

# 彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零七年六月

第三十五期

衛生署學生健康服務出版

草長鶯飛六月天，美好的夏日又來到我們的身邊。正在處於成長階段的學童需要攝取各種營養，才能提高免疫力，快樂健康地成長。

那麼，究竟什麼是促進成長、增強免疫能力所不能缺少的呢？答案就是健康的飲食習慣；而水果和蔬菜就是構成健康飲食的重要部分，能為人體提供豐富營養，並預防一些慢性疾病。世界衛生組織的專家告訴我們，每天吃400克的水果蔬菜，便可預防慢性疾病，例如心臟病、癌症、糖尿病和肥胖等。

由於均衡飲食習慣應從小建立，衛生署中央健康教育組由2005年6月起，率先向香港小學生推行了“2+3”試驗計劃，以推廣健康飲食的概念，鼓勵更多學生每天進食最少2份水果和3份蔬菜。

衛生署中央健康教育組的同事在今期的健康專題為我們介紹這試驗計劃的成效，需要改善的地方，並提出積極建議，希望在已展開的2006-2007學年「**健康飲食在校園**」運動，能更有效地推廣均衡飲食的重要。

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

請在信紙上寫上你的  
姓名及地址：  
聯絡電話：

健康通訊站  
九龍觀塘啟田道  
九十九號藍田分科診所  
四字樓

編輯委員會：陳焯雲醫生、譚玉笑護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website

編  
者  
的  
話

## 兩份水果三份蔬菜，



## 食出健康好未來

衛生署中央健康教育組

### 序言：

為了向香港學生推廣健康飲食的概念，由2005年6月起，我們推動了"2+3"計劃，鼓勵更多學生每天進食最少2份水果和3份蔬菜（每份分量為80克）。在全面推行這計劃之前，我們便進行了試驗計劃，以評估推廣計劃的效用及可行性。這計劃除了包括傳統教育方法外，更配合環境的轉變，從而研究小學生進食水果蔬菜的認識、態度和實際行動上有何影響，研究結果將用於未來的推廣計劃中。

"2 + 3"計劃進行一年多來，收到甚麼成效？同學們的看法如何？教師和家長的想法有甚麼改變？有甚麼需要改進的地方呢？帶備這些疑問，我們走進今期的“彩橋專題”共同探討一下吧！

### “行動篇”

2005年4月，十四間全日制小學接受衛生署邀請，自願參與這項試驗計劃。這些小學分別來自黃大仙和觀塘區，我們隨機地將其中七間劃分為試驗組，而其餘七間則劃分為對照組。兩個組別都會接受常見的健康飲食教育和全港推行的"2+3"宣傳，然而，只有試驗組會經歷到一些環境上的轉變。參與此次試驗共計有約4,100名學生、9,000名家長以及400名教師。



#### 試驗組及對照組皆採用的行動

- 校內張貼海報宣傳
- 給予學生教育資料（小冊子）
- 給予家長教育資料（小冊子及食譜）
- 健康小食及午餐指引

#### 只應用於試驗組的行動

- 公開宣佈加入"2+3"計劃（學校和學生作出"2+3"承諾）
- 校方推行食物政策，締造支持健康飲食的環境
- 於小食部及食品售賣機放置臨場抉擇提示
- 教導教師和家長有關何謂健康的校內午餐
- 學生互動學習（工作紙）



