

# 餐單的設計 及評估

衛生局 疾病預防控制中心

環境及食物衛生部

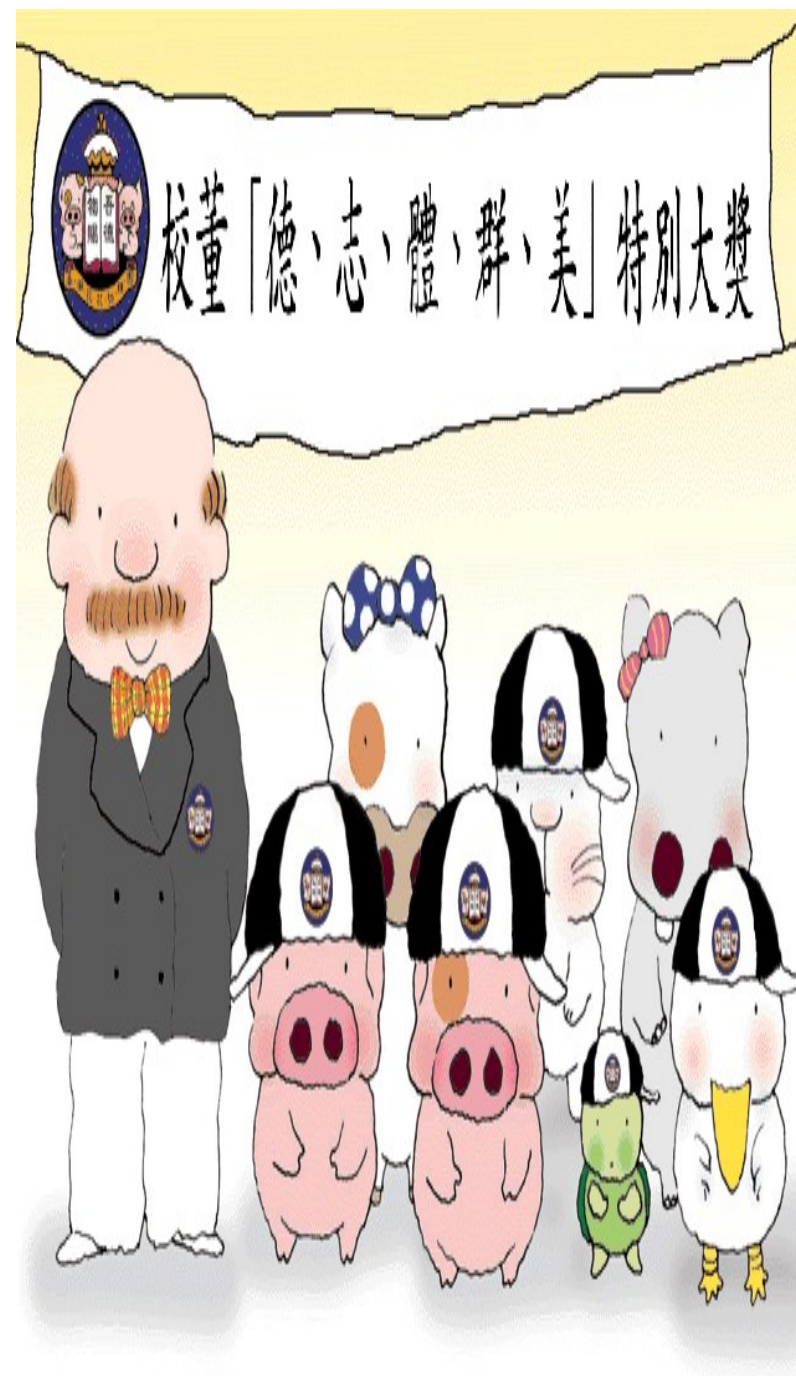
陳奕芝 英國註冊營養師



# 第一節 營養篇



幼兒 (3-5歲)



# 成長特點

- 腦部及智力發展
- 咀嚼/消化能力不強
- 依靠人提供食物
- 模仿力強







# 營養需要

- 少食多餐
- 四大食物種類
  - 適量和均衡
- 高密度營養食物
  - 鈣和鐵
- 避免刺激性、油炸、有骨的食物

# 兒童 (6-12歲)



# 成長特點

- 「關鍵性」時期
- 食量隨年齡、生長及活動量而需作出調整
- 飲食習慣
  - 同學
  - 家庭
  - 電視



# 營養需要



- 正餐之間可提供適量的小食
- 蛋白質
- 鐵
- 鈣



# 常見的飲食問題

- 零食吃太多
- 少吃蔬果
- 偏食
  - 總喜歡挑選煎炸小食
- 不肯嘗試新的食物



青少年 (12-18歲)



