

小營廚減鹽減糖 好煮意比賽

Junior Chefs' Culinary Ideas of
Salt and Sugar Reduction Competition

賽前講座 2016年3月16日

主辦機構
Organiser



合辦機構
Co-organiser



教育局
Education Bureau

支持機構
Supporting Organisations



內容

- 比賽詳情
- 減少鹽糖的原因及方法
- 活用營養標籤
- 食物安全五要點
- 中心資源





比賽詳情

比賽目的

- 食物安全中心與教育局合辦、中華廚藝學院和家庭與學校合作事宜委員會協辦。
- 目的是發掘既能減少鹽糖又能保持食物美味的實用食品製作小主意；以及鼓勵在製作食物時應用食物安全小貼士，藉此推廣健康飲食及注重食物安全的習慣。



參賽組別及形式

- 高小組（小四至小六學生和家長）（親子隊）
 - 一名家長和一名學生以親子形式參賽
 - 設計及製作兩款三人份量的**健康小食**
- 初中組（中一至中三學生）
 - 三名學生組成一隊參賽
 - 設計及製作兩款三人份量的**健康主菜**
- 需要由一名教師作為聯絡人

參賽組別及形式

- 參賽者於**初賽**設計全新低鹽和低糖小食／主菜的食譜或根據傳統小食／主菜減少當中的鹽和糖
- 入選**決賽**的參賽者（**每組別六隊**）須現場製作小食／主菜（**30分鐘內**）



小食／主菜設計

- 小食／主菜食譜
 - 名稱、材料（包括調味料及裝飾）、烹煮步驟
 - 減少鹽糖後仍能保持食物美味的方法（如果是根據傳統食譜減少當中的鹽和糖，須要描述比較傳統食譜的鹽糖用量。）
- 製作過程及製成的小食／主菜照片
- 3名（高小組）或5名（初中組）親友簽署支持該食譜，並對小食／主菜減少鹽糖後但仍能保持食物美味的方法給予評價（每項評價不多於20字）
- 2x 健康信息及3x食物安全貼士
 - 減少鹽糖的相關健康信息
 - 在製作參賽小食／主菜時的相關食物安全小貼士

提交日期及方法

- 截止日期- **2016年4月6日**
- 可以郵寄文本或光碟遞交，並連同**報名表格**郵寄至食物安全中心 (**香港西營盤醫院道4號3樓**並註明「**小營廚減鹽減糖好煮意比賽**」)
- 工作人員於確認食譜可閱後會通知聯絡人

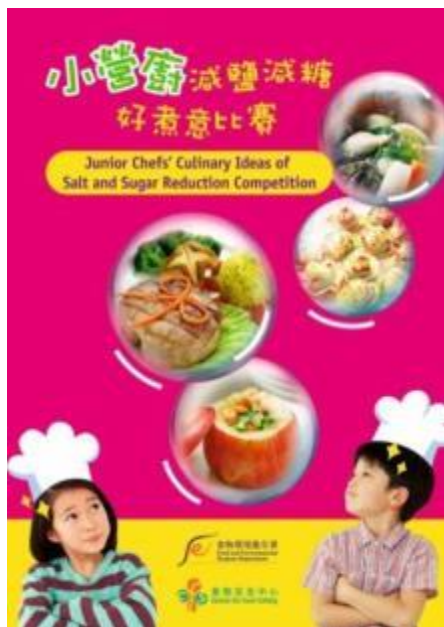


入圍決賽

- 將於**2016年4月27日**後個別通知入圍決賽者。
入圍決賽者需要在比賽地點於**30分鐘**內現場製作小食／主菜。
- 決賽者須自行購買及預備材料作比賽之用，總金額不能超過**\$120**（高小組）和**\$180**元（初中組）。決賽者須交回所有購買材料的單據及支出細項，以便中心發還款項。
- 進入決賽組別的簡報演示會上載至特定的網頁作**公開投票**。

參賽細則及條款

請參閱單張上的資料



參賽細則及條款

- 每位參賽者只限遞交一份報名表，同一份食譜不可遞交多於一次。
- 參賽作品一經遞交，不能再作修改、調換及不獲退還。
- 參賽作品必須為原創，及不會侵犯任何第三者的任何權利(包括知識產權、保密權或私隱權)。如有違規，即被取消參賽或得獎資格。參賽作品如有抵觸法例，一切法律責任將由參賽者承擔，主辦機構概不負責。
- 參賽者必須保證其作品未曾以任何形式或渠道作公開發表、出版、播放等；亦未曾涉及其他商業用途及參與其他比賽。
- 參賽者必須注意遞交作品及有關製作檔案的保安及病毒問題，如發現檔案存有病毒，將被取消參賽資格。
- 參賽者必須清楚並同意所有獲獎的作品，其版權將歸於主辦機構所有。主辦

