

油蔴地天主教小學(海泓道)

健康校園

# 「『糖』不『得』」計劃

目的：為加強學生對各類含糖食品的認識，及過量攝取  
糖分對人體的害處，藉以提升選擇健康食物的動機。

日期：在4月21至29日進行以下活動。



# Sugar



「『糖』出沒！  
注意！」定向活動

「『糖』來了！」  
親子標語創作比賽



糖出沒注意  
Watch out for  
Sugar

糖出沒  
注意  
Watch out  
for  
Sugar

「『糖』不『得』」  
大搜查

參考資料：來源/網址

1	「成人和兒童糖攝入量指南：內容摘要」世界衛生組織 2015 <a href="http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/zh/">http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/zh/</a>
2	「世衛組織呼籲各國減少成人和兒童糖攝入量」世界衛生組織 2015年3月4日新聞稿 <a href="http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/zh/">http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/zh/</a>
3	「健康飲食在校園教育系列 飲食小百科」香港特別行政區政府 衛生署 <a href="http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Interesting_Tips_tc.pdf">http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Interesting_Tips_tc.pdf</a>
4	「營養知多少 揀啱我需要」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_19_Nutrition_Labeling_Scheme.html">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_19_Nutrition_Labeling_Scheme.html</a>
5	「營養素的定義及功用」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/nutrientc.php">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/nutrientc.php</a>
6	「本港一些非預先包裝食物的糖含量研究」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/SugarsInNonpkgFoodInHK_c.pdf">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/SugarsInNonpkgFoodInHK_c.pdf</a>
7	「非預先包裝豆漿、中式飲品樣本糖含量檢測結果」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/Sugar_Content_in_Popular_Chinese_style_Beverages_Consumed_with_Meals_c.pdf">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/Sugar_Content_in_Popular_Chinese_style_Beverages_Consumed_with_Meals_c.pdf</a>
8	「汽水、果汁及果汁飲品、大豆飲品、乳酸飲品(普通配方)的檢測結果」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/SugarsPB_AllTables_Chi.pdf">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/SugarsPB_AllTables_Chi.pdf</a>
9	「非預先包裝飲品樣本的營養素含量」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/NPB_c.pdf">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/NPB_c.pdf</a>
10	「餅乾和脆片的檢測結果」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/SaSnack_table_1-3.pdf">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/SaSnack_table_1-3.pdf</a>
11	「水果和蔬菜的營養素含量」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/RA_FruitVeg_c.pdf">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/RA_FruitVeg_c.pdf</a>
12	「兒童餐營養素含量測試結果」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/Childrens_Meal_Food_Composition_Chi.pdf">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/Childrens_Meal_Food_Composition_Chi.pdf</a>
13	「各類食物樣本的檢測結果」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/CCRA_TFA4_c.pdf">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/CCRA_TFA4_c.pdf</a>
14	「食物營養搜尋器」香港特別行政區政府 食物安全中心 <a href="http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenuc.php">http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenuc.php</a>
15	世界衛生組織 <a href="http://www.who.int/zh/">http://www.who.int/zh/</a>
16	香港特別行政區政府 衛生署「健康飲食在校園」運動 <a href="http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp">http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp</a>

上載者：方壯華主任