

二零零八年一月十四日  
討論文件

## 立法會衛生事務委員會 在食肆推廣健康飲食的計劃

### 目的

本文件旨在介紹衛生署與食肆合作推行的健康飲食推廣計劃。

### 背景

2. 隨着社會及經濟發展，市民在飲食方面的選擇越來越多，出外用膳的次數亦增加。不少人的膳食亦由以往的多菜少肉及較多碳水化合物和纖維，轉為趨向高蛋白和高脂肪，而市民的鹽(鈉質)、糖的攝取量亦偏高。長遠而言，這種不均衡的飲食習慣不但會導致身體肥胖，更會對健康構成風險。

3. 參照世界衛生組織(世衛)的建議，均衡的飲食應包括以下重點：

- 增加水果及蔬菜進食量
- 有限度攝取脂肪
- 有限度攝取糖分
- 有限度攝取鹽分(鈉質)
- 達至熱量的平衡及健康體重

4. 為了讓市民外出用膳時可以更容易選擇到合乎上述健康原則的菜式，鼓勵市民在享受美食之餘亦能維持均衡飲食，衛生署將與食肆合作，推出新一輪的健康飲食推廣計劃。

### 香港的情況

5. 在香港，非傳染病如癌症、心臟病及腦血管疾病是導致死亡的主要原因。以上的非傳染病佔二零零六年本港死亡個案的 56%，

對醫療服務造成沉重負擔。衛生署在二零零四至零五年度進行的心臟健康調查顯示，在受訪市民中，超重和肥胖人士約佔 48%；患有糖尿病人士約佔 7%；曾經患有高膽固醇血症者約佔 39%。另外，在二零零三至零四年度進行的人口住戶健康調查亦顯示，有 27% 的受訪市民有高血壓的情況。不健康的飲食習慣，是引致上述健康問題的主要原因之一，但衛生署在二零零六年進行的行為風險因素監測顯示，只有 22% 的受訪者平均每天進食最少五份(相等於 400 克)蔬果，可見雖然均衡飲食對身體健康十分重要，但不少人仍未能付諸實行。

6. 另一方面，香港市民外出用膳十分普遍。於二零零七年三月進行的「有『營』食肆」運動基線調查顯示，受訪者當中，每周超過 5 次外出吃早餐、午飯及晚飯的百分比分別為 27%、44% 及 6%。調查又發現，分別有 60%、40% 和 27% 的受訪者認為食肆提供的食物太多油、太鹹和太甜；而認為食肆的水果和蔬菜供應不足的受訪者分別達 84% 及 53%。基線調查另一項重要發現，有超過九成的受訪者希望外出用膳時能有更多健康菜式供選擇。

## 計劃的目標

7. 有見及此，衛生署聯同各有關機構計劃推行「有『營』食肆」運動，希望鼓勵及協助全港食肆提供更多以水果蔬菜為主及含較少油、鹽、糖的菜式，讓食客有更多健康的選擇，方便市民出外用膳時仍可維持健康飲食的原則。

## 推行計劃的策略

8. 「有『營』食肆」運動會採納世衛所倡議的《飲食、身體活動與健康全球戰略》的多元化策略，包括建立有利環境、教育及支援、宣傳及倡導和評估研究。此外，世衛於二零零五年在「第六屆全球健康促進會議」上發表了《曼谷健康促進憲章》，當中指出，建立跨界別合作關係是改善人口健康的重要基石。因此，衛生署聯同食物環境衛生署、香港餐飲聯業協會、香港餐務管理協會、現代管理(飲食)專業協會、中華廚藝學院、專業團體及消費者代表於二零零七年四月組成「有『營』食肆」運動專責委員會，為整個運動提供方向性指導，並積極與飲食業界進行磋商及探討運動的可行性。

