「有營食肆」通訊

2018 年 4 月　第一期

蔬菜與水果

蔬菜與水果含豐富的膳食纖維和維生素，是均衡飲食中不可或缺的一部分。根據「健康飲食金字塔」的建議，成人每天應進食至少 3 份蔬菜和 2 份水果。然而，《2014/15 年度人口健康調查報告》發現，94.4% 年齡介乎 15 至 84 歲的人士沒有進食足夠蔬菜及水果，未能遵從每天進食至少 5 份蔬果的建議。由於蔬果有助預防多種慢性疾病及健康問題，如便秘、高血壓、糖尿病、中風、心臟病、某些癌症及肥胖，因此進食足夠蔬果尤其重要。

註 1 碗 = 250 至 300 毫升

衛生署製作

香港人工作忙碌，經常出外用膳。若食肆多提供蔬果，打工族便可輕易實現每天吃至少 5 份蔬果的目標。食肆可參考以下方法，讓食客多吃蔬果：

1. 多提供以蔬果為主的菜式，如芒果炒牛柳、鮮茄煮牛肉、翠玉瓜炒雜菇
2. 在正餐中提供 1 份蔬果作配菜供客人選擇，如可在套餐內加 1 份田園沙律或 1 碗灼生菜
3. 讓顧客以優惠價享用或追加蔬果
4. 多以蔬果作配菜，如牛扒伴沙律（選用低脂沙律醬）、雞柳伴番茄
5. 以水果作甜品，如水果拼盤

由於沒有單一的蔬果能為身體提供所有的營養，因此我們鼓勵大家多進食不同種類和顏色（如紅、黃、綠、橙、紫、白色）的蔬果。但是，以下蔬果不宜多吃：

1. 醃製蔬菜（如梅菜、雪菜、酸菜）和某些加工蔬菜乾（如加工紫菜），這些食物的油鹽或糖分較高
2. 高脂肪的水果（如椰子、榴槤、牛油果）
3. 添加大量糖分的水果，如罐頭水果、添加了糖分的水果乾

我們可否以果汁取代原個水果？

我們不鼓勵以果汁取代原個水果。水果在榨汁的過程中會流失不少維生素、礦物質和膳食纖維等營養素。一般來說，1 杯鮮果汁需以 2 至 3 個水果榨成，熱量和糖分較原個水果高，膳食纖維較低，營養素也不及原個水果多。

為了均衡吸收營養，我們每天應進食至少 3 份蔬菜和 2 份水果，並選取不同種類和顏色的蔬果。醃製蔬菜、高脂肪的水果和添加大量糖分的水果則應少吃。食肆可透過上述方法提供蔬果，讓顧客更易達到每天進食至少 5 份蔬果的目標。

誠邀參與 有營食肆 優惠券推廣活動

衞生署的「有『營』食肆」運動於今年4月再次推出「有『營』食肆」電子優惠券推廣活動，以透過特別優惠來推廣「有『營』菜式」。優惠券可在「有『營』食肆」流動應用程式下載，亦可在「有『營』食肆」運動專題網站列印。市民在參與推廣活動的「有『營』食肆」選擇「有『營』菜式」時，只需出示優惠券的列印版本或電子版本，便可享有特別優惠。我們希望藉此吸引更多食客光顧「有『營』食肆」，讓他們享用健康美味的「有『營』菜式」。

「有『營』食肆」運動秘書處已於今年3月發信誠邀所有「有『營』食肆」參與此活動。本活動費用全免，希望「有『營』食肆」能繼續支持！

2018年度食肆探訪

「有『營』食肆」運動秘書處職員將會繼續到訪「有『營』食肆」，與食肆保持聯繫，收集意見，協助食肆解決運作上的困難。

觀察食肆有否在當眼處張貼**「有『營』食肆」**櫥窗膠貼

檢視食肆是否每天在指定營業時段內提供最少5款**「有『營』菜式」**

溫馨提示

為確保「有『營』食肆」運動順利進行，秘書處的職員會：

觀察食肆有否在餐牌上的「有『營』菜式」旁貼上**「蔬果之選」**及**「3少之選」**標誌

確保食肆存放**「顧客意見表」**供顧客表達意見

如食肆的名稱／聯絡人姓名／商舖資料有所更新，請盡快以電郵或書面通知「有『營』食肆」運動秘書處。

免費索取 有營食肆 宣傳品

「有『營』食肆」運動秘書處製作雙面餐牌和餐牌膠貼（包括「蔬果之選」標誌和「3 少之選」標誌）等宣傳品，以及顧客意見表，以幫助「有『營』食肆」向顧客推介「有『營』菜式」。宣傳品亦備有電腦圖檔，方便「有『營』食肆」使用。「有『營』食肆」可向秘書處查詢詳情，免費索取宣傳品及電腦圖檔。

免費索取

有營食肆 簡介會

根據「有『營』食肆」運動的《經理及廚師實用手冊》，參與運動的食肆必須確保有 2 至 4 名負責設計菜單的現職員工曾出席本署所舉辦的簡介會，了解「蔬果之選」及「3 少之選」的要求。該等員工須通過小測，才可成為合格人員。食肆如遇有以下情況，歡迎安排新任或現職員工參與簡介會：

1. 曾出席簡介會的合格人員已離職；
2. 希望更多員工接受相關訓練；或
3. 希望讓曾出席簡介會的負責員工重溫相關知識。

簡介會詳情如下

日期：2018 年 5 月 24 日 (星期四)

時間：下午 3 時至 5 時

地點：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 7 樓會議室

有關其他詳情，請瀏覽衞生署「有『營』食肆」專題網站：

http://restaurant.eatsmart.gov.hk

如欲查詢報名事宜，請聯絡「有『營』食肆」運動秘書處。

聯絡方法：

電話號碼：2572 1476

傳真號碼：2591 6127

電郵地址：esr_cheu@dh.gov.hk

郵寄地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 7 樓

衞生署製作