



衛生防護中心
Centre for Health Protection

非傳染病直擊

二零一一年五月 第四卷 第五期

健康貼士

健康小食

可幫助兒童成長和發育，亦可防止兒童因太過飢餓而於正餐時過量進食。關鍵在於小心編配及明智地選擇小食，確保所選的食物或飲料有營養價值及不會影響進食下一餐的胃口。

讓兒童遠離垃圾食物

垃圾食物是指那些營養價值低的食物及飲料。它們通常不含或只含少量膳食纖維、維生素或其他微量營養素，但熱量、脂肪、糖分及鹽的含量卻十分高。為了增進味道或令賣相更吸引，垃圾食物亦會加入各種各樣的食物添加劑、人造染色料和防腐劑。此外，垃圾食物不易令人有飽腹的感覺，容易導致暴食。進食垃圾食物會使人減少從膳食中攝取較健康的食物和飲料。

常見的垃圾食物包括最多兒童喜愛的薯片、蝦片、糖果、朱古力、曲奇餅、雪糕及汽水等。為了引誘兒童及增加銷量，大多數的垃圾食物會透過電視廣告、易記的旋律、受歡迎的歌星/明星或兒童喜愛的卡通人物來大力推廣。垃圾食物亦很容易在超級市場、便利店、學校食物部或售賣機購買得到。

本期內容

頁數

讓兒童遠離垃圾食物 . . . 1

健康簡訊 . . . 6

數據摘要 . . . 6

垃圾食物對兒童的健康影響

成長中的兒童進食過多垃圾食物會增加他們出現各種健康問題的風險，包括兒童肥胖、糖尿病、心臟病、高血壓、蛀牙及維生素缺乏症。流行病學的研究發現，垃圾飲食亦有可能增加兒童出現行為問題和智商較低的風險。英國一項以整體人口為本的隊列研究，記錄了約4 000名兒童於3歲、4歲、7歲及8歲半時的飲食習慣，並採用長處和困難問卷 (SDQ) 和韋氏兒童智力量表 (WISC-III) 評估在兒童7歲時的行為問題及8歲半時的智商。結果顯示與於4歲半時進食最低五分位「垃圾食物」份量的兒童相比，那些進食最高五分位份量「垃圾食物」的兒童於7歲時達到最高33%的SDQ過度活躍症級別分數的風險高19%¹。研究亦發現於3歲時主要吃「加工」食品(高脂肪和高糖)的兒童，他們於8歲半時的智商會較「注意健康」飲食(多水果、蔬菜、沙律、魚、米飯及麵食)的同輩略低。「加工」膳食模式指數每增加一個標準差，兒童於8歲半時的智商便會有1.67點的下降。相反，「注意健康」

本份刊物由衛生署
衛生防護中心
監測及流行病學處出版

香港灣仔皇后大道東
213號胡忠大廈18樓

<http://www.chp.gov.hk>

版權所有



衛生署
Department of Health

膳食模式指數每增加一個標準差，兒童於8歲半時的智商便會上升1.20點²。這研究顯示健康飲食不單對兒童幼年時的身體健康極其重要，亦可能對腦部早期的最佳發展有著決定性的影響。

香港兒童進食垃圾小食的模式

跟其他地方一樣，本地兒童

進食垃圾食物的情況相當普遍，而很多兒童從小已開始吃垃圾食物。衛生署於二零零五年至二零零六年進行的兒童健康調查，透過結構性問卷面訪了超過4 100名年齡介乎2至10歲兒童的家長和逾2 600名年齡介乎11至14歲兒童，調查有關兒童的飲食習慣（包括進食不健康的小食如薯片、糖果及餅乾等）。結果

顯示有85.5%年齡介乎2至14歲的兒童每週吃垃圾小食至少1次，而每日吃至少1次的佔14.4%。如表一及表二顯示，與其他相關組別相比，較多男童（14.8%）及年齡介乎6至10歲的兒童（16.7%）會每日吃垃圾小食至少1次³。

表一：按性別劃分年齡 2 至 14 歲兒童每週吃垃圾小食的次數

次數	性別		總計
	男性	女性	
每日最少1次	14.8%	14.1%	14.4%
每週4至6次	16.8%	17.1%	17.0%
每週1至3次	54.4%	53.7%	54.1%
沒有吃	13.4%	14.6%	14.0%
不詳 / 沒有回應	0.6%	0.4%	0.5%
總計	100.0%	100.0%	100.0%

基數：2至14歲兒童。

資料來源：二零零五至二零零六年兒童健康調查。

表二：按年齡組別劃分年齡 2 至 14 歲兒童每週吃垃圾小食的次數

次數	年齡組別			總計
	2至5歲	6至10歲	11至14歲	
每日最少1次	12.6%	16.7%	13.2%	14.4%
每週4至6次	14.6%	17.7%	17.6%	17.0%
每週1至3次	51.0%	53.1%	56.9%	54.1%
沒有吃	20.9%	12.2%	11.9%	14.0%
不詳 / 沒有回應	0.8%	0.4%	0.4%	0.5%
總計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

