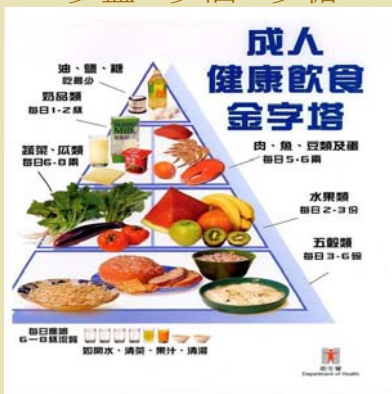


少鹽、少油、少糖



袁仲安 Leo Yuen

「日日二加三」2005

廣告



資料光碟

袁仲安 Leo Yuen

地鐵宣傳活動

海報展覽

- 529位成年受訪者
- 47.3% 認識海報展覽活動
- 77.9% 認識「二加三」運動



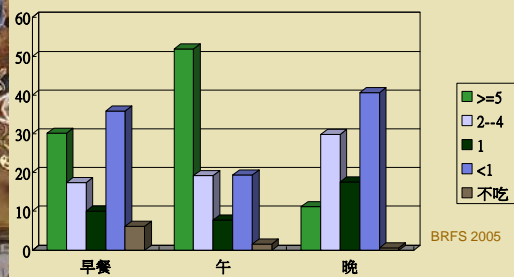
街市宣傳活動

宣傳木頭車  
44.1% 知道要  
多吃水果蔬菜



袁仲安 Leo Yuen

市民出外飲食習慣



袁仲安 Leo Yuen

## 不能?不為?

### ◆最大阻礙

- 常外出用膳
- 商務餐宴 (應酬)
- 已吃飽其他非健康食品

### ◆最大鼓勵

- 食得容易
- 有人服侍
- 色、香、味俱存

*Qualitative Study on dietary and Exercise Practices of People in Hong Kong 2004*

袁仲安 Leo Yuen

## 健康在市民心中的地位

- ◆ 本港中產階層問卷調查 2006
- ◆ 最能令中產者感到開心的是家庭和諧,佔第二位是身體健康,反而資產、事業及政經議題,不會令他們特別感到開心。

中產動力及香港大學民意研究計劃

袁仲安 Leo Yuen

大家想...  
吃得又好又健康  
全賴你的支持  
有「營」食肆  
運動

Leo Yuen

## 內容

- ◆ 背景
- ◆ 目標
- ◆ 策略建議
- ◆ 時間表
- ◆ 討論



袁仲安 Leo Yuen

## 目標

### 認知及認識

- 提升認識正確蔬果攝取量的人口比率
- 提升市民及飲食業員工對一「份」蔬果概念的認知及認識
- 提升市民及飲食業員工對健康食材及烹調的認識

### 環境 (中式、非中式及快餐店)

- 食肆提供更多蔬果選擇
- 食肆提供較健康的食材及烹調選擇 (少鹽、少油、少糖)

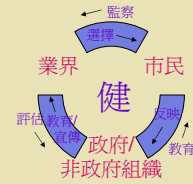
### 行為

- 市民的平均蔬果攝取量提升
- 市民主動向食肆提出少鹽、少油、少糖的食材及烹調方法

袁仲安 Leo Yuen

## 策略

1. 建立有利環境
2. 宣傳及倡導
3. 教育及支援
4. 研究及評估



曼谷健康促進約章

袁仲安 Leo Yuen

## 策略1 建立有利環境

- 於顧客選購時提供資訊
- 提供更多健康的選擇
- 提供優惠
- 宣傳推廣

- Effectiveness of interventions and programmes promoting fruit and vegetable intake WHO, 2004
- Increasing fruit and vegetable intake by changing environments, policy and pricing: restaurant-based research, strategies, and recommendations Prev Med. 2004 Sep;39 Suppl 2:S88-93

袁仲安 Leo Yuen

## 於顧客選購時提供資訊

餐廳服務

食物含量

提供健康選擇



水果蔬菜不可少  
日日記得二加三

可配合顧客要求

一個標誌 = 一份蔬/果 少甜、少咸或少油

袁仲安 Leo Yuen

## 提供更多健康的選擇

- ◆ 每碟多點蔬果
- ◆ 多點健康款式
- ◆ 市民不能養成健康飲食習慣是因為欠缺選擇\*

\* *Qualitative study on dietary and exercise practices of people of Hong Kong, Department of Health, 2004*