機構有權將作品的內容、錄像、標題、簡介及參賽者資料以任何媒體形式展覽、出版、宣傳或作非牟利用途。主辦機構亦有權將有關作品作出修改、翻譯、改編、使用、複製及派發全部或部份內容而毋須取得參賽者同意或繳付任何費用。

- 參賽作品不能含有淫褻、暴力、色情、誹謗、不良意識、侮辱成分或任何具爭議性及不適當之內容。
- 參賽作品一旦入圍決賽，其作品包括參賽者姓名、簡報演示及小食/主菜簡介將會上載到特定的網頁供公眾瀏覽及投票。
- 入圍決賽組別的簡報如引用他人之作品作為素材，如音樂、圖像、錄像或影片片段等，參賽者必須自行負責取得有關的合法授權。如有需要，主辦機構可能會要求參賽者提供合法授權的書面證明。
- 入圍決賽組別須同意主辦機構上載簡報演示至特定的網頁及讓主辦機構以任何媒體展覽、宣傳或作有關的非牟利用途。
- 所有評審結果，以評審團的最後決定為準。如有任何爭議，主辦單位擁有最終決定權。
- 主辦機構將保留一切比賽活動中之最終決定權，包括演繹、更改、取消或暫停此活動的細則及條款、獎項及其他安排，而不需另行通知。
- 得獎者必須出示香港身份證、學生證或其他有效文件以供主辦單位核實身份。
- 得獎者不得將其頒獎資格轉讓予任何人。
- 參賽者一旦遞交作品參賽，則相等於接納上列的相關條款及細則，如主辦機構相信有任何違反此活動的相關細則及條款的行為，主辦機構將保留隨時取消其參賽及獲獎資格的權利，是次比賽亦不設任何上訴機制。
- 參加者必須為香港居民。主辦單位的員工及其直系親屬以及參與籌辦比賽的人士不得參賽。

評選準則

初賽

初賽評審團會就提交的簡報演示按以下準則進行評審，挑選入圍決賽的參賽者：

- 所設計的小食/主菜符合減少鹽糖的主題，並富營養及運用健康的烹調方法
- 使用不同方法或材料令小食/主菜保持美味
- 生動有趣地介紹減少鹽糖的相關健康信息
- 為小食/主菜建議合適的食物安全小貼士

決賽

決賽評審團會根據下列準則為小食/主菜評分：

- 合適的材料
- 隊員之間的合作性及各隊員的參與程度
- 製作食物時採用食物安全原則
- 小食/主菜的感官評價及上菜技巧

* 不符合要求或有錯誤信息會被扣分



初賽

| | | |
|-----------|---|-----|
| 符合減少鹽糖的主題 | 食譜為低鹽和低糖或展示出在傳統食譜中減少鹽和糖，但保持食物美味的方法的可行性，及是否有包括2個減少鹽和糖的相關健康信息。 | 40% |
| 食物安全小貼士 | 包括3個與食譜有關的食物安全小貼士。 | 15% |
| 創意 | 表達方式吸引，並輔以圖片說明。 不含抄襲成分，自行創出獨特的小食或午餐。參賽者的創意可表現於食譜名稱、材料配搭、外觀設計等。 | 20% |
| 烹調方法 | 烹煮方式應以水煮和蒸煮為主，盡量縮短煎炸時間和避免以高溫烹煮（即遠高於攝氏100度）。 | 10% |
| 食材運用 | 以富營養、新鮮食材和低鹽和低糖為原則。 | 15% |

決賽

| | | |
|-----------|---|-----|
| 符合減少鹽糖的主題 | 食譜為低鹽和低糖或展示出在傳統食譜中減少鹽糖，但有替代方法令食物美味。 以富營養、新鮮食材和減少鹽和糖為原則，評審亦會在烹煮前檢視食材。 | 25% |
| 合作 | 以親子／學生之間合作評分，各參賽者要在隊中各有表現。 各參賽學生可清楚介紹菜式和當中減少鹽及糖的方法。 在親子隊中，學生的參與程度高可獲較佳分數。 | 20% |
| 烹煮方式 | 烹煮方式應以水煮和蒸煮為主，盡量縮短煎炸時間和避免以高溫烹煮（即遠高於攝氏100度）。 | 10% |
| 食物安全 | 製作食物時有否採用食物安全原則。 | 15% |
| 外觀 | | 10% |
| 味道 | | 20% |

