可參考本指引第二部分茶點的建議進行計劃及安排。如果需要提供紅燈食品作為慶典食物，宜向學童或其他參與者說明此類食品只可間中食用，我們應以綠燈食品作為日常小食。
- 營養狀況篩檢－除觀察學童的飲食行為、活動狀況、精神狀態及病假率之外，學童的身高和體重是其中一項反映兒童成長及營養狀況的客觀指標。學校應與家長定期跟進學生的身高和體重狀況，有需要時可徵詢專業的意見（如醫生、營養師）或作出轉介。

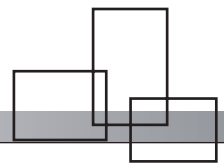


## 參考資料

1. 世界衛生組織（2002）。《世界衛生報告：減少風險 延長健康壽命》。日內瓦：世界衛生組織。
2. 香港特區政府食物環境衛生署（2005）。《食物中毒的十個主要成因》。檢索日期2005年12月3日，網址<http://www.fehd.gov.hk/safefood/library/fphposter/foodpoisoningc.html>
3. 香港特區政府教育統籌局及社會福利署（2006）。《學前機構辦學手冊》。香港：香港特區政府教育統籌局及社會福利署。
4. 香港特區政府衛生署（2004）。《幼兒中心/幼稚園/學校預防傳染病指引》。香港：香港特區政府衛生署。
5. 香港特區政府衛生署（2004）。《幼童的飲食（二至五歲）》。香港：香港特區政府衛生署。
6. 香港特區政府衛生署衛生防護中心（2004）。《食物中毒》。檢索日期2006年11月21日，網址[http://www.chp.gov.hk/content3e50.html?lang=tc&info\\_id=43&id=24&pid=9](http://www.chp.gov.hk/content3e50.html?lang=tc&info_id=43&id=24&pid=9)
7. 香港特區政府衛生署衛生防護中心（2005）。《正確的洗手方法》。香港：香港特區政府衛生署。
8. 香港特區政府衛生署衛生防護中心（2006）。《小學小食營養指引》。香港：香港特區政府衛生署。
9. 香港特區政府衛生署衛生防護中心（2006）。《小學午膳營養指引》。香港：香港特區政府衛生署。
10. 香港特區政府衛生署衛生防護中心（2006）。《學校午膳供應商實用手冊》。香港：香港特區政府衛生署。
11. 馬洛薩（Marotz, L.R.）等著，黃黃惠美等譯（2001）。《幼兒健康、安全與營養》。台北市：心理出版社。
12. Robertson, C. (1988). *Safety, nutrition, and health in early education*. New York: Delmar Publishers.
13. Worthington-Roberts, B.S., Williams, S.R. (2000). *Nutrition throughout the life cycle* (4th ed.). Boston: The McGraw-Hill Book Companies.