基數：2至14歲兒童。

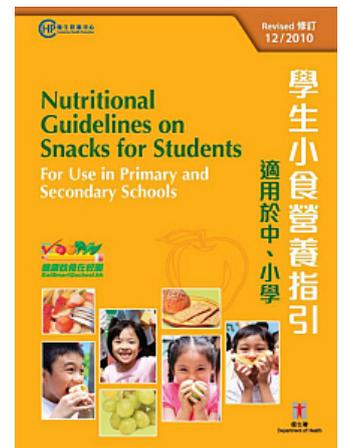
資料來源：二零零五至二零零六年兒童健康調查。

兒童健康小食基本法

健康小食是均衡飲食的重要一環，小食有助一日三餐之間補充能量。這對兒童尤其重要，因為兒童的胃部容量一般較小而他們活動量較大，一日三餐未必足夠維持他們整日的能量消耗。健康小食可幫助兒童成長和發育，亦可防止兒童因太過飢餓而於正餐時過量進食。關鍵在於小心編配及明智地選擇小食，確保所選的食物或飲料有營養價值(而非只是好味道)及不會影響進食下一餐的胃口。

家庭和學校環境對塑造兒童的飲食喜好及食物選擇有著重大的影響。兒童通常會選擇進食那些他們在家中及學校裡最常被給予或可輕易得到的食物。衛生署為提倡健康小食，以及協助學校教職人員、食物部或售賣機營運商、家長及學生選擇較健康的小食，出版了一本「**學生小食營養指引**」(2010年12月修訂)。該指引按照食物及飲料的營養價值，將小食區分為三個主要類別 - 「**適宜選擇**」的小食、「**限量選擇**」的小食及「**少選為佳**」的小食，

而這三種小食類別以「紅黃綠燈」的顏色代表，方便使用者識別不同組別的小食(方格一)。欲知道更多有關校園健康飲食的資訊或要下載該指引，請瀏覽衛生署健康飲食在校園專題網頁，網址是 <http://school.eatsmart.gov.hk>。



你知道嗎...

世界衛生組織(世衛)於二零一零年出版了一份文件呼籲採取全球行動，避免向兒童推銷飽和脂肪、反式脂肪、遊離糖或鹽含量高的食品，以減輕這些食品對兒童的影響。該文件包括一系列有關向兒童推銷食品和非酒精飲料的建議，其中一項建議指明不應以任何形式在兒童聚集的場所推銷飽和脂肪、反式脂肪、遊離糖或鹽含量高的食品。這類場所包括(但不限於)托兒所、學校、學校操場、幼稚園、遊樂場、家庭診所、兒童診所和兒科醫療服務地點以及在這些設施中舉行任何體育和文化活動的期間。如欲知道更多有關建議或要下載該文件，



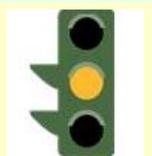
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789245500216_chi.pdf。

表格一：小食的三個主要類別⁴「**適宜選擇**」的小食(又稱「**綠燈小食**」)

指那些食物及飲料能提供重要營養素，同時又含較少的脂肪、鹽及糖，包括

- ◆ 含較少脂肪、鹽或糖的麵包、餅乾和其他穀物類的食物；
- ◆ 無添加油、鹽或糖的蔬菜和水果；
- ◆ 無添加糖及低脂或脫脂的奶類產品；
- ◆ 瘦肉及其代替品；
- ◆ 低糖及低脂飲料。

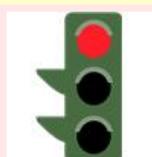
學校食物部或售賣機營運商應主要供應這些食物及飲料。學生亦應多選擇此類食物為小食。

「**限量選擇**」的小食(又稱「**黃燈小食**」)

指那些食物及飲料有一定的營養價值，但同時亦含較多的脂肪、鹽及糖，包括

- ◆ 含較多脂肪、鹽或糖的麵包、餅乾和其他穀物類的食物；
- ◆ 添加糖分的水果；
- ◆ 經加工和醃製的蔬菜；
- ◆ 全脂或含添加糖的奶類產品；
- ◆ 經加工、醃製或脂肪含量較高的肉類及其代替品；
- ◆ 純果汁。

學校食物部或售賣機營運商應避免大量供應或推銷這些食物及飲料。以每星期五個上課天計，建議學生進食不多於兩次此類小食。

「**少選為佳**」的小食(又稱「**紅燈小食**」)