評選方法

- 經過評審團初步甄選後，將於每組別中選出六組進入決賽。決賽者將在決賽現場製作小食／主菜，評審團評分並於各組別中選出冠、亞、季軍乙名。
 - 決賽: 6月30日下午於藝術與科技教育中心舉行
- 進入決賽組別的簡報演示會上載至特定的網頁作公開投票。投票日期為6月15日至6月22日
 - 各組別得票最高之簡報演示將獲選為「網上最具人氣獎」。

獎項

- 各組別的得獎者/單位可獲頒發禮品及獎狀

| 獎項 | 禮品(書籍禮券) |
|---------|-------------|
| 冠軍 | 價值港幣\$4,800 |
| 亞軍 | 價值港幣\$2,400 |
| 季軍 | 價值港幣\$1,200 |
| 網上最具人氣獎 | 價值港幣\$1,200 |

- 頒獎典禮將於**6月30日下午**於**藝術與科技教育中心**舉行
- 中心會在**2017年**的月曆中介紹是次比賽得獎小食／主菜的食譜及得獎者等等。



減少鹽糖的原因及方法

食物與營養素

消化/吸收

食物

營養素

供身體使用

排泄出體外

- ✓ 提供能量
- ✓ 生長發育
- ✓ 修補組織
- ✓ 維持健康

糖與健康的關係

- 糖可為身體提供**能量**
 - 1克糖提供4千卡能量
- 葡萄糖是其中一種糖，可快速為腦部提供能量
- 進食過多糖會造成能量過剩，增加**超重**和患**肥胖症**的風險。
- 經常過量攝入糖亦會增加**蛀牙**的機會



糖的食物來源

- 簡單碳水化合物
 - 包括單糖和雙糖
- 天然存在於食物中
 - 例如水果中的果糖、蜂蜜中的葡萄糖、以及奶類中的乳糖
- 其他的則是添加於食物中
 - 含大量添加糖的食物包括糖果糕餅、餅乾、果汁飲料、碳酸飲料(俗稱汽水)等
- 糖有多個名稱
 - 例如紅糖、黃糖、高果糖玉米糖漿、麥芽糖漿、麥芽糖等



糖的建議攝取量

- 世界衛生組織（世衛）建議，**糖***的攝取量應少於每日所需**能量**的**10%**
- 以一個每日攝取2000千卡能量的成年人為例，每日**糖***的攝取量應少於**50克**(約10粒方糖)

***游離糖**指由製造商、廚師和消費者**加入食物中**的所有單糖和雙糖，以及**蜂蜜、糖漿和果汁裡**的天然糖分。



有關糖的迷思



? 迷思：有「水果」字眼的飲品比汽水健康

✓事實：其實只要仔細查看配料表，可能會發現果汁飲

品中的「水果」只是指水果味道而已，其餘成分其實 是水、糖分、蜜糖、糖漿或其他形式的添加糖



有關糖的迷思



? **迷思**：減少糖攝取量的唯一方法是從此與糖絕緣

? **✓事實**：為了減少糖攝取量而完全與食物中的糖絕緣或不進食甜的食物和飲品既不切實際，也不明智。

天然含有糖分的食物，如水果和奶類等不妨繼續吃，但**添加了糖分**的食物，如汽水、果汁飲品、糖果、糕點、餅乾、巧克力等則少吃為妙。愈是克制自己不吃某種食品，結果往往是吃得更多。容許自己偶而吃一小份甜品，反而更容易擺脫甜食的誘惑。

鈉(鹽) 與健康的關係

- 維持體液平衡
- 吸取過多的鈉會增加患上**高血壓**、**中風**、**冠心病**、**胃癌**的風險。
- 無論是什麼年齡的人士，如果吃鹽太多，都會引致血壓升高，而高血壓是心血管系統疾病、中風和冠心病等多種非傳染性疾病的重要風險因素。



「鹽」和「鈉」



- 「鹽」和「鈉」二字經常被當作同義詞使用。
- 技術上來說，食鹽是一種名為**氯化鈉**的化合物，含有40%鈉和60%氯。換言之，每1克食鹽含0.4克(即400毫克)鈉。



鈉(鹽)的食物來源

- 食鹽是我們從膳食中攝取鈉的主要來源，但並非唯一來源
- 除了食鹽外，我們從膳食攝入的鈉主要來自含鈉的佐料及醬料，例如谷氨酸一鈉（俗稱「味精」）、豉油、蠔油、湯精等