## 附錄一：營養素分類及其基本功能

營養素		基本功能	
碳水化合物	澱粉質及糖分	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供身體所需的熱量，確保身體正常運作。</li> </ul>	
	纖維素	<ul style="list-style-type: none"> <li>促進腸臟蠕動，保持腸道健康。</li> <li>促進身體排走膽固醇，有助保持血管健康及預防心血管疾病。</li> </ul>	
蛋白質		<ul style="list-style-type: none"> <li>修補及建造身體各類組織，維持人體正常生長及運作。</li> <li>提供基本身體的免疫力。</li> </ul>	
脂肪	不飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助吸收脂溶性維他命。</li> <li>構成細胞膜的主要物質，支持及保護神經及身體重要器官。</li> <li>維持體溫。</li> </ul>	
	飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>飽和及不飽和脂肪均屬於高熱量的來源，過量進食容易導致肥胖及增加患上各類慢性病的機會。</li> <li>會於人體內被轉化為血膽固醇，攝取過量會導致心血管和腦血管疾病。</li> </ul>	
維他命	脂溶性維他命	維他命A	<ul style="list-style-type: none"> <li>有助促進視力的發展。</li> <li>促進生長及維持皮膚健康。</li> </ul>
		維他命D	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助吸收鈣質，保持骨骼及牙齒健康。</li> </ul>
		維他命E	<ul style="list-style-type: none"> <li>維持神經系統正常運作。</li> <li>建構身體的抗氧化系統。</li> </ul>
		維他命K	<ul style="list-style-type: none"> <li>參與凝血的過程。</li> </ul>
	水溶性維他命	維他命B雜	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助碳水化合物、脂肪及蛋白質轉化成為熱量，提供活力。</li> <li>參與細胞能量的製造，保持細胞生長及正常運作。</li> <li>調節血液的形成。</li> <li>保持神經系統正常運作。</li> </ul>
		維他命C	<ul style="list-style-type: none"> <li>有助吸收鐵質及維他命B雜。</li> <li>增強免疫能力。</li> <li>幫助傷口癒合，促進皮膚健康。</li> <li>具抗氧化作用，有助預防癌症及心血管疾病。</li> </ul>
礦物質	鈣質	<ul style="list-style-type: none"> <li>構成牙齒及骨骼的主要成分。</li> <li>促進正常的神經傳輸。</li> <li>幫助調節肌肉收縮和凝血功能。</li> </ul>	
	鐵質	<ul style="list-style-type: none"> <li>製造血液的主要原料之一，運送氧氣到身體各個細胞。</li> <li>預防貧血。</li> </ul>	
	磷質	<ul style="list-style-type: none"> <li>構成牙齒及骨骼的主要成分。</li> <li>幫助產生能量。</li> </ul>	
	鉀、鈉及氯質	<ul style="list-style-type: none"> <li>控制體內水分及酸鹼度平衡。</li> </ul>	
水分		<ul style="list-style-type: none"> <li>輸送身體養分及廢物。</li> <li>各類分泌物的主要成分。</li> <li>作為新陳代謝作用的媒體。</li> <li>調節體溫。</li> </ul>	



## 附錄二：食物類別及其功能

食物類別	主要功能及營養特色	主要食物來源	主要功能及營養特色
五穀根莖類	含豐富澱粉質，提供熱能，補充身體所需的能量及維持活力。	各類粉、麵、飯、粥、麵包、餅乾、粟米、馬鈴薯、芋頭等。	可儘量選擇全麥五穀類，如紅米飯、糙米飯、燕麥片、全麥麵包、麵條等，以增加纖維素、維他命B雜及維他命E的攝取。
蔬菜及水果類	含胡蘿蔔素、葉酸、維他命C及礦物質，有助保持細胞健康及增強身體抵抗力。  含豐富的纖維素，有助防止便秘及保持血管健康。	各類葉菜、瓜類、水果及菌藻類，如西蘭花、菜心、冬瓜、胡蘿蔔、番茄及草菇等。	可選擇不同顏色的蔬果以吸收有益健康的營養素。而每天應最少進食一種深綠色的蔬菜，因為它們含豐富的鈣質、鐵質、維他命C及葉酸。
奶品類	含豐富鈣質、蛋白質及維他命D，有助強化牙齒及骨骼，預防骨質疏鬆症。	牛奶、芝士及乳酪等。	奶品類食物中的脂肪屬飽和脂肪酸，攝取過量會增加患上心臟病的機會，所以應儘量選擇低脂或脫脂奶類製品作日常飲用。
蛋、豆、魚、肉類	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。	豬、牛及雞肉，魚類及海鮮、蛋類、豆腐及乾豆等。	可選擇瘦肉、去皮禽肉，以減低飽和脂肪及膽固醇的攝取。亦可以豆類如黃豆、豆腐等代替肉類。
油、鹽、糖類	脂肪和糖分能為身體提供熱能，但過量進食會導致肥胖，增加患上高血壓、高膽固醇、心臟病、中風等慢性疾病的風險。  鈉質(鹽分)有助維持體內水分平衡，惟多吃高鹽分的食物可導致高血壓及增加腎臟負擔。	牛油、煮食油、忌廉蛋糕、煎炸食物、雪糕、糖果、汽水、加工或醃製食物及各式調味料。	食物中一般已包含身體所需的脂肪、鈉質(鹽分)及糖分，所以應小心控制加工食品、調味醬油、烹調過程及日常零食中的油、鹽、糖的攝取量。
流質	提供水分，幫助食物的消化及吸收、調節體溫、輸送營養素及帶走血液中的代謝物。	清水、鮮榨果汁、清湯及其他各類飲品。	高糖分的飲品會增加熱量的攝取，應儘量選擇天然不加糖分的飲品如無糖豆奶、鮮榨果汁及清水等。