## “同學篇”

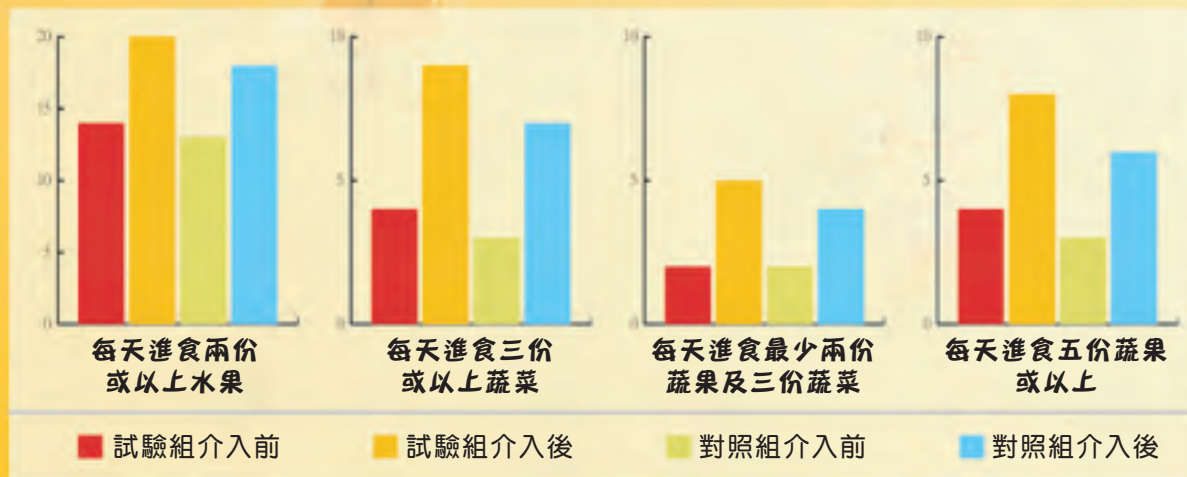
### 最受歡迎的水果和蔬菜

調查中發現，最受同學歡迎的水果是西瓜、芒果、蘋果和橙，超過三分之二的同學都喜歡。而最少選擇的水果是奇異果和菠蘿，只有41%至50%的同學會選。蔬菜方面，最受同學歡迎的則是粟米、白菜和西蘭花，超過67%的同學都喜歡，而芥蘭和冬瓜就只有34%至49%的同學會選擇。

### 蔬果變得更加受歡迎

介入行動後，綜合進食蔬果的情況來看，同學變得更加喜愛水果蔬菜。在行動前，兩組均有四分之一的同學每天吃水果；反觀在行動後，每天吃水果的同學增至30%；而每天進食蔬菜的同學也由48%增至53%。

在分量上，每天進食兩份或以上水果的學生比例，試驗組由14%增至20%，對照組則從13%增至18%；每天進食三份或以上蔬菜的學生比例，試驗組由4%增至9%，對照組則由3%增至7%；每天進食最少兩份蔬果及三份蔬菜的學生比例，試驗組由2%增長至5%，對照組由2%增至4%；至於每天進食五份蔬果或以上的學生比例，試驗組由4%增長至8%，對照組由3%增至6%。



### 在小食部購買水果或乾果的同學比例升高

在小食部購買水果或乾果的同學比例升高，對照組由介入前的0.3%增至2.6%，試驗組則由0.1%增至1.3%。

### 在學校小食部購買零食及飲品的習慣

	試驗組		對照組	
	介入前	介入後	介入前	介入後
鮮果／果乾	0.1%	1.3%	0.3%	2.6%
奶類飲品	7.0%	10.9%	7.4%	5.5%
茶類飲品	17.1%	20.5%	16.9%	25.2%
香脆小食	36.3%	26.5%	34.3%	24.3%
糖果類	15.4%	14.2%	22.4%	13.9%
雪糕類	2.4%	2.1%	2.6%	1.0%

## “家長篇”

### 家長提供蔬果的比例無變化

在介入行動前，兩組均有超過60%家長報稱定時向子女提供水果，而98%家長均報稱於晚飯時有預備蔬菜給子女吃，行動後，比例並無改變。而某些家長不能定時提供水果的最普遍原因是：

- (1) 子女會自己拿來吃
- (2) 子女不喜愛吃水果

### 約半數家長認為子女進食蔬果分量足夠

在介入前的調查中，兩組家長均有近半數覺得子女進食水果和蔬菜的分量足夠，行動後比例沒有明顯改變。

### 認為要食更多分量蔬果的家長增多

在介入行動後的調查中，兩組均多了家長認為需要吃更多分量的水果，以維持身體健康。然而，認為兩份或以上水果才足夠的家長比例，兩組之間的增幅並無顯著分別，都在20%左右：試驗組裡，從32%增至56%；對照組則從34%增至56%。

蔬菜方面，兩組均多了家長認為需要吃更多分量的蔬菜，以維持身體健康。同樣，兩組之間的增幅也無顯著分別。認為三份或以上蔬菜足夠的家長比例，試驗組從13%增至30%，對照組則從14%增至31%。



### 較多家長使用食物資料/水果蔬菜食譜

試驗組裡有較多家長，在為子女或家人準備飯餐時，會參考由衛生署或營養師提供的食物資料或水果蔬菜食譜。（試驗組：32.3%；對照組：29.3%）

### 家長對學校推廣“2+3”運動的注意度高

試驗組有較高比例的家長，報稱留意到其子女所就讀學校，正推行推廣進食水果蔬菜的活動。（試驗組：63%；對照組：53%）而家長對推廣運動大多反應正面，更有建議指應該多宣傳進食水果蔬菜的益處，並在學校提供的午餐盒裡增加蔬果分量和提高質素。