袁仲安 Leo Yuen

## 提供優惠

- ◆ 有效
- ◆ 有限
- ◆ 商業考慮
- ◆ 星加坡宣傳單張附上餐廳優惠券

◆ *Pricing effects on food choices J Nutr. 2003 Mar;133(3):841S-843S*

袁仲安 Leo Yuen

## 宣傳推廣

- ◆ 於餐廳傳達資訊及協助宣傳
  - 海報
  - 桌上餐牌
  - 傳單
  - 職員溫馨提示



袁仲安 Leo Yuen

## 策略2 -- 宣傳及倡導

### 廣泛傳揚

- 一份水果蔬菜的概念和例子
- 鼓勵市民外出用膳時選擇有「日日二加三」標誌的菜餚
- 鼓勵市民提出「三少」的要求
- 每天進食水果蔬菜對預防長期病患的好處和重要性
- 於餐廳門口張貼標誌識別支持者
- 邀請傳媒報道成功推動健康飲食個案

袁仲安 Leo Yuen

### 策略3 --教育及支援

- ◆ 公眾教育 – 海報、宣傳短片、主題網站
- ◆ 食肆 – 海報、餐牌標誌、傳單、訓練課程
- ◆ 非政府團體 – 簡介會、訓練課程
- ◆ 食品市場 – 巡迴展覽

21

袁仲安 Leo Yuen

### 策略4--研究及評估

- ◆ 運動前
  - 電話訪問
  - 食肆基線調查
- ◆ 運動推行期間
  - 過程評估
- ◆ 運動後
  - 成效評估

袁仲安 Leo Yuen

### 你、我、他 支持的原因




Leo Yuen

### 衛生署的原因

- ◆ 注重飲食健康是大勢所趨
- ◆ 迎合市場需要，提升顧客滿足感
- ◆ 追求卓越的食品質素
- ◆ 建立負責任、關注健康、有愛心的形象
- ◆ 參加方法簡易
- ◆ 費用全免，免費宣傳


袁仲安 Leo Yuen



## 社會支持的原因

- ◆ 份量過多、避免浪費
- ◆ 國際潮流走勢
- ◆ 提高健康信息
- ◆ 減輕醫療開支
- ◆ 肩負對顧客和社會負責任的食肆
- ◆ 預防長期病患及維持健康體魄
- ◆ 防止都市病/富貴病：癌症、糖尿病、心臟病、高血壓


袁仲安 Leo Yuen



## 食肆支持的原因

- ◆ 慳成本：
  - 少油、少鹽、少糖、少味精
  - 用少些、採購少些、添貨做少些、
  - 成本慳些、利潤高些
- ◆ 少油：
  - 清潔乾淨更容易、洗碗洗鑊慳功夫
  - 比較干炒牛河、濕炒牛河、牛肉湯河


袁仲安 Leo Yuen



## 食肆支持的原因

- ◆ 多用菜：
  - 菜成本比肉類低、相對盈利深
  - 低風險、少細菌
  - 碟頭份量比較大、美觀
  - 種類多、顏色美麗
  - 少加工、少功夫、只需清洗和切大小
  - 易分類、易安排處理
  - 不用啤水解凍、慳水費、慳排污費
  - 相對乾淨衛生

袁仲安 Leo Yuen



## 食肆支持的原因

- ◆ 多貨源：供應商
- ◆ 容易取代：
  - 蔬菜瓜果大多可互相替代
  - 客人不介意/不注意替換
  - 更多新穎配搭
- ◆ 身體健康、保留客源：
  - 客人沒病痛、來多些、長情些
- ◆ 搵新客不如留舊客
  - 多些舊客支持、少些推廣開支

袁仲安 Leo Yuen

## 食肆支持的原因

- ◆ **種類多**：蔬菜、鮮果、瓜、茄、菇、薯、蓮藕、豆品
- ◆ **味道清**：食物原味跑出來、特別是用新鮮材料
- ◆ **觀感美**：不同顏色、形狀、大小、質感、口感



袁仲安 Leo Yuen

## 員工支持的原因

- ◆ **好形象**
  - 特別顯示出關心顧客健康
  - 顧客關係好
- ◆ **容易推銷**
  - 推銷新鮮蔬菜水果較容易
  - 推銷鮮果菜餚夠特色
- ◆ **清潔容易**
  - 少油不肥膩、少糖不黏著

袁仲安 Leo Yuen

## 建議的做法—少油

- ◆ **少油**
  - 用少量的油作煮食
  - 採用瘦肉及／或去除可見的脂肪
  - 去除家禽的皮層
  - 盡量減少含高飽和脂肪或反式脂肪的材料或油，如牛油、豬油及酥皮
  - 例子：菓一道以橄欖油烹調為主

袁仲安 Leo Yuen

## 建議的做法—少糖

- ◆ **少糖**
  - 飲品或菜式先走糖，由顧客自行決定加入所需的分量
  - 盡量減少用糖烹調食物
  - 以供應鮮榨果汁或以水果為主的甜品來代替糖分較高的飲品或甜品
  - 例子：海皇粥店豆漿自行加糖包

袁仲安 Leo Yuen



## 建議的做法—少鹽

### ◆ 少鹽

- 於烹調過程中減少用鹽量
- 以香草、香料、檸檬及青檸汁代替鹽作烹調用途
- 採用新鮮的肉類來代替加鹽或鈉醃製的肉類
- 例子：黑椒牛肉代替咸牛肉

袁仲安 Leo Yuen



## 建議的做法—替代

### ◆ 替代

- 以蒸、炆、煮代替煎、炒、炸
- 利用果仁、五穀代替部份食用材料
- 借助根莖植物代替，並提高纖維量
- 水產魚類交換家禽和畜牧，減少動物脂肪
- 例子：菓一道提供有機豆漿替代汽水
- 例子：燒牛肉代替午餐肉

袁仲安 Leo Yuen



## 建議的做法—服務

### ◆ 門口

- 打量客人年齡、身體狀態、健康情況

### ◆ 落單

- 主動問「要不要加碟新鮮蔬菜？」
- 主動問「炒菜是否用少油？」
- 主動問「檸檬茶普通?少糖?走糖?」

### ◆ 安排

- 熱飲不要主動加糖
- 凍飲糖水分開送上
- 提供紅米飯、菜飯、蕃薯粥

袁仲安 Leo Yuen



## 建議的做法—管理

### ◆ 高層考取食物和營養學證書/文憑

- 例如：VTC-PEAK, HKU-SPACE, CUHK

### ◆ 聘用專人協助配餐

- 臨床營養師/公共營養師/營養配餐員

### ◆ 出品部學習營養概念用以發展新產品

### ◆ 服務前線學習營養概念照顧客人需要

### ◆ 在宣傳品上提供營養信息

### ◆ 調查顧客對健康食物的需要

袁仲安 Leo Yuen

## 建議的做法—改變

### ◆ 改變

- 以早餐飽、午餐好和晚餐少  
→ 早餐沒、午餐快和晚餐多的模式
- 市民可以用少吃多餐去取代一日三/五餐
- 學習利用食物規格和標準份量去製作菜餚
- 嘗試加入在餐單上加入卡路里的計算

袁仲安 Leo Yuen

## 食物有機、生意有機

- ◆ 含較少化學物質，較為健康
- ◆ 營養均衡
- ◆ 味道較好
- ◆ 絕對安全，不含基因改造成份
- ◆ 對大自然環境及生態有利
- ◆ 農業上保護土壤
- ◆ 避免爆發類似禽流感一類的疾病
- ◆ 支持本地農業發展
- ◆ 保護農業生產的工人
- ◆ 促進社會可持續發展

袁仲安 Leo Yuen

## Mr. Leo C.O. Yuen 袁仲安

香港筲箕灣郵局44363號郵箱  
手機：852-9228-1941

袁仲安  
營養學家、食物科學家、商業顧問  
數據洞悉 -  
營養商業、食品工業和餐飲膳食之商業顧問  
九龍中央郵箱72384號  
電話：852-3405 8880  
電郵：leoyuen@dig.com.hk  
網站：www.dig.com.hk

袁仲安 Leo Yuen

魚翅瓜



翠玉瓜

彩色甜椒



白矮瓜

袁仲安 Leo Yuen