指那些食物及飲料含高量的脂肪、鹽及糖，包括

- ◆ 高熱量、脂肪、鹽及糖的食物；
- ◆ 高糖或鹽(鈉質)的飲料。

學校食物部或售賣機營運商不應向校內師生售賣這些食物及飲料。學生應避免進食此類小食。

家長及照顧者應與學校緊密合作，為兒童在家中提供一個健康的飲食環境，並培養他們的良好飲食習慣。家長及照顧者為兒童預備小食時可參考以下的建議：

- ⊙ 定時定量提供主餐，並只在兒童在兩餐之間感到肚餓時才給予小食；
- ⊙ 正餐和小食之間應相隔1.5至2小時，及提供適當的小食分量，以免影響正餐胃口；
- ⊙ 避免選擇「紅色小食」，多以「綠燈小食」來代替。「綠色小食」的例子包括新鮮水果或無添加糖分的乾果、車厘茄或烱粟米、全麥餅乾（低脂、鹽和糖）、無添加油鹽的乾焗原味果仁、烱雞蛋、低脂芝士、脫脂或低脂奶；
- ⊙ 限制兒童接觸垃圾食物的機會，因此，不要在家擺放此類食品；
- ⊙ 做個好榜樣，實行良好的飲食習慣及只進食有營養的食物及飲料；
- ⊙ 讓兒童參與選購或準備自己的小食，及讓他們明白垃圾食物對健康的不良影響；
- ⊙ 在購買小食前，先檢查和比較預先包裝食物及飲品上的營養標籤和營養聲稱；
- ⊙ 不要用小食作獎賞，以免兒童誤會該些食物與正面訊息（例如：較好的、令人開心的）有關。反之，家長可用說話或非食物（例如貼紙）嘉許子女的良好行為。

參考資料

1. Wiles NJ, Northstone K, Emmett P and Lewis G. 'Junk food' diet and childhood behavioural problems: Results from the ALSPAC cohort. *Eur J Clin Nutr* 2009; 63(4): 491-8.
2. Northstone K, Joinson C, Emmett P, et al. Are dietary patterns in childhood associated with IQ at 8 years of age? A population-based cohort study. *J Epidemiol Community Health* doi:10.1136/jech.2010.111955.
3. 香港特別行政區：衛生署。二零零五至二零零六年兒童健康調查。
4. 香港特別行政區：衛生署。學生小食營養指引（二零一零年修訂版）。





健康簡訊！

一項本地研究發現小學學童不吃早餐與不利健康的行為群集有關連。

這研究包括 68 606 名於一九九八年至二零零零年期間參與衛生署學生健康服務的小四學童。以標準化的健康評估問卷記錄參與學童的吃早餐習慣及其他生活習性，而身高及體重則由經訓練的護士於體檢時量度。結果顯示有 5.2% 的小四學童經常不吃早餐。不吃早餐的學童相比有吃早餐的學童較多被歸類為過重及肥胖、進食較多垃圾食物但較少水果或蔬菜和飲較少奶。不吃早餐的學童亦傾向多看電視及少做體能活動。

早餐有利學童的認知和學習及預防慢性病。因此，家長及照顧者應克服障礙，盡可能培養孩子吃早餐的習慣。健康生活促進計劃亦可包括健康早餐的推廣。

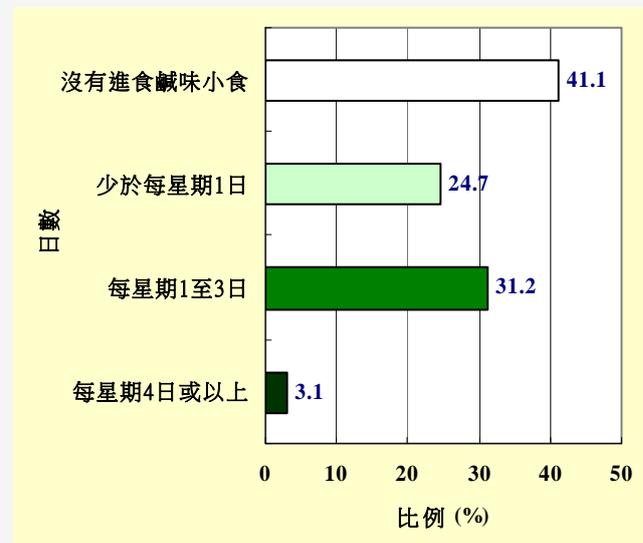
[資料來源：Source: Tin SP, Ho SY, Mak KH, et al. Lifestyle and socioeconomic correlates of breakfast skipping in Hong Kong primary 4 schoolchildren. Prev Med 2011; 52(3-4): 250-3]



數據摘要

為探討本地成年人的某些飲食習慣，衛生署二零一零年四月的行為風險因素調查以電話訪問了超過2 000名年齡介乎18至64歲居住在社區的人士，詢問他們於被訪前30日平均一星期有多少日進食含鹽量高的小食(例如薯片、蝦片、魷魚絲、豬肉乾、零食紫菜或中式涼果等)。結果顯示34.3% 的被訪者每星期最少有1日進食含鹽量高的小食，當中3.1%的人士報稱每星期有4日或以上。女性(3.6%)及年齡介乎18至24歲的人士(6.7%)較其相關組別的被訪者多表示每星期有4日或以上進食含鹽量高的小食。

年齡介乎18至64歲居住在社區的人士於被訪前30日
進食含鹽量高的小食的情況



資料來源：二零一零年四月行為風險因素調查。

主編
梁挺雄醫生

委員

歐韻儀醫生	梁嚴秀娟女士
程卓端醫生	羅漢基醫生
蔡曉陽醫生	尹慧珍博士
龔健恆醫生	黃浩源醫生

非傳染病直擊 旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。如有任何意見或疑問，請聯絡我們，
電郵是 so_dp3@dh.gov.hk。