## 附錄三 食物食用分量、重量及容量換算表

## 食物食用分量換算表

以下食物相等於1份五穀根莖類		以下食物相等於1份蛋豆魚肉類		以下食物相等於1份水果	
飯	1湯匙 或 1/5碗	豬、牛、雞、鵝、鴨、魚肉(熟)	1兩(1個乒乓球大小)或4薄片	橙、柑、雪梨、香梨	1個(中)
粥、麥皮	1/2碗			蘋果、啤梨	1/2個(大)
通粉、意粉	1/3碗	火腿	1片	布祿	1個(中)
米粉、河粉	1/5碗	雞蛋	1隻(大)	西柚	1/2個
粉絲	1/2碗	蛋白	2隻(大)	番石榴、紅柿、楊桃	1/2個
上海麵、烏冬	1/5碗	帶子(中)	4隻	奇異果	1個
蛋麵	1/3個	蝦(中)	4隻	香蕉、大蕉	1/2隻
壽司	約1件	低脂芝士	1 1/2塊	皇帝蕉	1隻
粟米片	1/2碗	硬豆腐	1/3磚	新鮮菠蘿	1片(2.5厘米厚)
麵包、麥包	1/2塊	水豆腐	1磚	沙田柚	2件
豬仔包	1/3個	玉子豆腐	2/3條	西梅	3粒
消化餅	1塊	素雞	1/2條	芒果	1/3個
克力架	2塊	腐皮(乾)	1 1/2張	提子	10粒(細)/5粒(大)
梳打餅	1小包(2塊)	枝竹(乾)	1條	士多啤梨、車厘子、龍眼	8粒(細)
馬利餅	3塊(小)	淡豆漿	1杯	荔枝	4粒(大)
馬鈴薯、番薯	1湯匙	煮熟的豆類(如扁豆、腰豆)	1/2碗	西瓜	1/2磅(連皮)
芋頭、慈姑	1湯匙			木瓜、蜜瓜、哈蜜瓜	1/4磅(連皮)
蕃瓜、蓮藕	2湯匙	茄汁豆	4平湯匙	火龍果	1/2個
粟米	1/3條	加工的肉類,如魚蛋、墨魚	4-5粒(中)	鮮榨橙汁	3/4杯=186克
粟米粒	3平湯匙			果乾(如提子乾)	1/2盒=42克
以下食物相等於1份蔬菜類		以下食物相等於1份奶類			
蔬菜(熟)	1/2碗	脫脂奶、低脂奶	1杯(240毫升)		
瓜類(熟)	1/2碗	脫脂奶粉	4湯匙		
菇類(熟)	1/2碗	低脂乳酪	1杯(150毫升)		
未經烹調的葉菜	1碗	低脂芝士	1片(20克)		

## 常用重量及容量換算表

## 重量

	1公斤	1斤	1磅	1兩	1安士	1克
=公斤	1	3/5	9/20	1/26	1/35	1/1000
=斤	1 2/3	1	3/4	1/16	1/22	1/608
=磅	2 1/5	1 1/3	1	1/12	1/16	1/454
=兩	26 1/3	16	12	1	3/4	1/40
=安士	35 2/3	21 2/3	16	1 1/3	1	1/30
=克	1000	1599	454	約37	約28	1

## 容量

	1公斤	1杯或碗	1容量安士	1湯匙	1茶匙	1毫升
=公斤	1	1/4	3/100	3/200	1/200	1/1000
=杯或碗	4 1/5	1	1/8	1/16	1/48	1/240
=容量安士	33 1/3	8	1	1/2	1/6	1/30
=湯匙	66 2/3	16	2	1	1/3	1/15
=茶匙	200	48	6	3	1	1/5
=毫升	1000	240	30	15	5	1

