

有關在葵青區推廣健康飲食習慣事宜

食物環境衛生署回覆如下：

1. 降低食物中鹽和糖委員會（委員會）、環境及生態局聯同食物環境衛生署（食環署），一直致力推廣活動，讓公眾明白減少膳食中的鹽和糖的重要性，鼓勵市民建立少鹽少糖的健康飲食習慣。

2. 在有關推廣減鹽（鈉）及減糖工作方面，食環署進行了以下的工作：

- 派員到小學、中學及非政府機構如長者中心等，舉辦以營養標籤及食物安全為題的衛生講座，藉以提醒市民注意飲食健康，並加深他們對營養標籤和食物安全的認識；
- 到各區公共地方包括街市、政府合署、領展轄下的商場等，舉辦巡迴展覽，內容包括展示以營養標籤為主題的展板，藉此提高市民對選擇低鈉及低糖食物的知識；
- 透過「食物業安全廣播站」及季刊「食物安全通訊（公眾篇）」，向市民及食物業界推廣低鹽低糖食譜；
- 透過食安中心網頁、社交媒體（Facebook 及 Instagram 專頁）、海報及單張等，向公眾推廣減鹽及減糖的信息。

3. 就發布食物安全中心的研究結果，食環署透過不同渠道，向公眾及飲食業界發布相關研究結果，建議業界改良食物配方減少食物的鈉含量，並鼓勵公眾保持均衡和多元化的飲食，逐漸減少食用偏鹹的食物，慢慢適應較清淡的口味，以避免攝入過量的鈉：

- 舉辦新聞發布會、電台及電視台的直播節目；
- 部門網頁、社交媒體（Facebook 及 Instagram 專頁）、刊物等。

4. 環境及生態局過往已與不同團體合作推廣少鹽少糖健康飲食，包括建議關愛隊在派發福袋時避免派發高鹽高糖食物，以及協助地區康

健中心在學校推廣少鹽少糖信息。

5. 局方一直透過不同渠道作出宣傳，包括：

- 以網絡紅人推出少鹽少糖短片以接觸年輕一代；
- 與香港電台合作在不同頻道推出一系列推廣少鹽少糖飲食的電台廣播及電視節目向普羅大眾提供資訊；
- 在美食博覽、冬日美食節和本地漁農美食嘉年華設立攤位分享少鹽少糖飲食的重要訊息；
- 在港鐵車廂電視播放減鹽減糖宣傳短片；
- 在社交媒體發佈遊戲帖文及提供各類型減鹽減糖資訊；
- 以及舉辦外籍家庭傭工烹飪比賽等。

6. 環境及生態局及食環署將來會繼續與不同團體合作宣揚相關信息，亦會繼續探討不同的宣傳方式，務求更有效地宣揚相關信息。

食物環境衛生署

葵青區環境衛生辦事處

2025 年 2 月