鈉(鹽)的食物來源

- 煙肉和香腸等**罐頭及加工食品**通常添加了鹽或含鈉的防腐劑，例如硝酸鈉和亞硝酸鈉等
- 鈉可能以**食物添加劑**的形式，存在於味道清淡的食物中，例如麵包、餅乾及穀類食物等均含有作抗結劑、酸度調節劑或膨脹劑用的碳酸鈉
- 鈉亦**天然**存在於奶類、魚、蔬菜和食水等食物中，但分量不多

鈉(鹽)的建議攝取量

- 世衛建議一般成年人每日的鈉攝取量應少於**2000毫克**(即略少於一平茶匙食鹽)
 - 1平茶匙食鹽約重5.8克，含2300毫克鈉



有關鹽的迷思

? **迷思**：味道不鹹的醬料和佐料中沒有鈉

✓ **事實**：並非所有鈉含量高的食物都是鹹味的，因為加入其他配料(例如糖分)拌勻後可以中和鹽的味道。你會留意到很多我們常用的醬料和佐料都含有很高的糖分。所以看清楚營養標籤是十分重要的，只有通過營養標籤，才能得悉各種醬料和佐料的鈉含量。



減鹽減糖小貼士

煮食



購物



煮食貼士 (一)

- 多用**新鮮食材**(例如用新鮮蕃茄代替蕃茄醬；用新鮮辣椒代替辣椒醬等)，少用醬料和佐料。
- 在配製食物時減少食譜建議的食鹽及糖用量，改用**香草及香料**(例如蒜頭、薑、香茅、胡椒)或**水果及蔬菜**(例如檸檬、菠蘿、甜椒)來調味。
- 烹調時使用**量匙**(例如茶匙)，以免在食物中添加太多糖或鹽。



購物貼士

- 細閱營養標籤上所標示的糖及鈉的含量，選購數值較低的產品



The image shows a close-up of a yellow beverage can. The label is in both English and Chinese, providing nutrition information per 100ml. The text on the label includes: 'Nutrition Information 營養資料', 'Per 100ml / 每100毫升', 'Energy/能量 41 kcal/千卡', 'Protein/蛋白質 0 g/克', 'Total Fat /總脂肪 0 g/克', '- Saturated Fat/飽和脂肪 0 g/克', '- Trans Fat/反式脂肪 0 g/克', 'Carbohydrates/碳水化合物 10.7 g/克', '- Sugars/糖 10.7 g/克', and 'Sodium/鈉 20 mg/毫克'. Above the label, there is a list of names: 'Wong', 'Under', 'Consult', 'Best be', and 'Store at', followed by their Chinese counterparts: '(23/F.)', '此日', '請存', and '存放'.

| Nutrition Information 營養資料 | |
|----------------------------|------------|
| Per 100ml / 每100毫升 | |
| Energy/能量 | 41 kcal/千卡 |
| Protein/蛋白質 | 0 g/克 |
| Total Fat /總脂肪 | 0 g/克 |
| - Saturated Fat/飽和脂肪 | 0 g/克 |
| - Trans Fat/反式脂肪 | 0 g/克 |
| Carbohydrates/碳水化合物 | 10.7 g/克 |
| - Sugars/糖 | 10.7 g/克 |
| Sodium/鈉 | 20 mg/毫克 |

- 多買新鮮農作物及肉類，少買加工及預製食物(包括醃製的鹹菜)。此外，亦可選擇未經醃製和沒有預先調味的冷凍蔬果及肉類

- 瀏覽食品成分資料庫，以便對各種食物的糖及鈉含量有大概的認識

- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenuc.php



營養標籤一出 鈉及糖含量無所遁形



| 營養資料 Nutrition Information | |
|-------------------------------|------------|
| 每100克 / Per100g | |
| 能量/Energy | 380千卡/kcal |
| 蛋白質/Protein | 6克/g |
| 總脂肪/Total fat | 3克/g |
| - 飽和脂肪/Saturated fat | 1.5克/g |
| - 反式脂肪/Trans fat | 0克/g |
| 碳水化合物/Carbohydrates | 82克/g |
| - 糖/Sugars | 5克/g |
| 鈉/Sodium | 120毫克/mg |

