

彩橋



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通

二零零七年六月

第三十五期

卫生署学生健康服务出版

编者的话

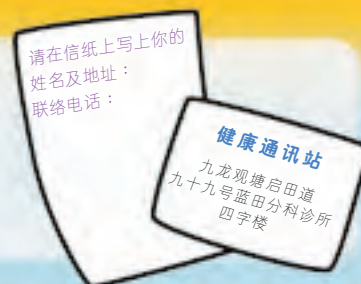
草长莺飞六月天，美好的夏日又来到我们的身边。正在处于成长阶段的学童需要摄取各种营养，才能提高免疫力，快乐健康地成长。

那么，究竟什么是促进成长、增强免疫能力所不能缺少的呢？答案就是健康的饮食习惯；而水果和蔬菜就是构成健康饮食的重要部分，能为人体提供丰富营养，并预防一些慢性疾病。世界卫生组织的专家告诉我们，每天吃400克的水果蔬菜，便可预防慢性疾病，例如心脏病、癌症、糖尿病和肥胖等。

由于均衡饮食习惯应从小建立，卫生署中央健康教育组由2005年6月起，率先向香港小学生推行了“2+3”试验计划，以推广健康饮食的概念，鼓励更多学生每天进食最少2份水果和3份蔬菜。

卫生署中央健康教育组的同事在今期的健康专题为我们介绍这试验计划的成效，需要改善的地方，并提出积极建议，希望在已展开的2006-2007学年「**健康饮食在校园**」运动，能更有效地推广均衡饮食的重要。

如欲查询有关学生健康上的问题，欢迎与本通讯站联络。



编辑委员会：陈炜云医生、谭玉笑护士、蔡赛凤护士、樊秀敏护士、董月红护士

电话：2349 4212 / 2349 2772 传真：2348 3968

Website 网页：http://www.studenthealth.gov.hk

英文版刊载于网页上 English version is available on our website

两份水果三份蔬菜，



食出健康好未来

卫生署中央健康教育组

序言：

为了向香港学生推广健康饮食的概念，由2005年6月起，我们推动了"2+3"计划，鼓励更多学生每天进食最少2份水果和3份蔬菜（每份分量为80克）。在全面推行这计划之前，我们便进行了试验计划，以评估推广计划的效用及可行性。这计划除了包括传统教育方法外，更配合环境的转变，从而研究小学生进食水果蔬菜的认识、态度和实际行动上有什么影响，研究结果将用于未来的推广计划中。

"2 + 3"计划进行一年多来，收到甚么成效？同学们的看法如何？教师和家长的看法有甚么改变？有甚么需要改进的地方呢？带著这些疑问，我们走进今期的“彩桥专题”共同探讨一下吧！

“行动篇”

2005年4月，十四间全日制小学接受卫生署邀请，自愿参与这项试验计划。这些小学分别来自黄大仙和观塘区，我们随机地将其中七间划分为试验组，而其余七间则划分为对照组。两个组别都会接受常见的健康饮食教育和全港推行的"2+3"宣传，然而，只有试验组会经历到一些环境上的转变。参与此次试验共计有约4,100名学生、9,000名家长以及400名教师。



试验组及对照组皆采用的行动

- 校内张贴海报宣传
- 给予学生教育资料（小册子）
- 给予家长教育资料（小册子及食谱）
- 健康小食及午餐指引

只应用于试验组的行动

- 公开宣布加入"2+3"计划（学校和学生作出"2+3"承诺）
- 校方推行食物政策，缔造支持健康饮食的环境
- 于小食部及食品售卖机放置临场抉择提示
- 教导教师和家长有关何谓健康的校内午餐
- 学生互动学习（工作纸）



“同学篇”

