頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

在學校舉辦健康的聖誕慶祝活動

學校在舉辦健康的聖誕慶祝活動時，應留意以下事項：

1. 傳統慶節食物

•不少傳統的聖誕節食物，如聖誕蛋糕、巧克力等，均屬高脂高糖的食物。為了讓孩子學習和感受傳統節日氣氛，適宜在學與教的前提下只提供少量此類食物，並由老師或家長向孩子講解相關食物的營養價值，同時提醒他們過量進食的後果。另外，盡量提供較健康的食物選擇，如新鮮水果。

2. 由供應商提供食物

•午膳供應商、小食部及自動售賣機所提供的食物（包括提供派對的食物）任何時候都必須符合衛生署編製的《學生午膳營養指引》和《學生小食營養指引》（最新版）的營養要求。

3. 自備食物

•預備適量的食物，宜以較細小的分量供應

•選用低脂方法烹調，如蒸、焯、焗、少油煎、少油快炒以減低食油量

•預備穀物類食物，如長通粉、壽司、麵包等，因它們含豐富的碳水化合物，是熱量的主要來源

•提供以蔬菜爲主的食物，如芝士西蘭花、蒜蓉炒雜菜等，有助增加飽肚感

•選擇低脂肉類，如瘦豬扒、雞肉串、牛肉粒、魚柳等

•減少加工或煎炸的食品，如香腸、火腿、午餐肉、炸蝦多士、炸春卷、咖哩角等

•飲品以清水爲主，亦可預備少量含糖量較低的飲品，如低糖豆奶、低糖的中式飲品。不宜為孩子提供含咖啡因的飲品，如茶類飲品及咖啡

•選擇新鮮水果作甜品，例如鮮果串或雜果杯

4. 其他安排：

•建議安排二至三個集體遊戲，如「大風吹」、「收買佬」及「估領袖」，不但能增加孩子的體能活動量，同時亦把慶祝節日的重點從食物轉移到遊戲上，令孩子不以「派對食物」來感受愉快的氣氛

•以文具、貼紙、故事書、玩具等禮品替代食物作為聖誕禮物；對於年齡較大的學童，更可以用運動用品，如足球、籃球和跳繩子等鼓勵他們參加體能活動