本港的營養標籤制度

營養標籤：
須提供營養素 “1+7”
數值資料

營養聲稱：
須符合特定條件

| 營養資料 Nutrition Information | |
|-------------------------------|------------|
| 每100克 / Per100g | |
| 能量/Energy | 380千卡/kcal |
| 蛋白質/Protein | 6克/g |
| 總脂肪/Total fat | 3克/g |
| - 飽和脂肪/Saturated fat | 1.5克/g |
| - 反式脂肪/Trans fat | 0克/g |
| 碳水化合物/Carbohydrates | 82克/g |
| - 糖/Sugars | 5克/g |
| 鈉/Sodium | 120毫克/mg |





活用營養標籤 三部曲



第一部 - 睇營養標籤



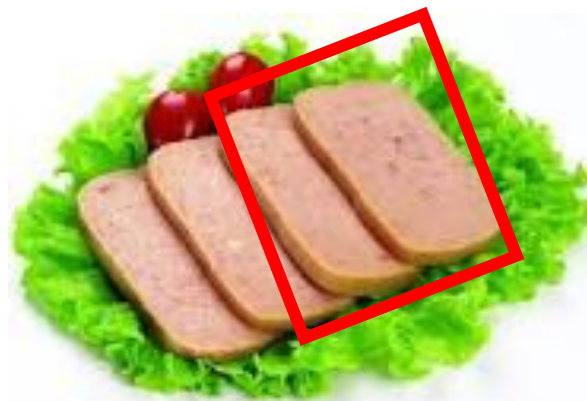
| 營養資料 Nutrition Information | |
|----------------------------|---------------|
| | 每100克/Per100g |
| 能量/Energy | 310千卡/kcal |
| 蛋白質/Protein | 8.1克/g |
| 總脂肪/Total fat | 26.9克/g |
| - 飽和脂肪/Saturated fat | 7.3克/g |
| - 反式脂肪/Trans fat | 0克/g |
| 碳水化合物/Carbohydrates | 8.8克/g |
| - 糖/Sugars | 0克/g |
| 鈉/Sodium | 640毫克/mg |

- 此午餐肉每100克含640毫克鈉

第二部 - 知我食多少

- 我每次食用該食物的分量?
- 營養素攝取量有幾多?

✿ 一罐淨重約200克的午餐肉分兩次食用



• 每次進食約100克

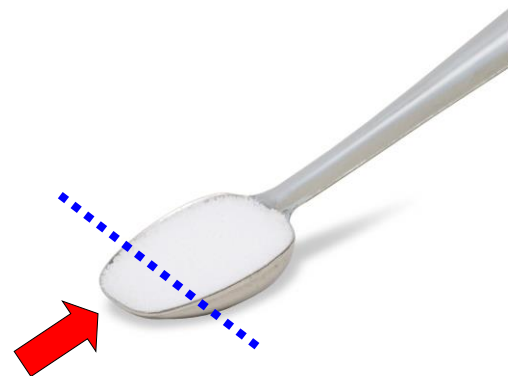
✿ 營養標籤顯示每100克午餐肉含640毫克鈉

✦ 每次進食兩塊共重100克午餐肉會攝入640毫克鈉

第三部 - 揀咗我需要

• 營養素攝取量佔每天攝入上限有幾多?

- 攝入**640毫克鈉**(約**1/3**平茶匙鹽)
 - 佔每天攝入脂肪的**上限2000毫克**(約**1**平茶匙鹽)的**32%**
- 要改變鈉攝取，我可以揀咗
 - 減少進食分量/次數
 - 減少其他含鈉食物的進食分量
 - 其他含鈉含量不同的午餐肉
 - 用營養標籤作產品比較！





揀咗我需要 Make Better Choices

一般人士每日糖的攝入上限：
50克 (10 粒方糖)。

對比糖的每日攝入上限，
我已攝取上限的百分之40。

For most people, the daily
intake upper limit of sugars:
50g (10 cubes of sugars).

With reference to the daily
intake upper limit of sugars,
I have taken 40%.



揀咗我需要 Make Better Choices

一般人士每日總脂肪的攝入上限：
60克 (4 湯匙油)。

對比總脂肪的每日攝入上限，
我已攝取上限的百分之25。

For most people, the daily
intake upper limit of total fat:
60g (4 tablespoons of oil).

With reference to the daily
intake upper limit of fat,
I have taken 25%.



揀咗我需要 Make Better Choices

一般人士每日鈉的攝入上限：
2000毫克 (1平茶匙鹽)。

對比鈉的每日攝入上限，
我已攝取上限的百分之32。

For most people, the daily intake
upper limit of sodium:
2000mg (1 level teaspoon of salt).

With reference to the daily
intake upper limit of sodium,
I have taken 32%.