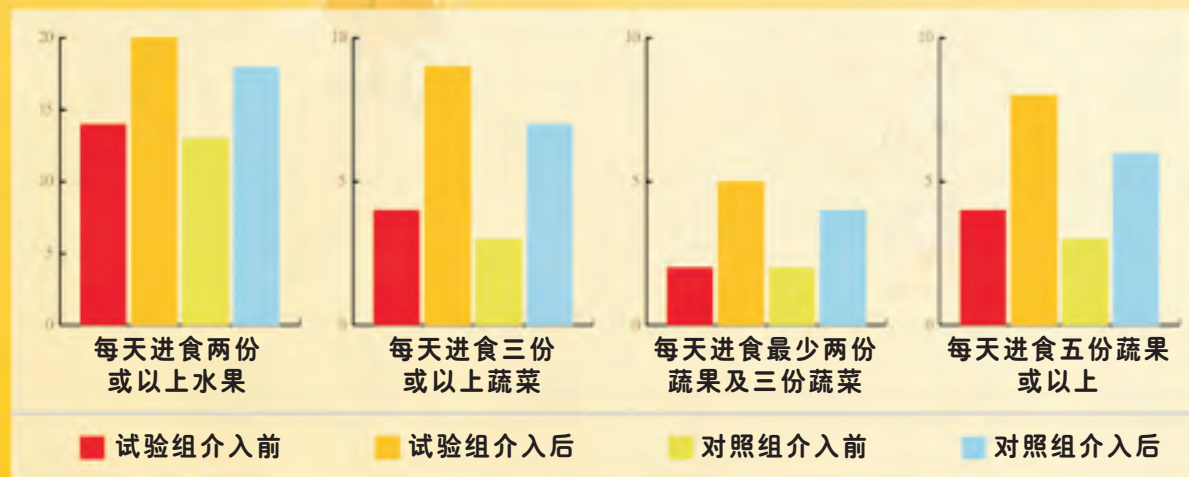
最受欢迎的水果和蔬菜

调查中发现，最受同学欢迎的水果是西瓜、芒果、苹果和橙，超过三分之二的同学都喜欢。而最少选择的水果是奇异果和菠萝，只有41%至50%的同学会选。蔬菜方面，最受同学欢迎的则是粟米、白菜和西兰花，超过67%的同学都喜欢，而芥兰和冬瓜就只有34%至49%的同学会选择。

蔬果变得更加受欢迎

介入行动后，综合进食蔬果的情况来看，同学变得更加喜爱水果蔬菜。在行动前，两组均有四分之一的同学每天吃水果；反观在行动后，每天吃水果的同学增至30%；而每天进食蔬菜的同学也由48%增至53%。

在分量上，每天进食两份或以上水果的学生比例，试验组由14%增至20%，对照组则由13%增至18%；每天进食三份或以上蔬菜的学生比例，试验组由4%增至9%，对照组则由3%增至7%；每天进食最少两份蔬果及三份蔬菜的学生比例，试验组由2%增长至5%，对照组由2%增至4%；至于每天进食五份蔬果或以上的学生比例，试验组由4%增长至8%，对照组由3%增至6%。



在小食部购买水果或乾果的同学比例升高

在小食部购买水果或乾果的同学比例升高，对照组由介入前的0.3%增至2.6%，试验组则由0.1%增至1.3%。

在学校小食部购买零食及饮品的习惯

	试验组		对照组	
	介入前	介入后	介入前	介入后
鲜果/果乾	0.1%	1.3%	0.3%	2.6%
奶类饮品	7.0%	10.9%	7.4%	5.5%
茶类饮品	17.1%	20.5%	16.9%	25.2%
香脆小食	36.3%	26.5%	34.3%	24.3%
糖果类	15.4%	14.2%	22.4%	13.9%
雪糕类	2.4%	2.1%	2.6%	1.0%

“家长篇”

家长提供蔬果的比例无变化

在介入行动前，两组均有超过60%家长报称定时向子女提供水果，而98%家长均报称于晚饭时有预备蔬菜给子女吃，行动后，比例并无改变。而某些家长不能定时提供水果的最普遍原因是：

- (1) 子女会自己拿来吃
- (2) 子女不喜爱吃水果

约半数家长认为子女进食蔬果分量足够

在介入前的调查中，两组家长均有近半数觉得子女进食水果和蔬菜的分量足够，行动后比例没有明显改变。

认为要食更多分量蔬果的家长增多

在介入行动后的调查中，两组均多了家长认为需要吃更多分量的水果，以维持身体健康。然而，认为两份或以上水果才足够的家长比例，两组之间的增幅并无显著分别，都在20%左右：试验组里，从32%增至56%；对照组则从34%增至56%。

蔬菜方面，两组均多了家长认为需要吃更多分量的蔬菜，以维持身体健康。同样，两组之间的增幅也无显著分别。认为三份或以上蔬菜足够的家长比例，试验组从13%增至30%，对照组则从14%增至31%。



较多家长使用食物资料/水果蔬菜食谱

试验组里有较多家长，在为子女或家人准备饭餐时，会参考由卫生署或营养师提供的食物资料或水果蔬菜食谱。（试验组：32.3%；对照组：29.3%）

家长对学校推广“2+3”运动的注意度高

试验组有较高比例的家长，报称留意到其子女所就读学校，正推行推广进食水果蔬菜的活动。（试验组：63%；对照组：53%）而家长对推广运动大多反应正面，更有建议指应该多宣传进食水果蔬菜的益处，并在学校提供的午餐盒里增加蔬果分量和提高质素。

“教师篇”

教师对进食蔬果分量的认知

约86%教师认为两份或以上水果足以保持身体健康，68%教师认为三份或以上的蔬菜足够，两组教师的回应并没有显著差别。



教师鼓励学生多进食蔬果的方法

试验组有95%的教师，报称会鼓励学生多吃水果和蔬菜（试验组：95%；对照组：89%）。而两组最常用的鼓励方法包括：

- (1) 将题目渗入正统课程内
- (2) 课外活动
- (3) 在午膳时间提醒学生

另一方面，未能鼓励学生吃水果蔬菜的教师，主要是碍于课程太紧迫而没时间，及有其他更重要的课题。

对校内推广进食蔬果活动成效的看法

86%教师均认为计划有助增加学生对进食蔬果分量的认识，更有92%教师认为有助学生了解蔬果的益处，两组教师的看法没有显著差别。

此外，一些值得留意的地方包括：试验组里有29%教师，给予推广计划正面评价，或认为计划推行得很成功，而对照组里则只有7.3%持这个观点；两组均有13%-20%教师认为推广计划有助提高学生进食蔬果的兴趣及知识，并建议举办更多活动、比赛和讲座；另外，试验组里有6.2%教师认为宣传单张太多。

接近三分之一教师报称，在配合校内推广促进学生进食水果蔬菜的活动时遇上困难或障碍。最常见的两大障碍为：

- (1) 家长反应冷淡
- (2) 学生没有兴趣

教师对学校推广进食水果蔬菜活动的留意程度

有98%教师报称知道任教学学校在2005/2006学年中，曾举办促进学生进食水果蔬菜的活动，两组教师对推广运动的留意程度并没显著分别。

“成效篇”

改变环境带来的好处：

- (1) 减少学生在小食部购买零食
- (2) 提升家长对推广计划的认知
- (3) 令家长为子女准备饭餐时多了参考营养资料
- (4) 提升教师在推广活动中的满足感和投入感

进食分量的认知尚须改进

虽然学生、家长及教师普遍认识进食水果蔬菜的重要性，但进食分量何谓足够这方面的知识，则有待改进。根据上述报告，学生进食的分量，与建议中的每天五份或以上的标准相比，仍离目标尚远。而大部分学生喜欢吃水果和蔬菜，家长也普遍会在家里提供蔬果。

在小学推行推广进食水果蔬菜活动的阻碍

- (1) 很多家长并未察觉子女进食蔬果分量不足够
- (2) 家长在这方面一般采取放任态度
- (3) 家长和学生往往对此不感兴趣
- (4) 校内课程紧逼，也有其他重要课题

“建议篇”

1. **改变环境的方法值得采用。**以提倡教师及家长对学校推广健康饮食计划的投入，建立互信，增加主导权、参与感及满足感。而教师与家长的共同沟通渠道也该加强，以促进计划推行。

2. **学校有责任为学生营造便于作出健康选择的环境。**有家长和教师均指出，午餐供应商提供太少水果和蔬菜，小食部所售卖的零食也大多无益。因此，应该要求食品供应商提供更健康的选择，例如水果、乾果、牛奶及高纤零食。

3. **透过大量计划 / 活动 / 奖励，以鼓励学生吃得更健康。**例如在学生生日会、节日庆祝及聚会里推广进食水果蔬菜、午饭时段广播有关食物营养价值、音乐和口号、公开嘉许带水果回校的学生。

4. **传统教学和宣传材料相当有效，应继续加大宣传，尤其是足够进食分量及一份的定义。**传统教学和宣传材料在提高整体蔬果进食分量、改变购买习惯、及对水果蔬菜认识方面都相当有效，亦易于执行；另外，可多提供海报、单张、食谱、教学材料及指引等推广资料给学生、家长、教师及午餐供应商，方便他们参考。

结语

在教育统筹局、家庭与学校合作事宜委员会及小学校长会等多个组织全力支持下，「健康饮食在校园」运动于2006-2007 学年正式展开，以改善学童的饮食习惯，让他们得以健康成长，并提升学习效率。希望各位能深入明白到均衡饮食的重要性，谨记每日进食最少两份水果及三份蔬菜！