# 附錄四：茶點餐單檢視範例

## 健康第一幼稚園 一月份茶點餐單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	一週總覽	註釋
第一週	梳打餅 鮮橙汁 	低脂芝士番茄三文治 清水 	焗粟米 低脂牛奶 	焗雞蛋 清水 	原味粟米片 低脂牛奶 	1. 有否出現多於一次的黃燈食物或飲品? 2. 有否出現任何紅燈食物或飲品?	本週所有的食物及飲品皆屬於「綠燈」類別，符合健康茶點原則。
第二週	低脂牛奶麥片 清水 	花生醬多士 清水 	牛油薯蓉 即沖好立克 	新鮮雪梨 清水 	手指餅 100%鮮蘋果汁 	1. 有否出現多於一次的黃燈食物或飲品? 2. 有否出現任何紅燈食物或飲品?	本週的飲品出現一次「黃燈」類別，尚可接受；但食物方面出現了兩次「黃燈」類別，需要以「綠燈」食物代替其中一款。
第三週	雜豆字母粉 即沖橙味飲品 	小麥包 低脂牛奶 	忌廉西餅 清水 	新鮮蘋果 清水 	花生麥米粥 清水 	1. 有否出現多於一次的黃燈食物或飲品? 2. 有否出現任何紅燈食物或飲品?	本週出現了「紅燈」食物及飲品，需要以「綠燈」或「黃燈」類別代替。
第四週	新鮮香蕉 清水 	饅頭 低脂牛奶 	雜菜牛肉通粉 100%鮮蘋果汁 	高纖梳打餅 低脂牛奶 	豬仔包 無糖豆奶 	1. 有否出現多於一次的黃燈食物或飲品? 2. 有否出現任何紅燈食物或飲品?	本週的所有食物及飲品皆屬於「綠燈」類別，符合健康茶點原則。

標示： 綠燈茶點或飲品

黃燈茶點或飲品

紅燈茶點或飲品

茶點

飲品

## 附錄五：一週膳食餐單評量表（全日制學前機構適用）

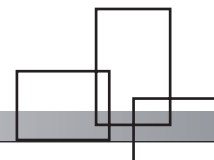
學前教育機構名稱：\_\_\_\_\_ 檢視人員名稱：\_\_\_\_\_

餐單執行日期：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日至\_\_\_\_年\_\_月\_\_日 餐單檢視日期：\_\_\_\_\_

指示：請根據《學前教育機構健康飲食指引》就一週的午膳及茶點餐單作出評估，將所有得分加起來以反映現況，並列出實質的改善或跟進建議，務求完善現行膳食供應的情況，為兒童提供一個更理想的健康飲食環境。

檢視要點	請在適合的答案加上 ✓	
<b>維持營養均衡</b>		
1. 每天的午膳均有供應瓜菜類。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
2. 每天的午膳都能供應低脂肪的優質蛋白質食物。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
3. 每天的午膳所供應五穀類、蔬菜類與肉類的分量比例符合3:2:1原則。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
4. 一週的午膳提供2次或以上的全麥五穀類。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
5. 一週的午膳提供2次或以上高鈣質食品。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
6. 一週的午膳提供2次或以上高鐵質食物。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
7. 一週的午膳供應不多於1次高脂肪的肉類、連皮吃的家禽或加工肉類。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
8. 一週的午膳供應不多於1次添加脂肪的五穀類食物。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
9. 一週的午膳供應不多於1次醃製食物。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
10. 一週午膳均沒有供應油炸食物或高飽和脂肪的食物。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
11. 一週午膳均沒有供應糖分極高的食物。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
12. 一週午膳均沒有供應鹽分極高的食物。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
13. 採用低脂的烹調方法。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
14. 沒有出現高脂肪、高鹽分的芡汁或醬油。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
15. 綜合午膳及茶點，每日最少供應1/2份水果。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
16. 綜合午膳及茶點，每日最少供應1份奶類。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
17. 每日供應充足的流質。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
<b>提供健康的茶點</b>		
18. 每天的茶點以綠燈類別的小食及飲品為主。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
19. 一週的茶點供應不多於1次黃燈類別的小食或飲品。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
20. 一週的茶點均沒有出現紅燈類別的小食或飲品。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
<b>照顧兒童特性</b>		
21. 選用多樣化的材料。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
22. 能引入兒童較少進食的新穎材料。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
23. 選用時令蔬果。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
24. 味道及顏色吸引。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
25. 為個別有特別需要的兒童（如食物敏感、特別飲食忌限）作適切的安排。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
26. 餐單與營養教育活動互相配合。	<input type="radio"/> 是 (1分)	<input type="radio"/> 否 (0分)
其他意見及建議跟進行動：	總分 ( )	