如何選擇鈉及糖含量較低的食物?



一拍一比 營養標籤



相同食物參考量

Nutrition Information 營養資料

Per 100g / 每100 克

| | |
|------------------------------|-------------------------------|
| Energy / 能量 | 477kcal / 千卡 (1996kJ / 千焦) |
| Protein / 蛋白質 | 8.9g / 克 |
| Total Fat / 總脂肪 | 22.1g / 克 |
| - Saturated Fat / 飽和脂肪 | 5.6g / 克 |
| - Trans Fat / 反式脂肪 | 0g / 克 |
| Total Carbohydrates / 總碳水化合物 | 64.5g / 克 |
| - Dietary Fibre / 膳食纖維 | 3.9g / 克 |
| - Sugars / 糖 | 0g / 克 |
| Sodium / 鈉 | 742mg / 毫克 |

營養成份 Nutrition Facts:

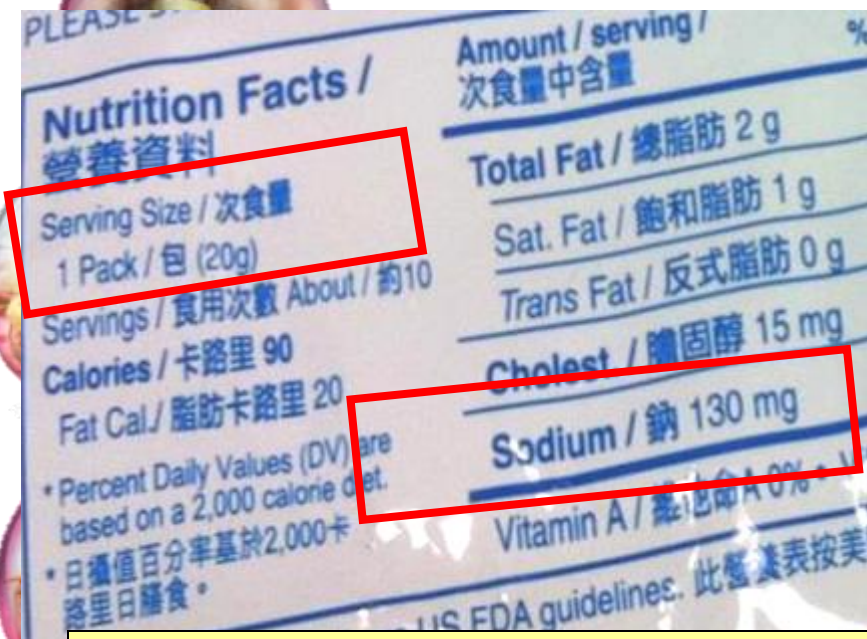
| | |
|---------------------|--------------------------|
| 一般數據 Typical values | 每100克 |
| | Per 100g |
| 熱量 Energy | 1996千焦耳kJ 477千卡路里kcal |
| 蛋白質 Protein | 6.7克g |
| 脂肪總量 Total Fat | 17.4克g |
| 飽和脂肪 Saturated Fat | 3.9克g |

| | |
|---------------------|---------|
| 反式脂肪 Trans Fat | 0.1克g |
| 膽固醇 Cholesterol | 34毫克mg |
| 碳水化合物 Carbohydrates | 72.4克g |
| 糖 Sugars | 10.2克g |
| 膳食纖維 Dietary Fibre | 0.9克g |
| 鈉 Sodium | 398毫克mg |
| 鈣 Calcium | 244毫克mg |

每100克742毫克鈉

每100克398毫克鈉

不同的食物參考量



PLEASE SEE...

| Nutrition Facts / 營養資料 | Amount / serving / 次食量中含量 |
|--|---------------------------|
| Serving Size / 次食量 1 Pack / 包 (20g) | Total Fat / 總脂肪 2 g |
| Servings / 食用次數 About / 約10 | Sat. Fat / 飽和脂肪 1 g |
| Calories / 卡路里 90 | Trans Fat / 反式脂肪 0 g |
| Fat Cal / 脂肪卡路里 20 | Cholest / 膽固醇 15 mg |
| * Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. * 日攝值百分率基於2,000卡路里日膳食。 | Sodium / 鈉 130 mg |
| | Vitamin A / 維他命A 0% |