## “教師篇”

### 教師對進食蔬果分量的認知

約86%教師認為兩份或以上水果足以保持身體健康，68%教師認為三份或以上的蔬菜足夠，兩組教師的回應並沒有顯著差別。



## 教師鼓勵學生多進食蔬果的方法

試驗組有95%的教師，報稱會鼓勵學生多吃水果和蔬菜（試驗組：95%；對照組：89%）。而兩組最常用的鼓勵方法包括：

- (1) 將題目滲入正統課程內
- (2) 課外活動
- (3) 在午膳時間提醒學生

另一方面，未能鼓勵學生吃水果蔬菜的教師，主要是礙於課程太緊迫而沒時間，及有其他更重要的課題。

## 對校內推廣進食蔬果活動成效的看法

86%教師均認為計劃有助增加學生對進食蔬果分量的認識，更有92%教師認為有助學生了解蔬果的益處，兩組教師的看法沒有顯著差別。

此外，一些值得留意的地方包括：試驗組裡有29%教師，給予推廣計劃正面評價，或認為計劃推行得很成功，而對照組裡則只有7.3%持這個觀點；兩組均有13%-20%教師認為推廣計劃有助提高學生進食蔬果的興趣及知識，並建議舉辦更多活動、比賽和講座；另外，試驗組裡有6.2%教師認為宣傳單張太多。

接近三分之一教師報稱，在配合校內推廣促進學生進食水果蔬菜的活動時遇上困難或障礙。最常見的兩大障礙為：

- (1) 家長反應冷淡
- (2) 學生沒有興趣

## 教師對學校推廣進食水果蔬菜活動的留意程度

有98%教師報稱知道任教學校在2005/2006學年中，曾舉辦促進學生進食水果蔬菜的活動，兩組教師對推廣運動的留意程度並沒顯著分別。

### “成效篇”

#### 改變環境帶來的好處：

- (1) 減少學生在小食部購買零食
- (2) 提升家長對推廣計劃的認知
- (3) 令家長為子女準備飯餐時多了參考營養資料
- (4) 提升教師在推廣活動中的滿足感和投入感

#### 進食分量的認知尚須改進

雖然學生、家長及教師普遍認識進食水果蔬菜的重要性，但進食分量何謂足夠這方面的知識，則有待改進。根據上述報告，學生進食的分量，與建議中的每天五份或以上的標準相比，仍離目標尚遠。而大部分學生喜歡吃水果和蔬菜，家長也普遍會在家裡提供蔬果。

#### 在小學推行推廣進食水果蔬菜活動的阻礙

- (1) 很多家長並未察覺子女進食蔬果分量不足夠
- (2) 家長在這方面一般採取放任態度
- (3) 家長和學生往往對此不感興趣
- (4) 校內課程緊逼，也有其他重要課題

## “建議篇”

1. **改變環境的方法值得採用。**以提倡教師及家長對學校推廣健康飲食計劃的投入，建立互信，增加主導權、參與感及滿足感。而教師與家長的共同溝通渠道也該加強，以促進計劃推行。

2. **學校有責任為學生營造便於作出健康選擇的環境。**有家長和教師均指出，午餐供應商提供太少水果和蔬菜，小食部所售賣的零食也大多無益。因此，應該要求食品供應商提供更健康的選擇，例如水果、乾果、牛奶及高纖零食。

3. **透過大量計劃 / 活動 / 獎勵，以鼓勵學生吃得更健康。**例如在學生生日會、節日慶祝及聚會裡推廣進食水果蔬菜、午飯時段廣播有關食物營養價值、音樂和口號、公開嘉許帶水果回校的學生。

4. **傳統教學和宣傳材料相當有效，應繼續加大宣傳，尤其是足夠進食分量及一份的定義。**傳統教學和宣傳材料在提高整體蔬果進食分量、改變購買習慣、及對水果蔬菜認識方面都相當有效，亦易於執行；另外，可多提供海報、單張、食譜、教學材料及指引等推廣資料給學生、家長、教師及午餐供應商，方便他們參考。

## 結語

在教育統籌局、家庭與學校合作事宜委員會及小學校長會等多個組織全力支持下，「健康飲食在校園」運動於2006-2007 學年正式展開，以改善學童的飲食習慣，讓他們得以健康成長，並提升學習效率。希望各位能深入明白到均衡飲食的重要性，謹記每日進食最少兩份水果及三份蔬菜！