# 成長特點

- 生長速度僅次於嬰兒
  - 生理和心理有顯著的變化
- 其他因素影響食物的選擇
  - 關心身體形像
    - 減肥或重量控制
  - 同輩壓力
  - 自主/話事權
  - 偏好、口味、方便







# 營養需要

- 能量
- 蛋白質
- 鈣
  - 最高骨質峰值
- 鐵



# 常見的飲食問題

- 飲食不規律
  - 不吃早餐
  - 嗜吃零食
- 喝茶、咖啡和飲酒的習慣
- 盲目「瘦身」

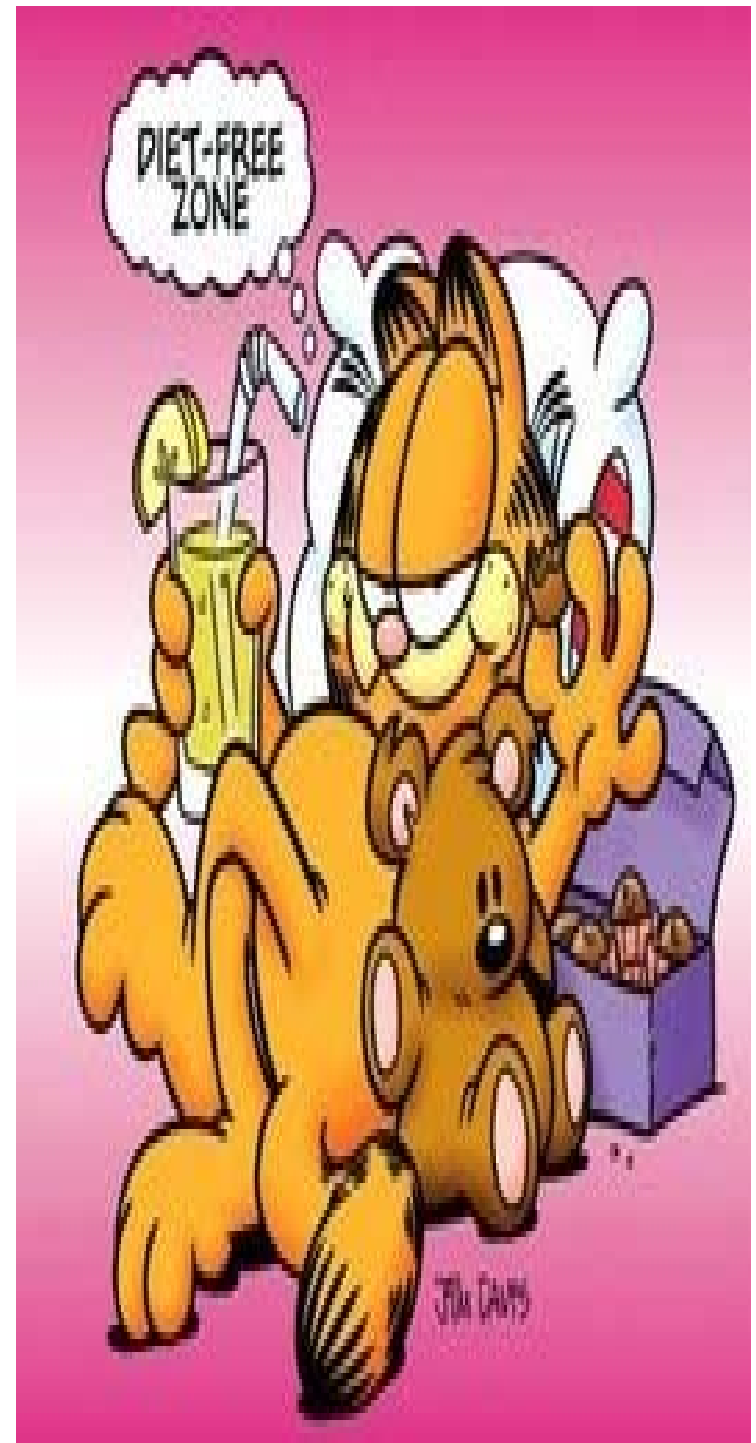




# 第二節 餐單設計

# 餐單設計

- 避免於同一日的餐單重複使用同類材料
- 材料種類多元化
- 注意食品種類的提供
  - 「鼓勵多供應」
  - 「限制供應」
  - 「強烈不鼓勵供應」



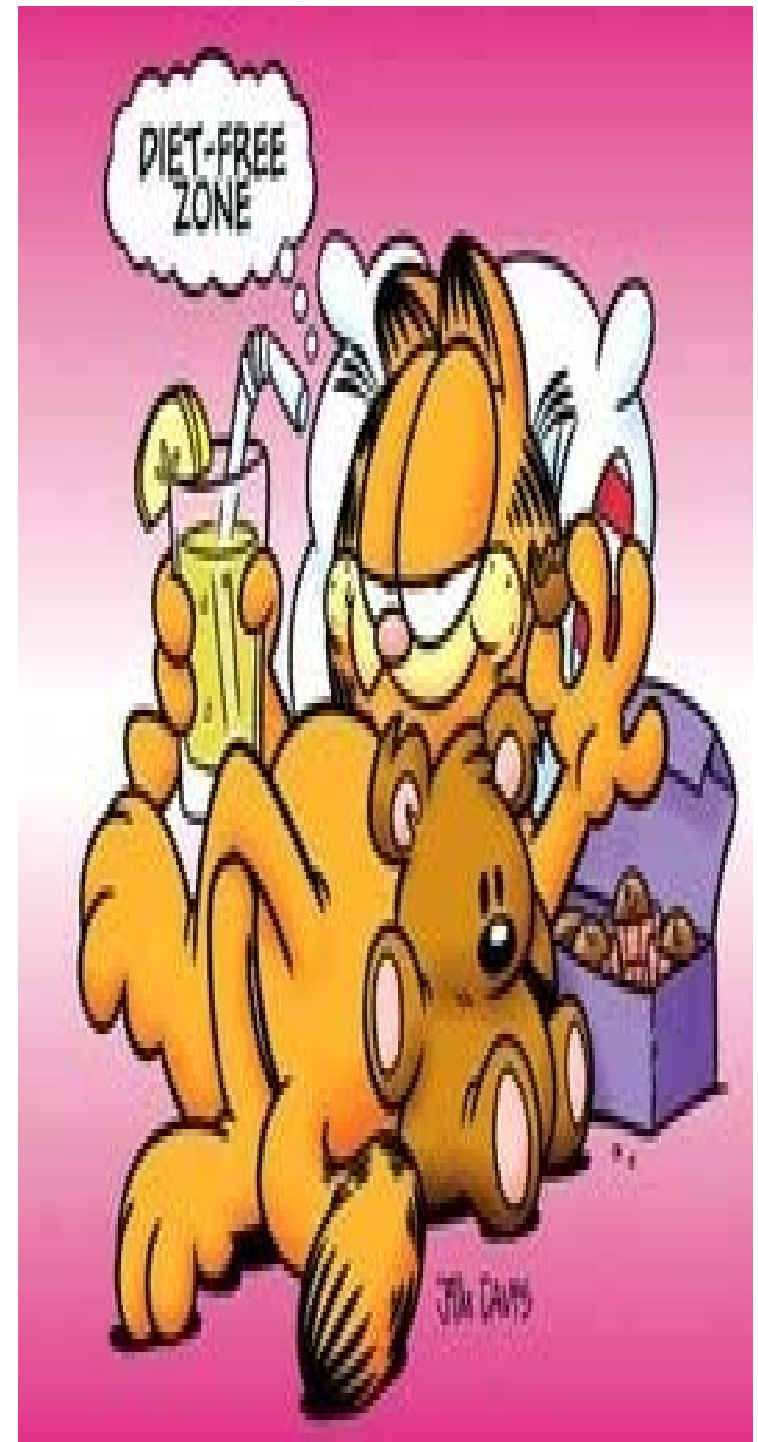
# 考慮因素(1)

