



優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）
香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

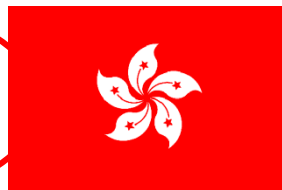
這幅宣傳健康飲食
的設計來自哪個地
方？

a. 中國

b. 香港

c. 澳門

d. 台灣



兒童健康飲食金字塔

Healthy Eating Food Pyramid for Children

6-11歲
years old



這幅宣傳健康飲食的 設計來自哪個地方？

a. 澳門

b. 台灣

c. 中國



d. 香港



中国营养学会
Chinese Nutrition Society

中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



盐 <6克
油 25~30克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25~35克

畜禽肉 40~75克
水产品 40~75克
蛋类 40~50克

蔬菜类 300~500克
水果类 200~350克

谷薯类 250~400克
全谷物和杂豆 50~150克
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升



中国营养学会公众号
中国营养学会官网
<http://www.cnsoc.org>

每天活动6000步

這幅宣傳健康飲食的設計來自哪個國家？

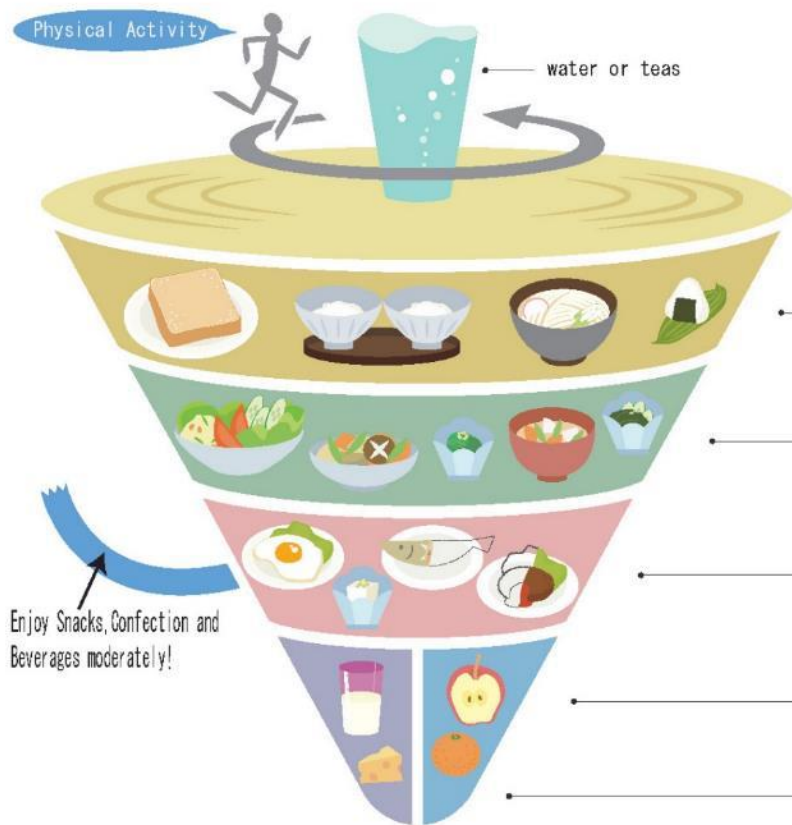
a. 韓國

c. 菲律賓

b. 日本



d. 越南



Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?

for one day	Example of dishes or food
5~7 SV Grain dishes (Rice, Bread, Noodles, and Pasta)	1sv = = = = =
5~6 SV Vegetable dishes	1sv = = = = = = = = 2sv = = =
3~5 SV Fish and Meat dishes (Meat, Fish, Egg and Soy-bean dishes)	1sv = = = = 2sv = = = = 3sv = = =
2 SV Milk (Milk and Milk products)	1sv = = = = 2sv =
2 SV Fruits	1sv = = = = = =

※ SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

Decided by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

這幅宣傳健康飲食的設計來自哪個國家？

a. 澳洲

b. 加拿大

c. 英國



d. 美國



這幅宣傳健康飲食
的設計來自哪個國
家？

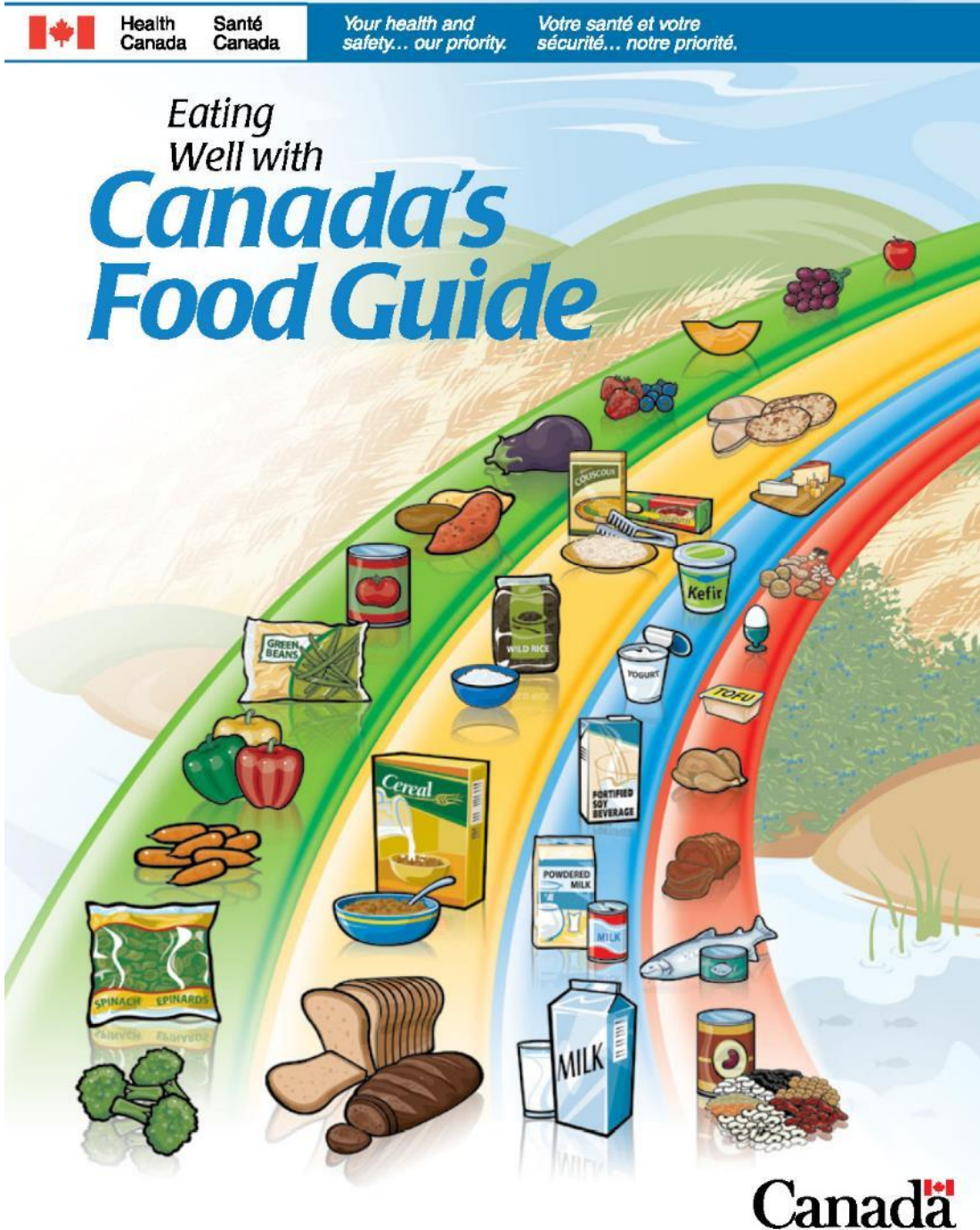
a. 澳洲

b. 加拿大



