

## 減鹽、糖、油，我做！ Reduce Salt, Sugar, Oil. We Do!



### 計劃目的：

「減鹽、糖、油，我做！」宣傳計劃是希望從多方面入手，幫助市民在外出用膳時減少攝入鹽糖油的分量。

### 計劃內容：

1. 鼓勵食肆在配製食物時，參考中心編印的指引：
  - i. 「[降低食物中鈉含量的業界指引](http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_nifl/files/Trade_Guidelines_for_Reducing_Sodium_in_Foods.pdf)」  
([http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme\\_nifl/files/Trade\\_Guidelines\\_for\\_Reducing\\_Sodium\\_in\\_Foods.pdf](http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_nifl/files/Trade_Guidelines_for_Reducing_Sodium_in_Foods.pdf))。
  - ii. 「[降低食物中糖和脂肪含量的業界指引](http://www.cfs.gov.hk/english/food_leg/files/Trade_Guidelines_for_Reducing_Sugars_and_Fats_in_Foods.pdf)」  
([http://www.cfs.gov.hk/english/food\\_leg/files/Trade\\_Guidelines\\_for\\_Reducing Sugars and Fats in Foods.pdf](http://www.cfs.gov.hk/english/food_leg/files/Trade_Guidelines_for_Reducing_Sugars_and_Fats_in_Foods.pdf))
2. 鼓勵食客就個人的需要和口味向食肆要求減少用鹽糖油配製食物。參與計劃的承諾人須展示「減鹽、糖、油，我做！」的宣傳品，食肆內的服務員須佩戴「減鹽、糖、油，我做！」的徽章，並且在食客點菜時給予溫馨提示，如「本食肆可按食客的要求，減少用鹽、糖或油配製食物」。
3. 營造一個減鹽、糖、油的環境，參與活動的承諾人必須：
  - i. 在餐桌上不擺放鹽和其他調味品，或在餐桌上的調味架貼上印有「減鹽、糖、油，我做！」宣傳品，例如「減少使用鹽或各種調味料，對身體有益。」字句的標貼，提醒食客。
  - ii. 在供應餐前花生、果仁等作小食時，選擇原味及不經油炸的。
  - iii. 在配製冷熱飲品時，糖或糖水分開上，並提供甜味劑讓食客選擇。
  - iv. 在奉上飲品時，每杯飲品只提供一包砂糖。
  - v. 在宴會酒席菜單中提供低糖飲料讓食客選擇。
  - vi. 確保樓面和廚房有良好的溝通，使食客的「減鹽、糖、油」要求獲得適當的處理。
4. 此外，更希望承諾人可：
  - i. 安排廚師參加為他們而設的營養健康講座。
  - ii. 提供食物的營養資料讓食客參考。
  - iii. 為每道「減鹽、糖、油」的菜式提供折扣優惠（如：減\$2）。

## 減鹽、糖、油，我做！ 參加表格

\_\_\_\_\_（承諾人名稱）願意參加「減鹽、糖、油，我做！」計劃，幫助市民在外出用膳時減少攝入鹽糖油的分量。

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡人簽名（或公司印章）：\_\_\_\_\_

電話號碼：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_