## 附錄六：常見食物中毒的病原體、來源及病徵

病原體	來源	容易受污染的食物	病徵
沙門氏菌 (細菌)	動物(特別是家禽) 的腸、雞蛋。	未熟透的肉類、肉類食 品及家禽;生的蛋及蛋 製食品(如布甸)。	常見症狀包括嘔吐、腹瀉及 腹痛,或有發燒。若未能及 時接受適當治療,可能出現 致命的嚴重併發症,如脫水 及敗血病等,但這些情況十 分罕見。
金黃色葡萄 球菌 (細菌)	喉嚨、鼻腔、皮 膚、切傷及創傷 的傷口。	經由有皮膚感染或鼻內帶 有該種細菌的食物處理者 處理過之食物,特別是 涉及人手處理而其後並 無翻熱的食物(如三文 治、蛋糕及酥餅)。	
副溶血性弧菌 (細菌)	海產	未熟透的海產(例如 海蜇及魷魚)、用鹽 醃製的食物(如鹹菜 及醃蹄)或其他受海 產交叉污染的食物。	
產氣莢膜梭狀 芽胞桿菌 (細菌)	泥土、植物,以及 動物的排泄物。	受交叉污染和未徹底煮 熟或貯存不當的肉類及 肉類食品(如燜炖菜式 及鹵水食物)。	可能出現各種症狀,包括 嚴重的水瀉、帶血腹瀉、 發燒、腹絞痛及嘔吐。情 況嚴重時,更可能併發急 性腎病。5歲以下的兒童 出現該等併發症的風險較 高。若治療不當,可能會 致命。
大腸桿菌 O157:H7 (細菌)	受污染的水或食物	未熟透的食物(特別是 免治牛肉、漢堡扒及烤 牛肉)。 進食未經消毒的奶類、 芝士、蔬菜、果汁及乳 酪而染病的個案亦有發 現。	
雪卡魚毒 (生化毒素)	海產珊瑚魚	海產珊瑚魚	四肢、面部、舌頭或口部 周圍麻痺,冷熱不分、頭 暈、心悸及胸痛。
農藥 (化學毒素)	受農藥污染的蔬菜	未徹底浸泡或清洗的 受污染葉菜	頭暈、肌肉無力、麻痺、 流眼水、流涎及心悸。若 嚴重中毒,可引致視力模 糊、震顫或痙攣,以及呼 吸困難。

資料來源：衛生署衛生防護中心，2004。

## 附錄七：廚房衛生及安全觀察記錄

學前教育機構名稱：\_\_\_\_\_

觀察人員：\_\_\_\_\_ 觀察日期：\_\_\_\_\_ 觀察時段：\_\_\_\_\_

檢視要點	請在適合的答案加上 ✓									
<b>衛生狀況</b>										
1. 光線充足，而且照明設施沒有損壞。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
2. 空氣流通，沒有侷促的感覺。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
3. 物品及用具整齊排列，沒有雜物亂放的情況。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
4. 清楚地劃分及執行清潔區和污染區的概念。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
5. 分開處理生熟食物及其用具。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
6. 於當眼處張貼了食物處理指引。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
7. 用具清潔（包括餐具、砧板、刀、抹布等）。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
8. 雪櫃運作正常，沒有擺放過量食品。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
9. 所有食品均妥善儲存。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
10. 設置合適的洗手的設備（包括洗手梘液及抹手紙）。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
11. 張貼了清晰的洗手標示及程序。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
12. 提供足夠的有蓋垃圾桶，並蓋好。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
13. 垃圾桶已妥善清理（沒有垃圾滿瀉的情況）。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
14. 處理食物的員工均穿上合適的工作服、戴上工作帽及口罩。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
整體清潔衛生情況 (10為最高分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
評語及建議：										
<b>安全狀況</b>										
1. 空間充足及通道暢通。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
2. 利器及煮食工具妥善擺放（如刀、煮食器具等）。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
3. 煮食爐旁邊沒有堆放雜物。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
4. 易燃傢具妥善擺放。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
5. 電源插頭、插座及開關均穩固及狀況良好，沒有多種電器共用一個插座的情況。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
6. 沒有其他潛在危險。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
7. 於當眼處張貼走火通道圖。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
8. 設有合適的防火設備（如滅火筒）。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
9. 設有急救箱。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
10. 有適當的措施防止兒童擅自進入廚房範圍。	<input type="radio"/>	是	<input type="radio"/>	否						
整體清潔衛生情況 (10為最高分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
評語及建議：										



香港中文大學  
醫學院公共衛生學院  
健康教育及促進健康中心

[www.cuhk.edu.hk/med/hep](http://www.cuhk.edu.hk/med/hep)