

健康快訊

匡智元朗晨曦學校

健康與我

香港是亞洲的美食天堂，生活較以往富足。很容易就可以品嚐得到來自世界各地不同國家不同地區的各式美食。再者，現代人生活依賴科技，生活漸漸趨於靜態。因此很容易攝取過多的熱量，營養卻不均衡，導致肥胖、慢性病包括心臟病、癌症、糖尿病及高血脂症等罹患率上升。有見及此，我們希望大家了解自己每天所需熱量，並且養成良好的飲食習慣，以及食得健康。

良好飲食習慣



每日八杯水

定時進食



三低一高: 低脂、低糖、低鹽及高纖維

多菜少肉

正餐「321」

五穀類 : 蔬菜類 : 肉類 (3:2:1)



你及你的孩子每天要吸取多少熱量呢？

每人每天平均所需的熱量(千卡)						
	男性			女性		
	輕	中	高	輕	中	高
6歲	1400	1600	1800	1250	1450	1650
7歲	1500	1700	1900	1350	1550	1750
8歲	1650	1850	2100	1450	1700	1900
9歲	1750	2000	2250	1550	1800	2000
10歲	1800	2050	2300	1650	1900	2150
11歲	2050	2350	2600	1800	2050	2300
14歲	2500	2850	3200	2000	2300	2550
18歲或以上	2250	2600	3000	1800	2100	2400
50歲或以上	2100	2450	2800	1750	2050	2350
65歲或以上	2050	2350		1700	1950	
85歲或以上	1900	2200		1500	1750	

每天熱量的需求亦按氣溫及個人活動量而異，在天氣寒冷的日子，每天所需熱量會提高，而活動量及工作量大的人，亦需要較多的熱量。

例子

媽媽是一名在職婦女。從事文職工作。平日較小運動。因此，建議每天吸取1800千卡。

兒子7歲，有過度活躍症。喜歡跑跑跳跳。因此，建議每天吸取1900千卡。



步驟①

要知道營養標籤提供的是"每100克 / 毫升"、"每食用分量"還是"每包裝"的資料。不同標示，會影響應攝取分量。

步驟②

了解可從該食物攝取的熱量。

步驟③

計算預計進食分量的熱量。

例如：預計進食分量是75克。

攝取熱量是 380千卡 x 75克 / 100克 = 285千卡

營養資料

Nutrition Information

① 每100克 / Per100g

能量/Energy	② 380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg