

# 1

## 背景

不健康的飲食習慣與肥胖問題有著莫大關連，亦會增加患上心臟病、腦血管病、糖尿病和某些癌症等慢性疾病的風險。根據衛生署2020-22年度人口健康調查，在15歲或以上人士當中，近98%表示每天進食水果及蔬菜量不足（即平均少於五份）。同時，在15-84歲人士中，近五成五屬超重或肥胖，而高血壓的總患病率則接近三成。較少油、鹽及糖的飲食有助改善以上健康問題。

港人經常外出用膳，因此在推廣健康飲食方面，食肆誠然是最重要的協作夥伴。衛生署2020-22年度人口健調查顯示，接近八成15歲或以上人士每星期至少外出進食一次（包括早餐、午餐及晚餐）。而按年齡組別分析，五成半年齡介乎25至34歲人士每星期外出進食午餐的次數達五次或以上。

衛生署在2008年4月推出「有營食肆」

運動，讓市民外出用膳也可以輕易品嚐「有營菜式」，即「蔬果之選」（多蔬果）及「3少之選」（少油、少鹽和少糖）的菜式。衛生署亦成立了「有營食肆」運動委員會（委員會），成員來自政府、餐飲業界、學界及相關專業團體。委員會為運動制訂目標和路線圖，提供致目標的對策和方法，以及爭取持份者支持本運動，並為此促進跨界別合作。

為鼓勵食肆提供更多元化的健康菜式，協助市民實踐健康飲食，衛生署於2019年優化「有營食肆」運動，推出「星級有營食肆」運動，採用星級制度，將「有營食肆」分為一星、兩星或三星。

我們鼓勵食肆「營」接健康潮流，煮出清新味道，創作招牌「有營菜式」，讓市民有更多更健康的選擇。參加「星級有營食肆」運動，可吸引更多關注健康的顧客前來光顧。

# 2

## 關於本手冊

本手冊在2007年首次編寫，其後於2015年修訂，旨在列出參與「有營食肆」運動的細則及「有營菜式」（即「蔬果之選」和「3少之選」）的營養要求。「有營菜式」的營養要求是在參照外地經驗、考慮本地情況及諮詢多個政府部門、餐飲業界、學界和專業團體後訂出，其可行性已被確定。

為配合2019年推出的「星級有營食肆」運動，衛生署於同年重新修訂本手冊，介紹星級制度及運動的條款和細則，並於2024更新內容。