c. 英國

d. 美國



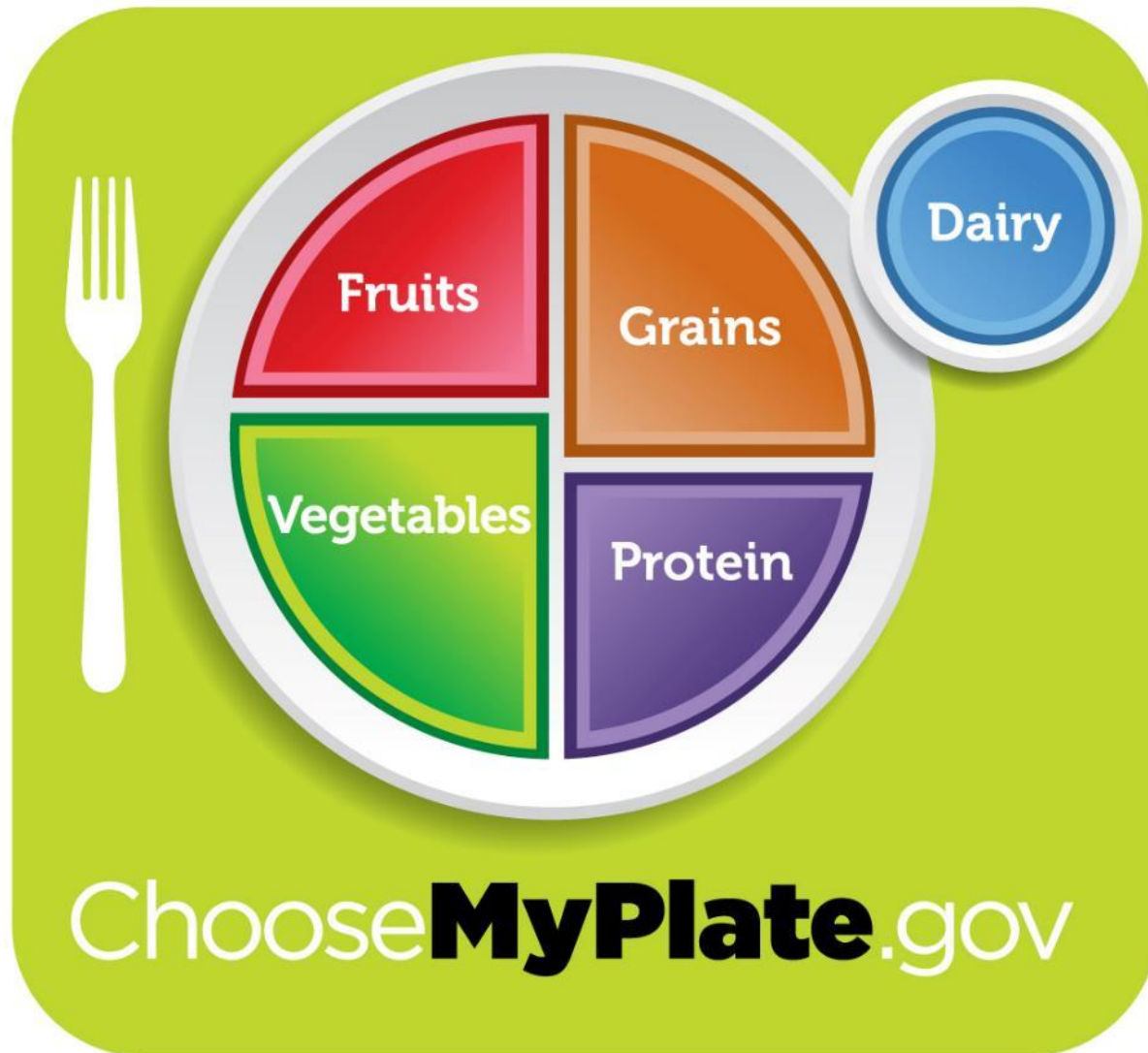
這幅宣傳健康飲食的
設計來自哪個國家？

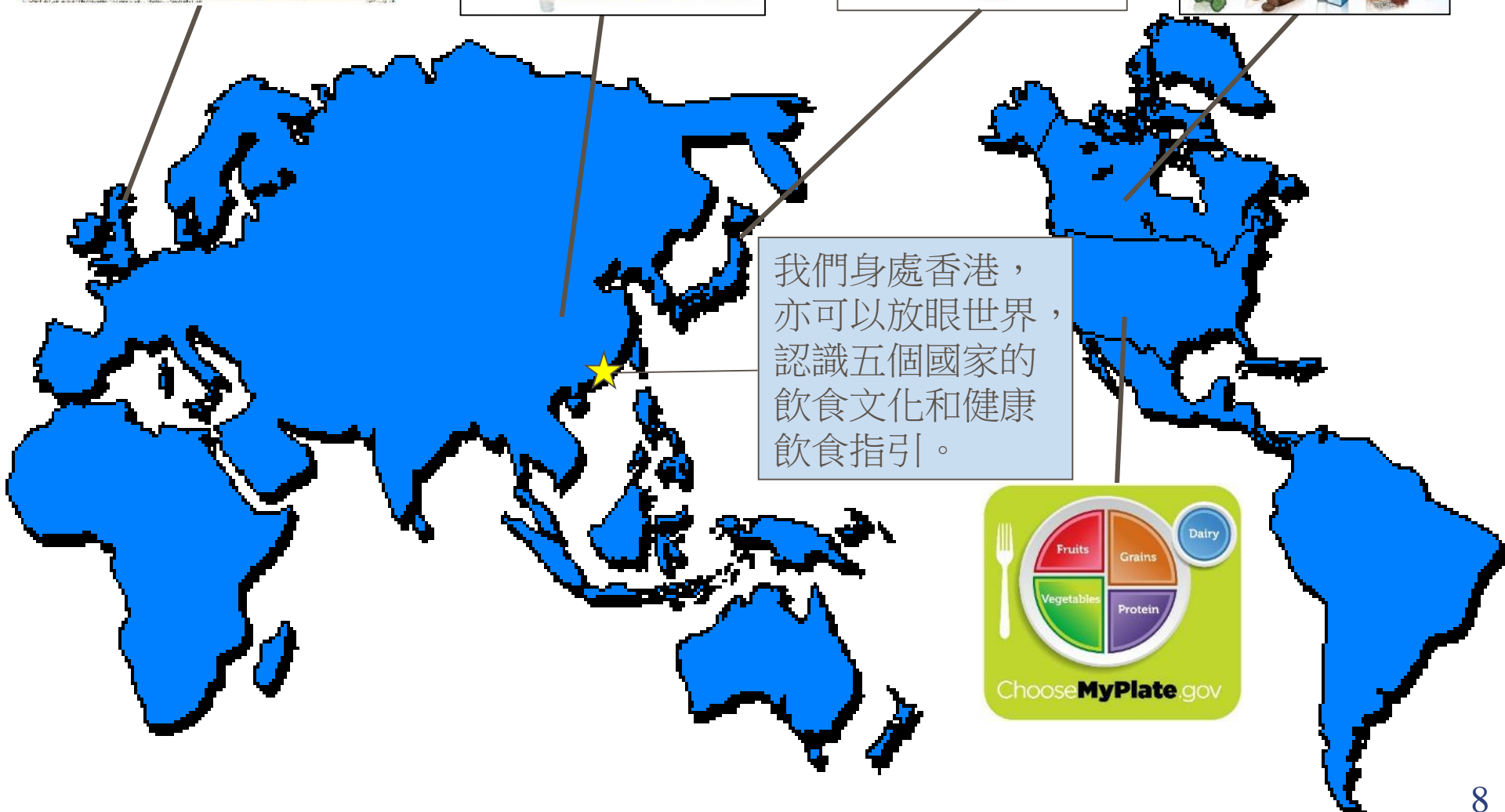
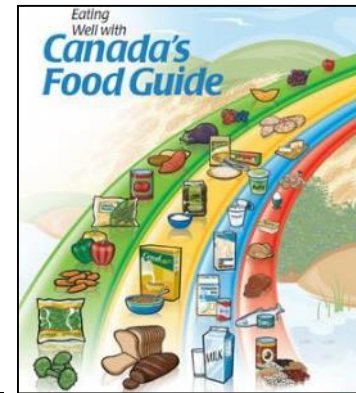
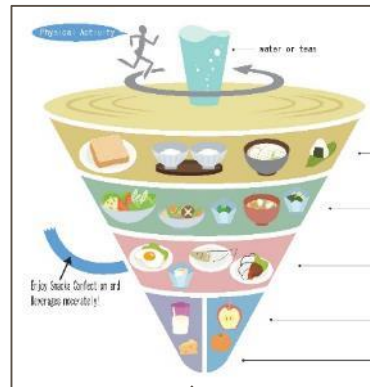
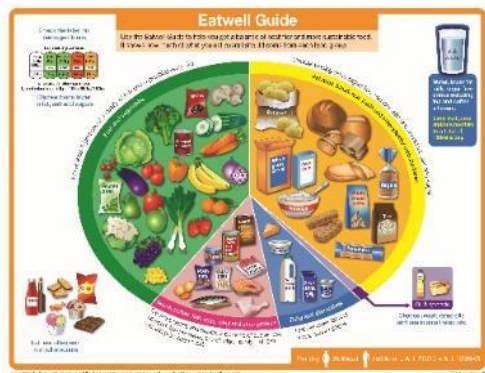
a. 澳洲