- 營養價值

- 食物的類別
- 每項食物的份量
- 食品的供應頻次

- 味道


- 甜、酸、苦、辣
- 輔助的味道






## 考慮因素(2)

### • 外觀

- 顏色  令賣相可觀

- 形狀  富趣味性

顏色	餸菜
紅/橙色	番茄煮魚 紅蘿蔔炆肉排
黃色	芒果金菇炒牛柳 黃椒炒肉片
綠色	青椒芽菜炒肉絲 青豆角炒雞柳
白色	洋蔥雲耳蒸雞 鮮白合炒肉片

# 考慮因素(3)

- 質地 (結構)
  - 脆、軟、滑、硬等
  - 混合結構
- 稀稠程度
  - 堅硬程度、濃度、密度
  - 液體狀、啫喱狀、稀、稠
- 烹調方法





# 其他考慮因素(1)

- 消費對象：
  - 社會文化因素
  - 飲食習慣及喜惡
- 管理層的決定
  - 財務預算



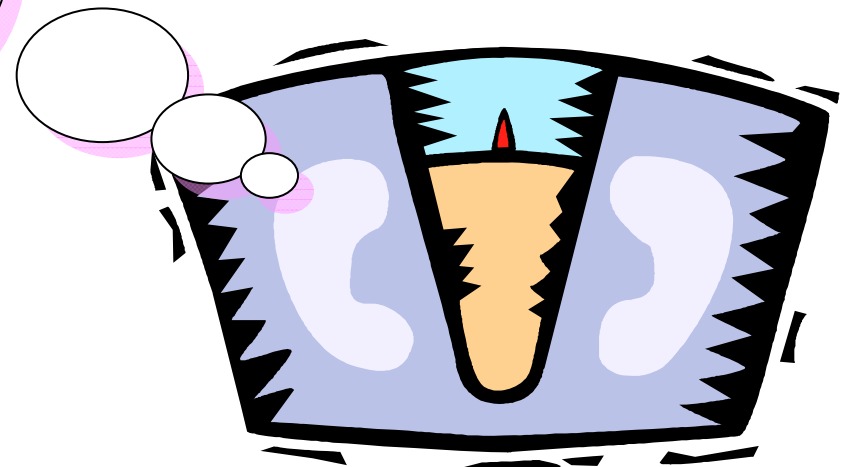
## 其他考慮因素(2)

- 生產量
  - 人力
  - 生產設施
  - 儀器供應
- 食品供應
- 服務形式



# 營養分析 — 個人

- 計算/量度
- 病歷/檢查報告
- 飲食習慣的分析
- 活動水平



# 營養分析



## 方法

## 優點

## 缺點

化驗室化驗  
(化驗飯盒)

■ 準確性高

■ 費用較高

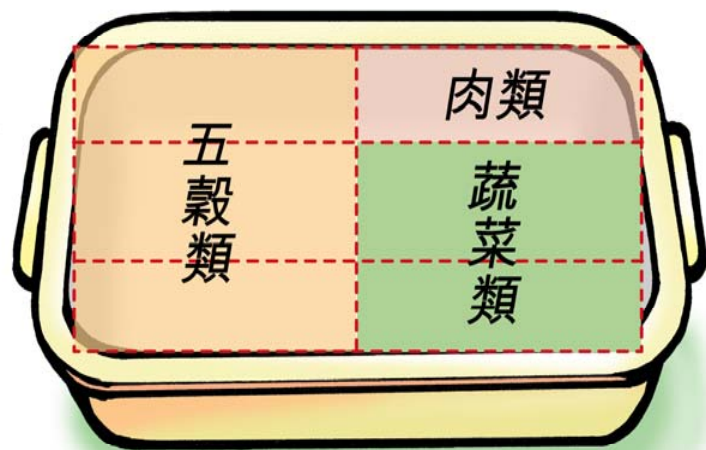
營養分析軟件  
(根據餐單)

■ 費用較平宜

■ 可協助改良餐單

■ 準確性較低





五穀類:蔬菜:肉類佔飯盒容量比例  
3:2:1

這款飯盒健康嗎？



這款飯盒健康嗎？





這款飯盒健康嗎？



# 評估午膳餐單的要訣



## 脂肪

- 脂肪較高的食材，如連皮禽肉、牛腩、半肥瘦豬肉、酥皮、全脂奶製品等
- 現成的醬汁，包括白汁、咖喱汁
- 烹調方法，如炸、炒等

## 鈉質

- 鹽份較高的食材，如加工肉類（火腿、叉燒）、醃菜等
- 現成的醬汁，包括茄汁、蠔油
- 調味料，如鹽、豉油、雞粉



## 增加纖維

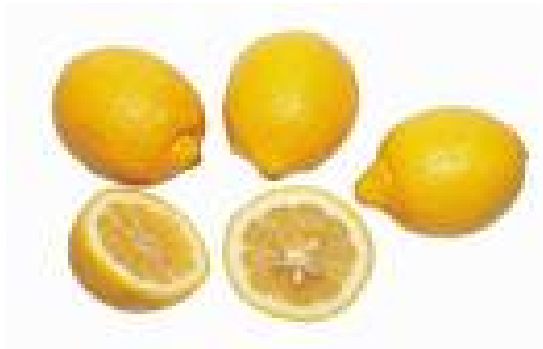
- 含最少一份蔬菜
- 菜式以蔬菜為主，肉類為輔
- 全穀物的五穀類，如紅米、糙米、麥包等
- 拌入蔬菜的五穀類，如粟米飯、菜飯等
- 加入豆類、菇類

## 增加鈣質

- 高鈣低脂的食品
- 硬豆腐、豆乾、乾豆、加鈣豆漿
- 深綠色蔬菜



# 天然調味料





# 第三節 分組活動





# 分組活動



- 編製餐單

(幼稚園學童、小學生、中學生)

- 這群消費對象需要的膳食特色
- 你會考慮什麼因素？
- 餐單須包括三主餐 (如有需要，可設計小食)



# 分組活動



- 餐單評估及改良

- 餐單 A 或 餐單 B



- 謝謝 -



部份資料/圖片來源：香港衛生署