



強勢宣傳  
2011

本期重點：

- 宣傳活動
- 友善探訪
- 優惠推廣
- 活動資訊
- 少油貼士
- 特快申請
- 簡介會資料

強勁的宣傳攻勢已於一月展開，讓市民可從不同的大眾媒體得悉「有營食肆」和「少油，唔該」的訊息。

路訊通多媒體廣告平台



港鐵車站電視



港鐵月台大電視



港鐵新聞直線



「有營食肆」運動秘書處：

地址：  
香港灣仔軒尼詩道 130 號  
修頓中心 7 樓

電話：  
2572 1476

電郵：  
health\_cheuweb@dh.gov.hk

街道宣傳橫額



## 友善探訪

**至** 本年二月為止，全港已有六百一十多間「有營食肆」共同提供「有營菜式」，讓市民在外出用膳時有更多健康的選擇。

衛生署亦已安排員工到訪二零一一年度「有營食肆」，除了與食肆的前線員工保持聯繫外，更就提供「有營菜式」和使用宣傳品方面給予持續支援。

「有營食肆」必須：

- 於當眼處貼上「有營食肆」櫥窗膠貼；
- 在餐牌貼上「蔬果之選」和「3少之選」標誌；
- 每天提供最少5款「有營菜式」及
- 提供「有營食肆」顧客意見表。



# Visit

## 優惠推廣

**不** 少食客都喜歡新嘗試。美味又健康的「有營菜式」，更是上班一族和注重健康的人士的不二之選（少油鹽糖和無添加味精的餸菜）。

誠邀各「有營食肆」參加「網上優惠券活動」，讓市民可於「有營食肆」網站內下載優惠券，以優惠的價錢品嚐你們精心預備的菜式，既可擴大客源，亦收宣傳之效。

想參加「網上優惠券活動」，立即填妥附表或遞交以下資料到「有營食肆」秘書處：

- 食肆資料
- 有營菜式的折扣優惠
- 使用條款
- 菜式照片

想藉着優惠  
向食客推廣你的  
有營菜式？

# Coupon



## 活動資訊

再次多謝各位評判為「2010 有營廚藝大比併」評選出各項優異的菜式。

想再重溫當日的熱鬧情況?立即瀏覽本期《營廚》季刊的有關報導,快登入 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk>

廣大市民期待各食肆繼續提供得獎菜式及更多「3少之選」選擇,讓大家可在品嚐你們精心炮製的佳餚之餘,也向其他愛吃的朋友推介推介!



初賽評判



決賽評判

食肆可根據「3少之選」和「蔬果之選」的營養準則研創和提供更多美味的菜式

我們鼓勵食肆多轉換「有營菜式」,以配合不同時令和不同顧客的口味。為省卻行政上的費時,食肆可根據「3少之選」和「蔬果之選」的營養準則研創更多美味的菜式,毋需遞交新設計的食譜供審議。若有需要,秘書處十分樂意提供持續支援。

# EatSmart Dishes

## 少油貼士

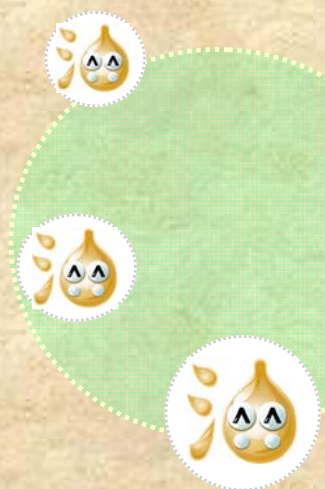
植物油並非每一種健康,例如椰子油和棕櫚油便以飽和脂肪酸為主,經氫化的植物牛油和起酥油則含較多的反式脂肪。

### 健康的油多吃有益?

所有的食油,無論是較健康的或是較不健康的選擇,每克食油同樣提供約9千卡的熱量。因此,在選用較健康食油的同時,我們仍需配合少油烹調方法,以減少脂肪的攝取。

### 小貼士:

選擇健康的食油,如芥花籽油、粟米油、花生油、橄欖油等。由於每克的食油提供約9千卡的熱量,因此你也不應過量使用健康的食油,多以蒸、煮、焗、焗、少油快炒等的低脂烹調方法烹煮食物能減少脂肪的攝取,建議每人每餐使用不多於2茶匙的食油烹調食物。



## Less Oil

## 特快申請

稻苗學會與衛生署於去年十二月八日在香港專業教育學院(柴灣)舉行第二場「有營食肆特快審批簡介會」，共有來自 23 間食肆 16 名的飲食同業參加，並即場完成登記程序成為「有營食肆」。



## Fast-Pass

我們歡迎各飲食業團體為屬下會員籌備「有營食肆特快審批簡介會」，詳情請聯絡「有營食肆」秘書處。

## 簡介會資料

食肆應確保現職負責設計菜單的員工擁有相關營養知識，或儘早安排員工參與簡介會。

歡迎報名參加即將舉行的簡介會，請聯絡有營食肆秘書處報名。

三月份

### 簡介會

日期：3月14日(星期一)  
時間：下午 3 時至 5 時  
地點：香港文化中心4樓 AC2室  
九龍尖沙咀梳士巴利道10號



四月份

### 簡介會

日期：4月8日(星期五)  
時間：下午 3 時至 5 時  
地點：香港中央圖書館 1號活動室  
香港銅鑼灣高士威道66號地下



## Briefing Session

有關最新簡介會的資料，請瀏覽有營食肆網站  
<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>