b. 加拿大

c. 英國

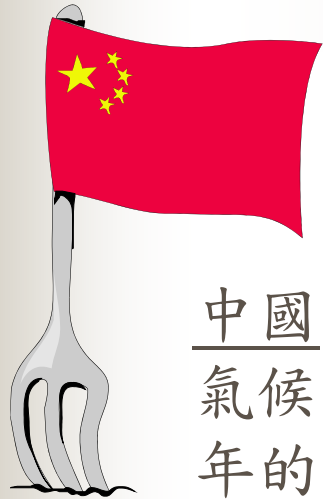
d. 美國





我們身處香港，亦可以放眼世界，認識五個國家的飲食文化和健康飲食指引。





中國的飲食文化



中國地域遼闊，從南向北，由東到西跨越多種不同的氣候，來自河流和湖泊的食材多不勝數。中國擁有多年的漁農業發展史，孕育源遠流長的飲食文化，食物的加工和廚藝技術多樣，使各個地方菜餚差異極大。

著名的魯菜有糖醋鯉魚、濟南烤鴨；著名的川菜有麻婆豆腐；著名的淮揚菜有紅燒獅子頭、乞兒雞；著名的粵菜有燒味、雲吞麵和點心等。





中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



中国营养学会公众微信号



中国营养学会官网

<http://www.cnsoc.org>

以塔型表達均衡飲食概念，分量統一以克表達，又加入了運動的元素，強調多做活動對健康的重要性。

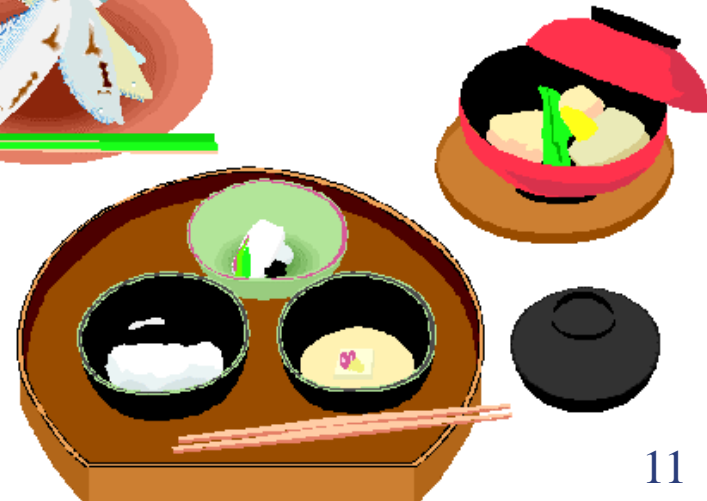


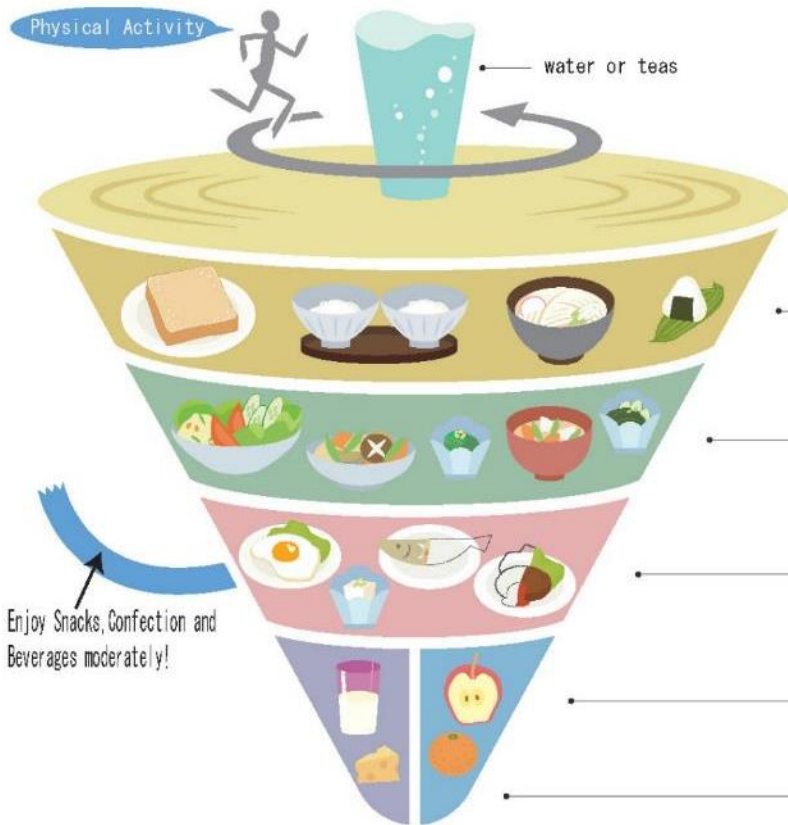
日本的飲食文化



日本菜中別具特色的代表作包括壽司、刺身、天婦羅、章魚燒、便當和牛肉飯等。傳統的日本菜以米飯為主糧，配搭魚、肉、蔬菜、麵豉湯和醃菜。蕎麥麵、烏冬麵和拉麵也是受歡迎的主糧，湯底通常用魚類煮成，然後加入醬油和蔬菜。

日本人也將其他國家的菜式加以改良，成為廣受人民歡迎的日式美食，例如日式咖喱飯和日式豬扒飯。





Japanese Food Guide Spinning Top

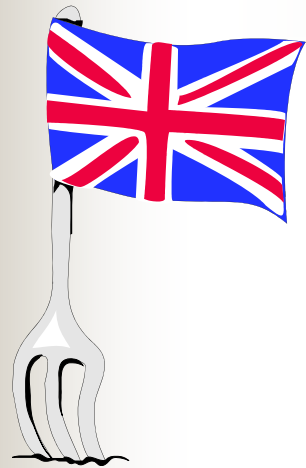
Do you have a well-balanced diet?

for one day	Example of dishes or food
5-7 SV Grain dishes (Rice, Bread, Noodles, and Pasta)	1SV = = = = 1.5SV = 2SV = = =
5-6 SV Vegetable dishes	1SV = = = = = = = 2SV = = =
3-5 SV Fish and Meat dishes (Meat, Fish, Egg and Soy-bean dishes)	1SV = = = 2SV = = = 3SV = = =
2 SV Milk (Milk and Milk products)	1SV = = = = 2SV =
2 SV Fruits	1SV = = = = = =

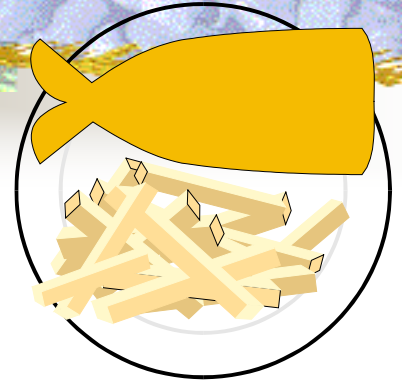
※ SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