9. 「有『營』食肆」運動的成功，有賴食客多選擇健康菜式，增加健康菜式的銷售量，同時亦依賴食肆提供更多色、香、味俱全的健康菜式，讓客人樂於選擇。故此，當局在制訂健康菜式的營養準則時，除參考海外同類型活動外，亦會與本地飲食業界保持緊密溝通，令方案切合本地的情況和需要。同時，當局會透過培訓及支援食肆員工，提升食肆設計及製作健康菜式的能力。

10. 此外，加強教育市民培養健康的飲食習慣及進行推廣工作同樣重要。參與運動的食肆除了承諾恆常供應最少五款健康菜式(下稱「有『營』菜式」)，包括「蔬果之選」<sup>1</sup>及「3少之選」<sup>2</sup>菜式外，還需於當眼處擺放「有『營』食肆」標貼、於店內餐牌上展示「有『營』菜式」的標誌，以提醒和鼓勵顧客選擇「有『營』菜式」。當局會繼續透過多渠道向市民發放健康飲食的訊息，並鼓勵業界配合，多作宣傳及不斷創作有特色的「有『營』菜式」供客人選擇。

### 先導計劃的成效

11. 為測試運動的可行性及市民的反應，衛生署於二零零七年夏季推出為期一個月的「有『營』食肆」先導計劃。先導計劃共有近300間中式食肆及快餐店參加。衛生署隨機調查了其中50間參與計劃的食店，以及訪問了500位顧客及200位食肆員工，以評估先導計劃的成效。

12. 調查結果顯示，50間食肆在短短一個月內推出了超過400款新創的「有『營』菜式」；所有受訪的食肆員工都表示能夠配合計劃的推行；95%員工認為選擇健康菜式的顧客有所增加；而62%食肆表示健康菜式銷售數字有所上升。受訪顧客的反應亦相當正面，有99%歡迎食肆提供較健康選擇，而75%更表示會因食肆提供健康菜式而再次光顧。

### 在全港食肆推展「有『營』食肆」運動

13. 根據「有『營』食肆」運動專責委員會的意見，以及綜合先導計劃的經驗，衛生署會與各持分者合作將活動在全港推行。專責委員會已修訂了計劃活動的內容，並就食肆的參加資格、人員培

---

<sup>1</sup> 「蔬果之選」：代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類的2倍或以上

<sup>2</sup> 「3少之選」：代表菜式是採用較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求

訓、持續支援、使用宣傳物資細則及收集顧客意見等方面作出具體安排。

14. 為了推廣計劃，衛生署會透過食物環境衛生署派發的通訊寄出申請表格給飲食業界，更會透過各飲食業協會鼓勵會員參與計劃，並舉行記者招待會及設立專題網站向食肆及市民推廣。另外，衛生署會透過專責委員會的成員及社區網絡廣邀全港食肆加盟。衛生署會在二零零八年初進行全港性宣傳活動，屆時市民可從計劃的專題網站及店內擺放的標貼識別「有『營』食肆」。而在 300 間參加了先導計劃的商戶當中，大部分都表示會繼續參與全港性的「有『營』食肆」運動。

15. 參與「有『營』食肆」運動的資格有效期至每年年底。衛生署會抽樣訪查參與食肆，確定食肆達到計劃的要求，亦會鼓勵所有參與的食肆主動與顧客溝通，以了解和滿足他們的要求。如衛生署在訪查食肆或接獲顧客意見時，發現參與食肆有不足之處，便會促請該食肆跟進，並以書面確認改善措施。衛生署將不時向專責委員會匯報運動的進行情況，及在取消個別食肆的參與資格前諮詢委員會的意見。

## 評估成效

16. 衛生署會監察運動的進展和評估其成效，包括持續留意進度，例如參加食肆的數目、傳媒報道的情況、市民對運動的反應及對參與食肆提供「有『營』菜式」的滿意程度等及透過衛生署的行為風險因素監測系統，比較市民在運動推展前後的飲食情況。

衛生署  
二零零八年一月