

「全港小學親子健康餐盒設計比賽2024」

參賽學校/家庭須知

一. 對象

全港小學學生（共2個組別：初級組『一至三年級』；高級組『四至六年級』）

二. 目的

透過親子設計午餐盒培養可持續健康飲食意識，引導家長及學生關注可持續飲食幫助年輕一代享有健康美好的未來，並達至宣傳防治糖尿病的目標，並家長及學生藉此揮灑創意。

三. 參加辦法

學校請分派附上的報名表格予各學生，讓學生及其家長透過本賽事的即時通訊軟件WhatsApp電話號碼: 46560509

- 遞交(1)填妥的參賽表格
- (2)符合參賽資格作品

四. 日程

事項	日期	內容
遞交參賽表格、學生及家長的參賽作品	2024年6月2日（星期五）或之前	參加者自行透過 本賽事的即時通訊軟件WhatsApp 電話號碼46560509 遞交 (1)填妥的參賽表格;及 (2)符合參賽資格作品 (首200名符合參賽資格的家庭，將可親身或郵寄收取HK\$100超市券乙張)
結果公佈	2024年6月17日（星期一）	得獎結果在 香港糖尿聯會網頁(www.diabetes-hk.org) 及 Facebook 專頁公布
	2024年6月18日（星期二）	《全港最積極參與學校獎》及獲獎學生就讀學校 將由專人聯絡參與學校； 獲獎學生家庭將接獲 WhatsApp 通知
頒獎典禮	2024年7月7日(星期日)下午	「全港小學親子健康餐盒設計比賽2024」頒獎典禮 暨作品展 假 城景國際水晶殿舉行，所有得獎者將獲 邀出席頒獎典禮 (獎項只於頒獎典禮期間頒發， 得獎學生如未能出席，恕不補發)

*入圍作品需於6月8日或之前電郵(diabeteshk.org@gmail.com)遞交高解像度的參賽相片(3MB 或以上的高像素JPEG 檔)

五. 比賽規則及條款

- 所有遞交的作品切勿抄襲，相片也必須為本人之原創相片；如有發現，將會被取消參賽資格；
- 每位參賽者 (按小學生姓名為單位) 只可遞交一份作品；
- 大會只接受以透過即時通訊軟件 WhatsApp 電話號碼46560509 遞交作品；

六. 作品要求

- (1)一人份量 (小學生食量計算)
- (2)符合營養均衡原則
- (3)食材總預算不超過港幣 \$50
- (4)於 1.5 小時內完成烹調
- (5)菜式中的肉類必須為熟食

七. 評審準則

賽事評審團由 香港糖尿聯會 及 Sun Life 永明組成，當中包括:醫生、營養師及專業人員，並按以下準則評審各參賽作品:

(1) 相片展示:

親子互動 (10分)、餐盒構思創意 (20分)、營養價值 (20分)、食材及調味料運用 (20分)

(2) 文字簡介:

烹調方法 (10分)、食譜清晰易懂 (10分)、感想 (10分)



加分部份 (最多10分)

可持續飲食習慣對健康有許多好處。
如作品中，選用相關食材 (可參考附頁簡介)，
可獲額外最多10分，以作鼓勵。

八. 學生及其家庭獎項

獎項分初級組及高級組：

金獎

獎狀、總值\$3,000現金購物券

銀獎

獎狀、總值\$2,000現金購物券

銅獎

獎狀、總值\$1,000現金購物券

優異獎

獎狀、總值\$500現金購物券(共5名)

九. 學校獎項

全港最積極參與學校獎：獎盃乙座

十. 賽果公佈

- 得獎結果將於 2024年6月17日在香港糖尿聯會網頁 www.diabetes-hk.org 及Facebook 專頁公布。
- 得獎名單將於 2024年6月18日，經專人聯絡參與學校的負責老師。

十一. 頒獎典禮暨作品展

頒獎典禮暨作品展將於2024年7月7日(星期日)下午假 城景國際水晶殿舉行，所有得獎者將獲邀出席頒獎典禮。(獎項只於頒獎典禮期間頒發，**得獎學生如未能出席，恕不補發**)

十二. 退還作品

所有參賽作品將不獲退還

十三. 查詢

如有任何疑問，歡迎致電 2723 2087，或透過 WhatsApp 電話號碼46560509 查詢。

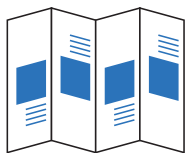
補充資料

(一): 參加者流程

2024年3月底至4月

海報及傳單：

DHK 電子報、Facebook、
電子郵件、小學



2024年4月底至6月2日

參與家庭參加比賽需提供：

- (1) 報名表
 - (2) 比賽照片來自WhatsApp
- 首200名符合資格的家庭將獲贈
超市券一張 (HK\$100)。



2024年6月17日
結果公佈**

DHK 網站和Facebook

** 入圍候選人需在

2024年6月8日之前

提供高解析度影像。

全港小學 親子餐盒 健康設計比賽



2024年9月初
食譜書將免費分發給
前三名獲獎者的學校

2024年7月7日
頒獎及展覽



(二): 可持續飲食

可持續飲食習慣對環境保護及個人健康都有重大好處。

畜牧業在多個環節(如: 動物腸道消化到排泄、飼料生產、動物飼養及加工處理所用的土地和能源等) 排放出大量溫室氣體。聯合國農糧組織研究報告指出，畜牧業佔全球溫室氣體排放量多達一成八，比交通運輸業的碳排放還要高。聯合國專家建議，少吃肉多吃菜有助於延緩全球暖化、有效降低碳排放量，且多吃植物性飲食，除了能攝取均衡的營養價值外，也是對環境更友善的飲食選擇之一！