Decided by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

《日本均衡膳食陀螺》以日本傳統玩意陀螺設計。特色是以食用分量的數目多少，由多至少排序。特色是以圖案說明食用份量，令人們更容易明白。



英國的飲食文化



英國歷史悠久，飲食文化亦源遠流長。英國人常以馬鈴薯為主糧。傳統的英式早餐相當豐富，有炸煙肉、荷包蛋或炒蛋、烤番茄、牛油多士、香腸、焗豆、班戟等，而最具代表性的英國街頭食品是炸魚薯條。

特色菜還有烤牛肉、牛肉批、香腸拼薯泥等。英國人喜歡喝下午茶，他們的朱古力和甜品亦相當多元化。



Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving contains

Energy	Fat	Saturated	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	5g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
12.5%	7%	6.5%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

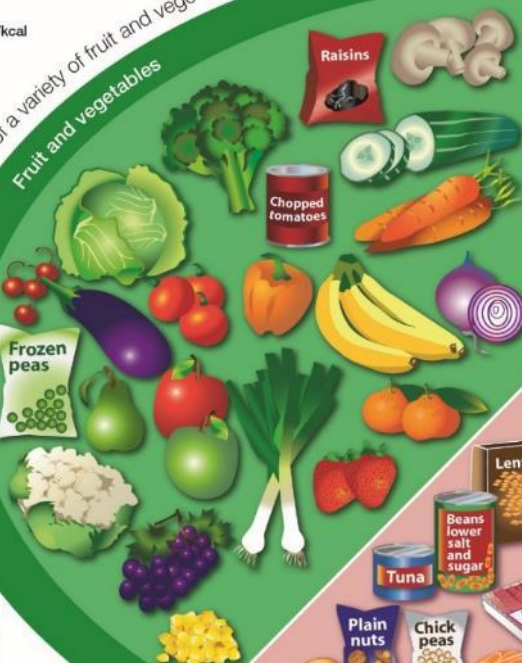
Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day

Fruit and vegetables



Eat less often and in small amounts

Fruit and vegetables



Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins
Eat more beans and pulses, 2 portions of sustainably sourced fish per week, one of which is oily. Eat less red and processed meat



Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar
Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy carbohydrates



Dairy and alternatives
Choose lower fat and lower sugar options



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.
Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.



Choose unsaturated oils and use in small amounts

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

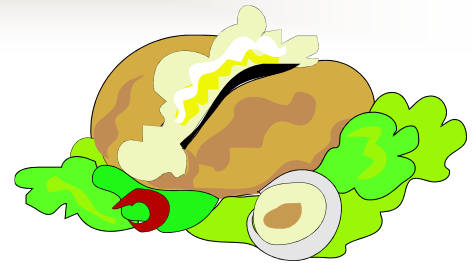
Source: Public Health England in association with the Welsh government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

《健康飲食指引》(2016)以圓形圖表達均衡飲食概念。面積越大代表該類食物需要越多，多種食物圖案代表多樣化的選擇食物原則，健康的選擇貼士就用文字寫出來。



加拿大的飲食文化



加拿大原住民曾過着遊獵生活，他們會捕捉三文魚，也會製作楓糖。自在歐洲人移居加拿大後，引入了英國和法國的烹煮風格，及至二十世紀起大量亞洲人移民至加拿大，這地方的飲食文化也添上一些亞洲色彩。

加拿大的特色食物包括：肉汁芝士薯條、牛油撻、煙肉三文治、煙三文魚、楓糖漿等。





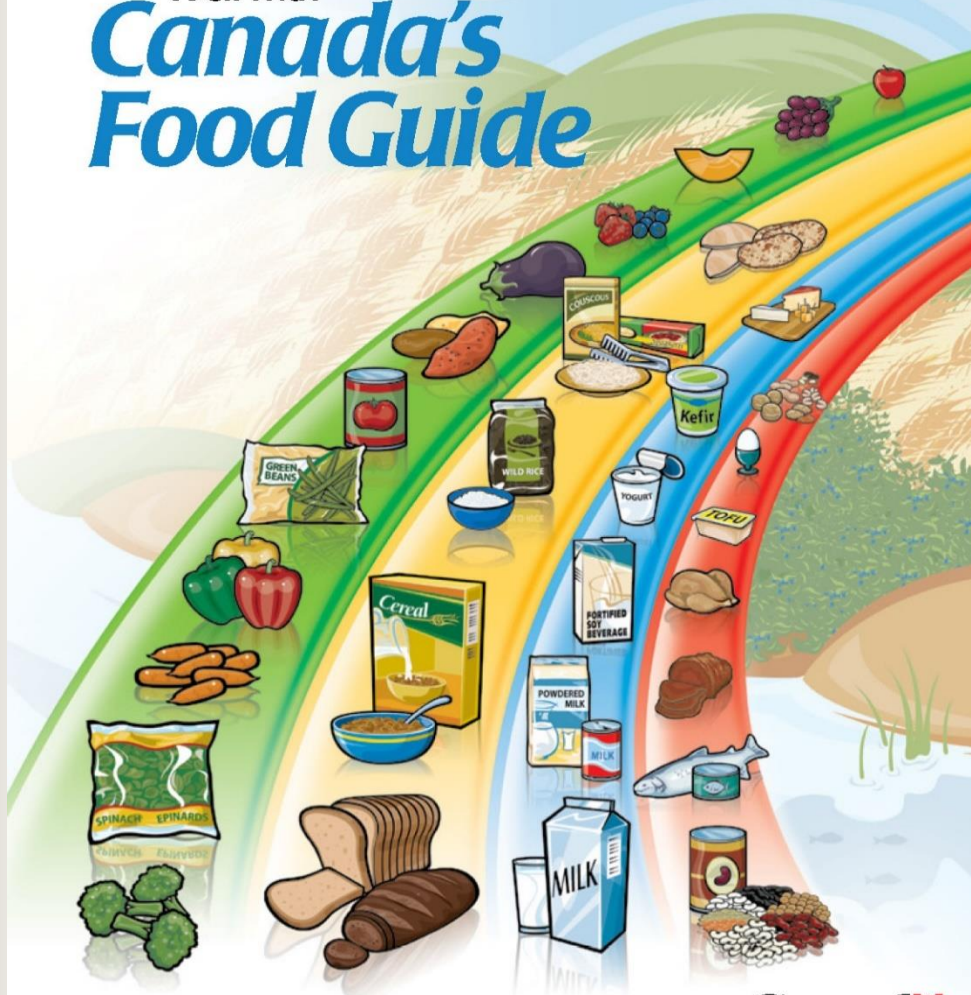
Health
Canada

Santé
Canada

Your health and
safety... our priority.

