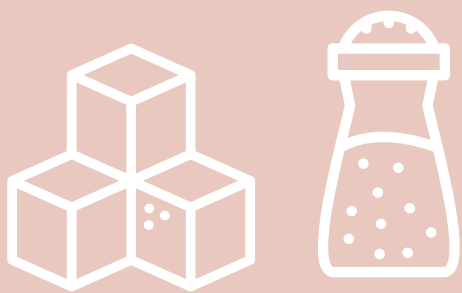


參與少鹽少糖食店 計劃

—— 全城減鹽減糖 ——



少啲茶匙 多啲堅持

1. 參與少鹽少糖食店計劃

1.1 香港人健康飲食文化

近年健康飲食文化在各地流行，香港亦不例外。根據2018年4月尼爾森英國數據與測量公司就香港人對自身健康注重程度的一份研究報告指出，超過50%的消費者表示他們十分關注健康，並希望積極維持健康狀態。以上特性顯示港人在用膳時對食物的營養價值越見關注，反映提供健康菜式的餐廳切合其飲食需求，具有極大的發展潛力。

根據2016年理大社會政策研究中心所作的「香港人外出用膳習慣與健康」調查顯示，港人每周平均有4.2天出外用膳，可見食肆提供的食物選擇及健康餐單對香港市民的飲食健康有著極大的影響，是促進香港市民健康生活的重要一環。

1.2 香港人飲食習慣及其影響

香港衛生署在2014至15年進行的香港人口健康調查指出患有高膽固醇血症、高血壓及糖尿病人數比十年前急增一百三十萬，共有五百萬人患病。這些常見慢性病大部分皆源於不良飲食習慣，包括在膳食中吸取過量鈉及糖。攝入過量的鈉可以導致高血壓、致命性中風和冠心病。攝入過量的糖則會引致肥胖和蛀牙，而肥胖症會增加患上高血壓、心臟病和糖尿病的風險。故此改變港人的飲食習慣是減輕健康問題的治本方法，長遠而言也可減輕本港的醫療負擔。

1.3 「全城減鹽減糖」計劃簡介

日常飲食中經常保持少鹽少糖是健康的重要關鍵。為推動全港減鹽減糖新飲食文化和新生活態度，環境及生態局、食物環境衛生署食物安全中心及降低食物中鹽和糖委員會於近年展開一系列以「全城減鹽減糖」為主題的計劃及宣傳活動，幫助市民培養及實踐健康飲食的習慣。計劃期望透過政府、業界及市民三方的共同努力，達到「全城減鹽減糖」的目標，從而減低慢性疾病的發病和死亡機會。

1.4 「全城減鹽減糖」計劃目標

我們希望透過推動食肆提供少鹽少糖選擇，讓市民明白減鹽減糖飲食不等於味淡而寡的飲食，相反，只要用料得宜、烹煮得法，減鹽減糖的餸菜亦美味可口。

2. 少鹽少糖食店計劃詳情

我們現誠邀 貴餐廳向市民提供特別設計少鹽及／或少糖菜式或提供少鹽及／或少糖的選項，共同推廣少鹽少糖飲食文化，協助香港市民實踐健康飲食生活。

參與計劃方法

○ 貴餐廳可選擇用以下形式參與本計劃：

1. 貴餐廳將為顧客提供最少三款特別設計少鹽及／或少糖菜式

✓ 需在推出新菜式前先遞交食譜獲我們同意；及

✓ 需列明有關菜式將減少的鹽及／或糖之分量(請參閱補充資料)。

或

2. 貴餐廳將按顧客要求而為菜單中全部或部分菜式提供少鹽及／或少糖選項

✓ 需列明將減少的鹽及／或糖之分量(請參閱同意書)。

其他細則

○ 貴餐廳需配合推廣三款少鹽及／或少糖菜式，例如：

✓ 讓前線員工明瞭有關計劃，鼓勵員工主動向顧客講解；及

✓ 在菜單上加上以下標籤。



✓ 在食肆門口或當眼處張貼有關宣傳標示，並把相關記錄傳送給我們。



少啲茶匙 多啲堅持

- 有關標籤及宣傳標示將會由環境及生態局提供。
- 目前已有超過 260家餐廳品牌 (約1,100間分店) 參與本計劃，詳細名單請參閱環境及生態局官方網站或瀏覽OpenRice專頁。
- 參與計劃之食肆需填寫參與同意書。

3. 預期效益

為鼓勵更多食肆參加及響應本計劃，我們將為參與計劃之餐廳提供多個宣傳渠道，當中包括：

- 餐廳名稱將展示於多個官方網站及平台，包括：
 - 環境及生態局網站
 - OpenRice「少鹽少糖食店」專頁
- 主流媒體報導
- 社交媒體報導，包括：
 - 全城減鹽減糖及各有關不同平台
- 參與推廣宣傳活動的機會

綜合而言，你們對本計劃的參與支持，可帶動市民貫徹少鹽少糖的健康飲食，同時亦可吸引一眾注重健康飲食的顧客，從而提升餐廳關愛顧客的品牌形象。謹此誠邀加入，讓我們一起攜手推動更健康的香港。



你亦可在以下網站了解更多關於「全城減鹽減糖」計劃：



Facebook專頁：

<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction/>



Instagram專頁：

<https://www.instagram.com/hkassr/>

附件1 — 設計少鹽及／或少糖菜式範例

菜式一

菜式名稱：揚州炒飯

菜式食材：椰菜花、青豆、冬菇、甘筍

減少鹽和糖的份量：比以往減少三分之一鹽或2.5克鹽

少鹽少糖的煮食秘訣：以多種菜蔬炮製，包含多種纖維，令味道更新鮮、健康和美味。