有研究指出全穀物、水果和蔬菜（加上有限的精製食品及肉類）有助預防和治療II型糖尿病。

為下一代締造一個健康宜人的環境，大家可循以下方法，去建立可持續飲食習慣：

只吃時令



不挑食



自行種植



避免買預先包裝食物



多菜少肉



選擇有可持續
食品標籤食材



選用本地食材



減少浪費



參考資料來源：

1. 香港地球之友 蔡蕙 (2018年06月25日)。<實行低碳飲食 支持本地耕作>。《星島日報》。取自<https://www.foe.org.hk/tc/article/綠色資訊/文章/實行低碳飲食%20支持本地耕作>
2. ECHO ASIA COMMUNICATIONS。<【少嘍咗，唔該!】點樣可以食住減碳?>。取自<https://www.echoasiacomm.com/blog-business-sustainability-series2-sdgjournal-ep1/>

(三): 準備小學生健康餐盒小貼士

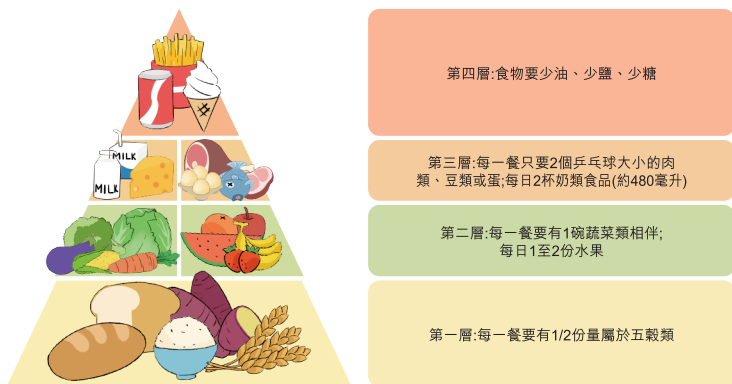
兒童在每一個成長階段都需要足夠的營養來維持身體所需，所以均衡飲食對他們是非常重要的。如果飲食過少或過多，同樣對健康造成傷害。過少會造成營養不良，影響發育。過多會導致肥胖，增加罹患高血壓、高血脂、糖尿病等慢性疾病的機會。

家長為小學生準備餐盒時，可以注意以下四個要點：

1. 食材選擇

健康午餐應以「三低一高」為原則，即低油(脂肪)、低鹽(鈉)、低糖和高纖。

選擇較健康的食物有助於達到以上建議：
另外，減少選用高油、鹽或糖的食物，可參照健康飲食金字塔：



每日應飲6至8杯流管飲料,例如開水,果汁,清湯

2. 分量

小學生的午餐建議分量

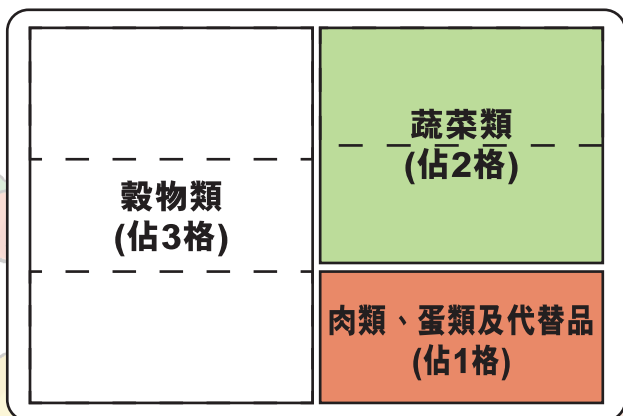
食物類別	小一至小三學生	小四至小六學生
穀物類	最少4份	最少5份
蔬菜類	最少1份	最少1份
肉、魚、蛋	1至2份	1 1/2 至 2 1/2 份
水果類	最少1份	最少1份
油脂類 (在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	最多2份	最多2份

以上表格資料摘自：
健康飲食在校園 - 指引及參考文件: 學生午餐營養指引
<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?id=6004>

3. 比例

一份健康餐盒內，(1)穀物類(如粉、麵、飯)
(2)蔬菜類(3)肉類的比例應是3：2：1。

即如把餐盒平均分為六格，穀物類、蔬菜類、肉類，應分別佔三格、兩格及一格。



小貼士：除了專注份數，食材的揀選也要偏高纖。

4. 烹調方式

烹調方法對飯餸中的糖分、鹽分、脂肪及熱量含量等都有直接的影響。

相同的食材採用不同的方式烹調，熱量和脂肪量等可能都有很大差異。

健康烹調的要點是：

- ◎用最少油的烹調法，例如蒸、炆、焗和焗
- ◎少用油、鹽和糖
- ◎多用天然調味料
- ◎使用高溫快炒法容易保留營養