如欲得到更多有關資料，可致電教育熱線28330111或瀏覽我們的「健康飲食在校園」網頁<http://www.eatsmart.gov.hk>



## 鳴謝

在此鳴謝以下14間參與是次研究的小學全體教職員、學生及家長（排名依筆劃序）：

天主教佑華小學

香港道教聯合會陳呂重德紀念學校

聖公會日修小學

聖公會聖約翰小學

聖博德天主教學校（蒲崗村道）

葛量洪校友會觀塘學校

嘉諾撒小學

保良局何壽南小學

浸信會天虹小學

聖公會基樂小學

聖文德天主教小學

聖愛德華天主教小學

路德會聖馬太學校（秀茂坪）

閩僑小學



兒童和青少年期是重要的成長階段，從小培養健康的飲食習慣能讓身體攝取各種營養素，為身體的健康建立基礎。今期心聲版的主題是「我對進食蔬菜生果之意見」，從同學們所表達的意見，反映他們明白健康飲食的重要，以下讓我們一起分享他們的心聲。

1. 我們應該多吃蔬菜生果，少吃零食，因為蔬菜和生果有很多維他命

2. Lunch的時候我會做個好榜樣，將啲菜食啲先，大家都要做個好榜樣

3. 如果喜歡吃肉的朋友，可以將肉和菜一起吃，就會覺得不難吃

4. 吃多些蔬果對視力有幫助，眼仔精靈啲，個人都開心啲

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

6. 多吃生果蔬菜可以吸收維他命，增強抵抗力，預防便秘...

7. 我感到水果真有益，日日2+3

## 有趣健康常識 Q&A



**Q** 「一份蔬菜」約等於……?

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

(答案：在本刊物內尋找)

青少年大多關注自己的體形外貌，往往容易忽略維持健康生活習慣及培養智識和內在的美德。健康生活習慣包括：注重均衡飲食、做適量運動、有充足睡眠及保持心情開朗等，多吸收知識，參與有益的群體活動，皆可助成長和促進身心健康。從以下的來信，可以得知青少年對自我形象的注重，及關注自己的體重。

## 健康通訊站：

你好！我去年健康檢查時發現體重超過標準。我今年13歲，身高160cm，體重130磅，我不喜歡吃甜品和肉，為什麼我這樣肥？我是否天生肥胖？因為我的媽媽是很肥的。她每天都煮很多煎炸食物，我不想吃這些東西，很怕體重繼續上升。我很想做運動，卻又不知道什麼運動合適。最近我看了一本講述減肥方法的書，介紹各種方式如鹽水浴、足浴、按摩、減肥食物等，但不知道那種方法有效。請教教我怎樣減肥啦！

美美上



## 親愛的美美：

多謝你的來信。

來信提及有關減肥的問題，很高興你是一個關注身體健康的女孩子。

從你來信的資料分析，如果你的體重是130磅（59.1公斤），身高160cm，還未算肥胖，但要注意均衡的飲食和適量的運動，以免體重繼續上升。飲食要依照健康飲食金字塔的分量進食，吃最多的是五穀類如飯、麵、粥、粉等，吃多些蔬菜和水果，吃適量的蛋白質如肉、魚、雞、豆腐等，鹽糖要吃最少，所以儘量避免吃煎炸的食物及糖果等。你說媽媽常煮煎炸的食物，你擔心體重因而再上升。你可以和媽媽一起設計及烹調一些健康的餸菜，這更可以增進大家的感情呢！其實除了暴飲暴食和缺乏運動之外，遺傳亦對體重有某程度的影響，所以希望你並不要過分執著自己是否屬於標準體形，反之，實行健康的生活習慣和擁有健康的體魄才是最重要。

至於你提及的減肥方法，在醫學角度而言，現時仍未有足夠數據顯示及證明對控制體重有效，因此是不宜擅自嘗試的。反之，適量的運動至為重要，我建議你每星期最少三次，每次要作三十分鐘以上，以保持身體健康。至於做什麼運動，則要選擇一種你有興趣及適合你體能的運動，才能夠持之以恆。

祝  
身體健康！

健康通訊站

## 健康小貼示

以「水果餐代替正餐」是不正確的，因為，雖然吃大量水果可維持每日所需熱量，但只吃水果不能吸收足夠蛋白質及脂肪。



水果餐  
代替正餐

。長卡要緊辨認叫淡身淡岩蘇查長、紫蝦、雞卵、雞豆、雞四、雞蛋、雞蛋蛋雞身好可蛋蛋  
カ：蛋蛋