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Eating Well with Canada's Food Guide



Canada

Recommended Number of Food Guide Servings per Day

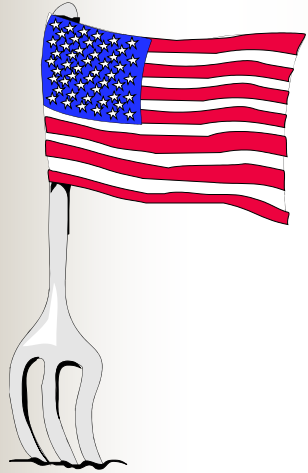
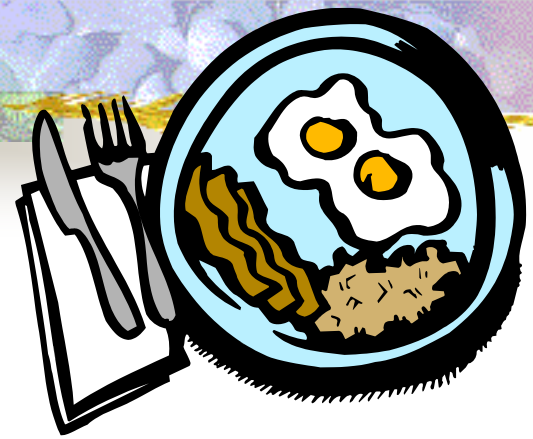
Age in Years	Children			Teens		Adults			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sex			Females	Males	Females	Males	Females	Males
Vegetables and Fruit	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Grain Products	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Milk and Alternatives	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Meat and Alternatives	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

The chart above shows how many Food Guide Servings you need from each of the four food groups every day.

Having the amount and type of food recommended and following the tips in *Canada's Food Guide* will help:

- Meet your needs for vitamins, minerals and other nutrients.
- Reduce your risk of obesity, type 2 diabetes, heart disease, certain types of cancer and osteoporosis.
- Contribute to your overall health and vitality.

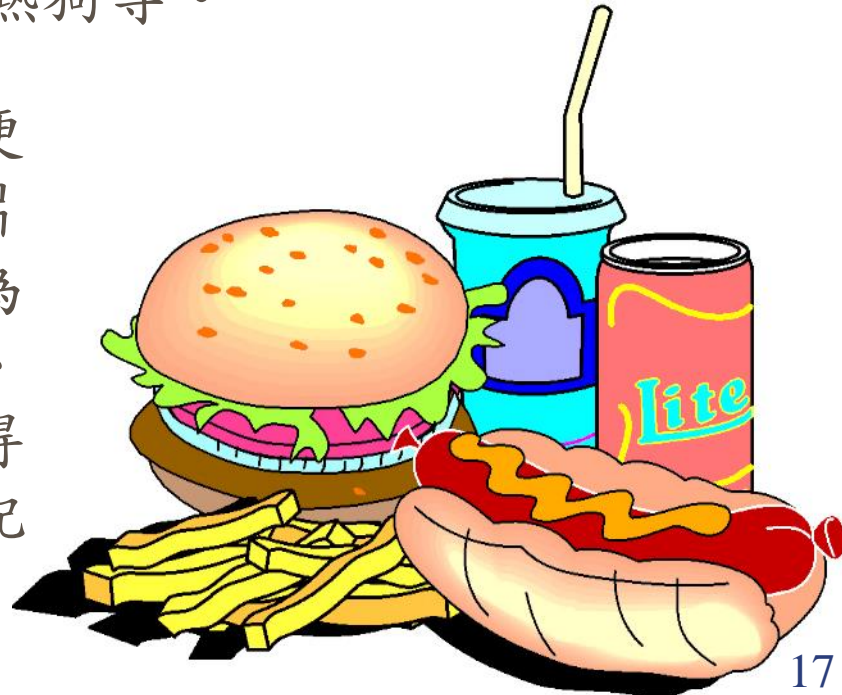
《加拿大食品指引：助您健康進食》（2011）的封面以彩虹圖案設計，用以向人民表達均衡飲食概念。特色是以食用分量的數目多少，由多至少排序，凸出多吃水蔬果的重要性。