US FDA guidelines. 此營養表按美

| 營養成份 Nutrition Facts: | | |
|-----------------------|--------------------------|--|
| 一般數據 Typical values | 每100克 Per 100g | |
| 熱量 Energy | 1996千焦耳kJ 477千卡路里kcal | |
| 蛋白質 Protein | 6.7克g | |
| 脂肪總量 Total Fat | 17.4克g | |
| 飽和脂肪 Saturated Fat | 3.9克g | |
| 反式脂肪 Trans Fat | 0.1克g | |
| 膽固醇 Cholesterol | 34毫克mg | |
| 碳水化合物 Carbohydrates | 72.4克g | |
| 糖 Sugars | 10.2克g | |
| 膳食纖維 Dietary Fibre | 0.9克g | |
| 鈉 Sodium | 398毫克mg | |
| 鈣 Calcium | 244毫克mg | |

每20克 130毫克鈉

x5

x5

每100克 650毫克鈉

如兩款食物參考量不同，
須換算為同一重量的食物再作比較

每100克398毫克鈉

活用營養聲稱 - 鈉

- 營養聲稱須符合**法例上**特定條件
- 可用作快捷的**篩選**工具
 - “**低鈉**”
 - 每100克/毫升食物含不超過**120毫克鈉**
 - “**很低鈉**”
 - 每100克/毫升食物含不超過**40毫克鈉**
 - “**不含鈉**”
 - 每100克/毫升食物含不超過**5毫克鈉**



活用營養聲稱－糖

－ “低糖”

→每100克/毫升食物含不超過**5克糖**

－ “無糖”

→每100克/毫升食物含不超過**0.5克糖**

－ “無添加糖”

- 並非營養聲稱
- ≠ “無糖”

低糖紅豆豆奶

配料：水、大豆、糖、乳固體、麥芽糊精、紅豆、調味劑、鹽、甜味劑(960)、色素(163、102、127及133)、維他命(B6、B1及B2)。含有大豆及奶類。

Ingredients: Water, Whole Soyabeans, Sugar, Milk Solid, Maltodextrin, Red Bean, Flavouring, Salt, Sweetener (960), Colour (163, 102, 127 and 133), Vitamin (B6, B1 and B2). Contains Soyabeans & Milk.

| 營養資料 Nutrition Information | 每100毫升 Per 100mL |
|-------------------------------|---------------------|
| 熱量/Energy | 40千卡/kcal |
| 蛋白質/Protein | 1.3克/g |
| 脂肪總量/Fat, total | 1.3克/g |
| -飽和脂肪/Saturated fat | 0.4克/g |
| -反式脂肪/Trans fat | 0克/g |
| 碳水化合物/Carbohydrate | 5.8克/g |
| -糖/Sugars | 5.0克/g |
| 鈉/Sodium | 40毫克/mg |





食物安全五要點

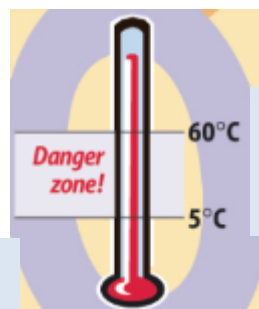
食物安全五要點



精明選擇
(選擇安全的原材料)



生熟分開
(分開生熟食物)



安全溫度
(把食物存放於安全溫度)



煮熟食物
(徹底煮熟食物)



保持清潔
(保持雙手及用具清潔)



http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/5keys_bk_Public_C.pdf



中心資源

印刷品

- 單張
- 海報
- 小冊子
- 教材套



網上資源

香港特別行政區政府
食物安全中心

GovHK 香港政府一站通 簡體版 ENGLISH

AAA 搜尋 輸入查詢字樣 網頁指南

立即下載

食物警報

- 兩批標註牌乳類導致食菌爆症 芽胞桿菌污染 新資訊
- 台灣進口豆乾備發含染料二甲 基藍
- 一款標註牌乳類導致食菌爆症 芽胞 桿菌污染

更多食物警報

食物事故報表

- 13 December 2014 The Rapid Alert System for Food and Feed (RASFF) of the European Commission - A recall of five kinds of Holle branded and Lebenswert branded baby porridge as the products were detected with atropine. (已備有英文版) 新資訊
- 29 August 2014 (食物致敏物) The U.S. Food and Drug Administration (FDA) - Dole Fresh Vegetables Announces Allergy Alert and Voluntary Limited Recall of DOLE-branded Spinach Due to Possible Contamination by Walnuts (已備有英文版)
- 15 August 2014 The UK Food Standards Agency - Mars Chocolate Drinks recalls certain date codes of branded sports-cap