如欲得到更多有关资料，可致电教育热线28330111或浏览我们的「健康饮食在校园」网页<http://www.eatsmart.gov.hk>



鸣谢

在此鸣谢以下14间参与是次研究的小学全体教职员、学生及家长（排名依笔划序）：

天主教佑华小学

香港道教联合会陈吕重德纪念学校

圣公会日修小学

圣公会圣约翰小学

圣博德天主教学校（蒲岗村道）

葛量洪校友会观塘学校

嘉诺撒小学

保良局何寿南小学

浸信会天虹小学

圣公会基乐小学

圣文德天主教小学

圣爱德华天主教小学

路德会圣马太学校（秀茂坪）

闽侨小学



儿童和青少年期是重要的成长阶段，从小培养健康的饮食习惯能让身体摄取各种营养素，为身体的健康建立基础。今期心声版的主题是「我对进食蔬菜生果之意见」，从同学们所表达的意见，反映他们明白健康饮食的重要，以下让我们一起分享他们的心声。

1. 我们应该多吃蔬菜生果，少吃零食，因为蔬菜和生果有很多维他命

2. Lunch 的时候我会做个好榜样，先吃蔬菜，大家都要做个好榜样

3. 如果喜欢吃肉的朋友，可以将肉和菜一起吃，就会觉得不难吃

4. 吃多些蔬果对视力有帮助，眼仔精灵D，个人都开心D

5. I think eating fruits and vegetables make you strong and healthy

6. 多吃生果蔬菜可以吸收维他命，增强抵抗力，预防便秘…

7. 我感到水果真有益，日日2+3

有趣健康常识 Q&A



Q 「一份蔬菜」约等于……?

1. 半碗煮熟的蔬菜
2. 半碗煮熟的瓜类
3. 半碗煮熟的菇类
4. 以上皆是

(答案：在本刊物内寻找)

青少年大多关注自己的体形外貌，往往容易忽略维持健康生活习惯及培养智识和内在的美德。健康生活习惯包括：注重均衡饮食、做适量运动、有充足睡眠及保持心情开朗等，多吸收知识，参与有益的群体活动，皆可助成长和促进身心健康。从以下的来信，可以得知青少年对自我形象的注重，及关注自己的体重。

健康通讯站：

你好！我去年健康检查时发现体重超过标准。我今年13岁，身高160cm，体重130磅，我不喜欢吃甜品和肉，为什么我这样肥？我是否天生肥胖？因为我的妈妈是很肥的。她每天都煮很多煎炸食物，我不想吃这些东西，很怕体重继续上升。我很想做运动，却又不知道什么运动合适。最近我看了一本讲述减肥方法的书，介绍各种方式如盐水浴、足浴、按摩、减肥食物等，但不知道那种方法有效。请教教我怎样减肥啦！



美美上

亲爱的美美：

多谢你的来信。

来信提及有关减肥的问题，很高兴你是一个关注身体健康的女孩子。

从你来信的资料分析，如果你的体重是130磅（59.1公斤），身高160cm，还未算肥胖，但要注意均衡的饮食和适量的运动，以免体重继续上升。饮食要依照健康饮食金字塔的分量进食，吃最多的是五谷类如饭、面、粥、粉等，吃多些蔬菜和水果，吃适量的蛋白质如肉、鱼、鸡、豆腐等，盐糖要吃最少，所以尽量避免吃煎炸的食物及糖果等。你说妈妈常煮煎炸的食物，你担心体重因而再上升。你可以和妈妈一起设计及烹调一些健康的菜式，这更可以增进大家的感情呢！其实除了暴饮暴食和缺乏运动之外，遗传亦对体重有某程度的影响，所以希望你并不要过分执著自己是否属于标准体形，反之，实行健康的生活习惯和拥有健康的体魄才是最重要。

至于你提及的减肥方法，在医学角度而言，现时仍未有足够数据显示及证明对控制体重有效，因此是不宜擅自尝试的。反之，适量的运动至为重要，我建议你每星期最少三次，每次要做三十分钟以上，以保持身体健康。至于做什么运动，则要选择一种你有兴趣及适合你体能的运动，才能够持之以恒。

祝
身体健康！

健康通讯站

健康小贴士

以「水果餐代替正餐」是不正确的，因为，虽然吃大量水果可维持每日所需热量，但只吃水果不能吸收足够蛋白质及脂肪。



蔬菜包括各类叶菜类、花菜类、瓜类、豆类、菇类、海藻、芽菜类及没有添加糖的新鲜蔬菜汁等。

答案：4