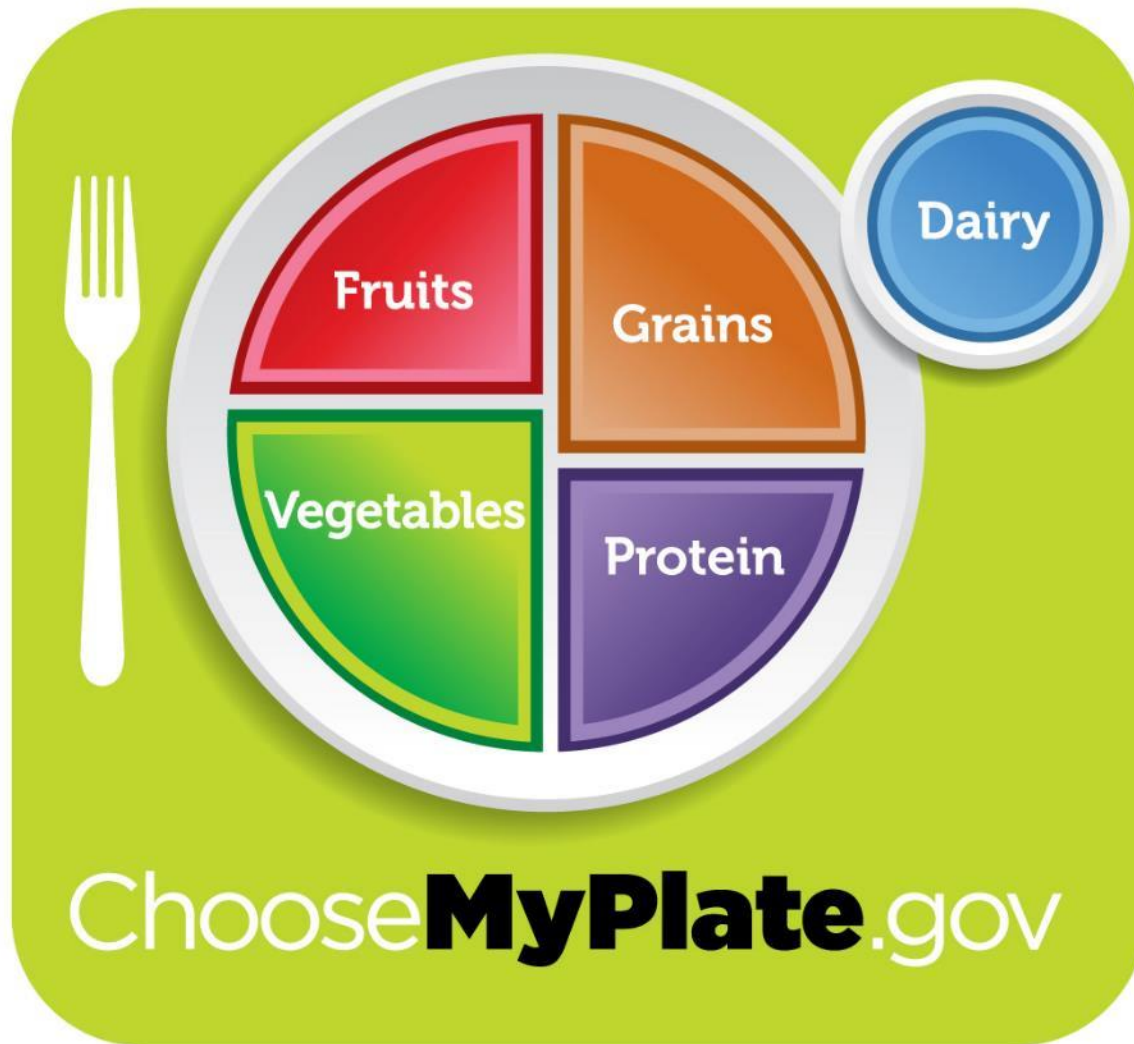


美國的飲食文化

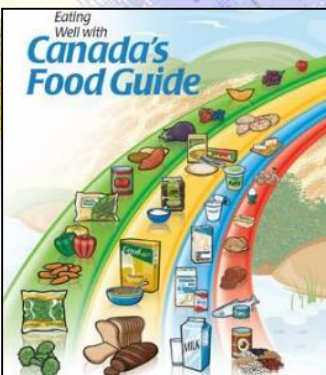
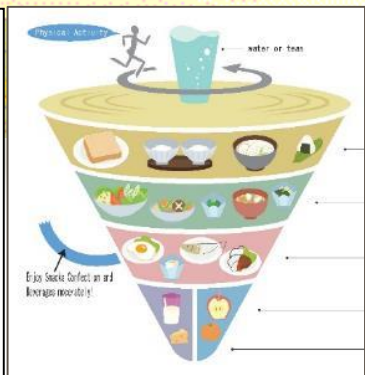
來自歐洲的殖民者在美國引入歐洲的食材和烹煮風格。到十九世紀有許多外國移民湧入美國，使美國的飲食文化變得更多元化，特色食物包括蘋果批、火雞、薄餅、熱狗等。

美國人的飲食追求快捷、方便和大眾化，早餐以麵包、麥片、牛奶、雞蛋、果汁和咖啡為主，午餐常吃三文治、水果、漢堡包和薯條等，晚餐則吃得比較豐富，如牛排、烤雞，配搭麵包、蔬菜和水果等。





《我的餐盤》(2011) 藉鮮明的圖案提醒消費者注意健康飲食。標題以「我的」說明個人的營養需要有所不同，鼓勵人民通過網上工具查詢和記錄自己的日常飲食狀況，建立均衡的飲食習慣。



為甚麼各地衛生部門設計這些圖像呢？

同學們，你最喜歡哪個設計？



就是希望更多人學會均衡飲食的方法

哪些設計能夠提醒你維持均衡飲食？

雖然五個設計的外觀、食物分類和食用分量不盡相同，但有以下共通點：



色彩繽紛奪目，引人注意。



同類食物也有許多選擇。



蔬菜和穀物是健康飲食的基礎，攝取量較多。



肉類和奶類的需要量較少。



加入實用貼士，鼓勵人在生活中融會應用。

海報設計：我們這一班

每人設計一幅
海報，提醒大
家實踐健康飲
食的方法