最新消息

- 恭賀新禧 羊年進步 新資訊
- 已獲小量豁免產品名單 6/2/2015上載 新資訊
- 核事故和食物安全 5/2/2015上 載 新資訊
- 食物安全電子信息 - 05.02.2014 5/2/2015上載 新資訊
- 二零一五年食物安全巡迴展覽 29/1/2015上載 新資訊
- 食物安全焦點 (二零一五年一 月第一百零二期) 21/1/2015上 載 新資訊
- 減輕鹹鹹及營養標籤短片製作 比賽 得獎名單 29/12/2014 上載

食物安全條例

食物安全專家委員會

業界資訊天地

消費者資訊天地

食安天地

降低膳食中的鈉和糖

- www.cfs.gov.hk
- 降低膳食中的鈉和糖專頁

降低膳食中的鈉和糖

降低膳食中的鈉和糖

鈉和糖與健康有密切關係。膳食中低鈉過多和糖過多均會增加患高血壓的機會，亦會增加患上動脈硬化及心臟病的風險；而膳食中糖的攝取量過多則會增加患糖尿病和蛀牙的風險。

食物安全中心與食物安全委員會（中心）一直致力保障本港的食物安全及提供健康的膳食，包括進行相關的風險評估工作，推行優先級食物安全政策，和訂減少食物中鈉、糖及脂肪等營養素指引。

降低香港食物中的鈉和糖諮詢委員會（委員會）

為推廣少鹽及少糖的健康飲食，中心於二零一四年年初成立了降低香港食物中的鈉和糖諮詢委員會（委員會）。委員會成員包括政府、學術界、商界、傳媒、公眾人士及專業人士，以及分享國際經驗降低膳食中鈉和糖含量的成功經驗。

• 委員會成員名單 (部分已提供英文版)

• 公眾諮詢

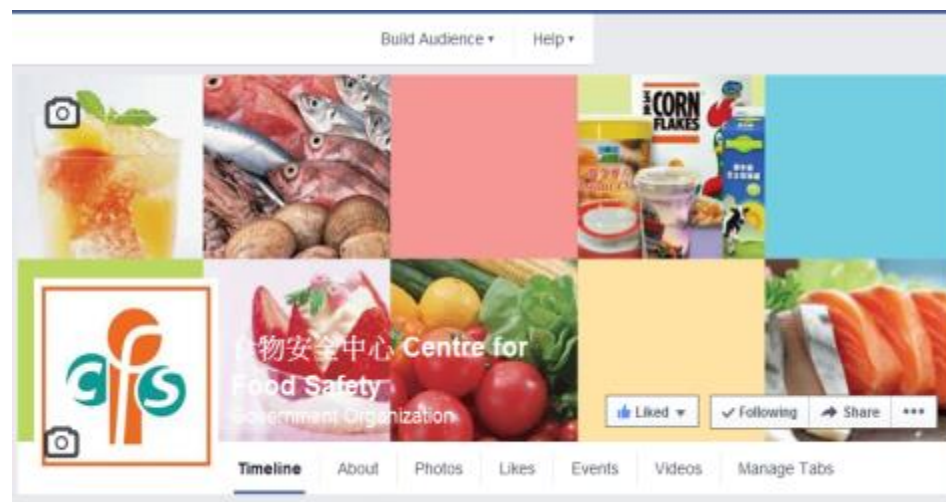
減鈉(鹽)

減糖

社交平台-Facebook



「全城減鹽減糖」專頁



「食物安全中心」專頁



「食物安全中心」學生專頁



- 降低膳食中的鈉和糖
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/programme_rdss.html
- 小營廚減鹽減糖好煮意比賽
http://www.cfs.gov.hk/english/whatsnew/whatsnew_act/files/Cooking_Competition_Pamphlet.pdf
- 食物安全五要點-家居實用手冊
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/5keys_bk_Public_C.pdf
- 糖尿病與碳水化合物
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/Diabetes_Mellitus_c.pdf
- 高血壓與鈉
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/High_blood_pressure_and_sodium_c.pdf
- 兒童肥胖症與營養標籤
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/Childhood_obesity_c.pdf
- 糖真相
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Truth_about_Sugar.pdf
- 鈉真相
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Truth_about_Sodium.pdf
- 善用營養標籤選擇「三低」的食物
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/3LOW_C.pdf
- 了解營養聲稱
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/UNDERSTAND_C.pdf
- 活用營養標籤三部曲
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/NL_3_steps_guide.pdf
- 購物卡
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_public_Resources_Shopping_Card.html
- 百摺卡
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/images/NL_resources/Folder_Card_Large.jpg



謝謝!

請在4月6日或之前提交食譜
和報名表格正本