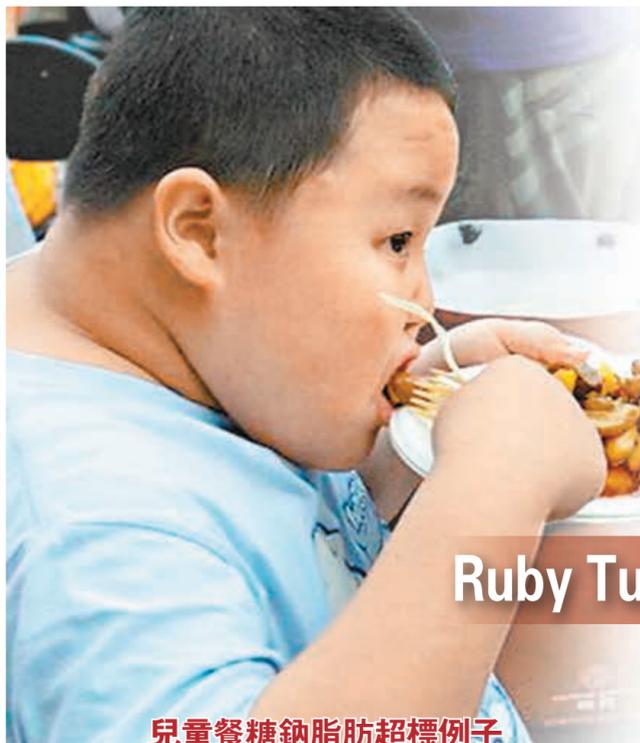


鹽糖脂肪爆燈 兒童餐食肥人

Ruby Tuesday一餐即兒童一日能量攝取量「肥油」超標3.9倍



兒童餐糖鈉脂肪超標例子

餐廳	兒童餐	超標情況
Ruby Tuesday	迷你漢堡、薯條、果汁、朱古力味雪糕新地	1,300卡路里，是7歲兒童每餐攝取量的2.5倍；總脂肪含量68克，含量等同7歲兒童每餐可接受範圍上限的3.9倍
Outback Steakhouse	烤肋骨、蕃茄汁飲品	鈉含量達2,500毫克，超出7歲兒童每日建議攝取量上限的三分之一
Pizza Express	奶油火腿蝴蝶粉、橙汁、迷你卡布奇諾飲品（連一塊餅）、朱古力蛋糕	飽和脂肪高達24克，遠超7歲兒童攝入上限的三分之一
必勝客	肉醬意粉、熱朱古力	糖含量80克，超出世衛建議7歲兒童每日糖粉攝取量高出5倍至6倍
龍鳳冰室	雞腩、薯條、炒蛋連白牛	總脂肪達51克，含量亦等同7歲兒童每餐可接受範圍上限約3倍

資料來源：消委會

消委給消費者飲食業建議

- 消費者**
- 留意食肆供應的兒童餐的營養素含量
 - 按照兒童的年齡、活動量，選擇符合的食物
 - 選擇「三低」的食物，即低脂肪、低鹽及低糖
 - 點餐時要求食肆提供「少鹽」、「少汁」及「少糖」
 - 留意兒童餐穀物類、蔬菜類和肉類的健康容量比例應是3:2:1
- 飲食業界**
- 改良製作過程、轉變配料或食用分量，以減少兒童餐脂肪
 - 在餐牌上和點菜時加以提醒顧客較「低鹽」、「低糖」的選擇
 - 回應顧客要求，提供「少鹽」、「少汁」及「少糖」的食物
 - 應留意所供應的食物的營養含量，以免對公眾健康構成影響

資料來源：消委會



消委會與食物安全中心發現多個套餐的脂肪、鈉及糖含量過高。 莫雪芝 攝



楊子橋提醒家長小心選擇兒童餐，指長期食用高鹽食物會影響小孩口味。 香港文匯報記者莫雪芝 攝



莫雪芝 攝



莫雪芝 攝



消委會建議家長替小朋友點餐時，可要求少汁少糖。 莫雪芝 攝

香港文匯報訊（記者 翁麗娜）兒童餐看似「細份」，或暗藏過量糖、鈉、脂肪。消委會與食物安全中心合作研究15間連鎖餐廳提供的兒童餐，發現多款食品的脂肪、糖和鈉含量過高，其中總脂肪含量最高、達68克的是「Ruby Tuesday」一份兒童餐，內含迷你漢堡、薯條、果汁及朱古力味雪糕新地，卡路里高達1,300，以能量計算，是4歲至5歲兒童一日所需攝取量，亦是一名7歲兒童每餐攝取量的2.5倍；而該餐的脂肪含量亦等同一名7歲兒童每餐可接受範圍上限的3.9倍。

測試亦發現，「必勝客」一款肉醬意粉配熱朱古力的兒童餐，被評為糖含量最高的兒童餐，一份含有80克糖，超出世衛建議7歲兒童每日糖粉攝取量高出5倍至6倍。而鈉含量最高的兒童餐為「Outback Steakhouse」的迷你型肋骨配蕃茄汁飲品兒童餐，鈉含量達2,500毫克，超出7歲兒童每日建議攝取量上限的三分之一。

麥當勞Outback上榜 KFC竟「食唔飽」

15間連鎖餐廳包括2間西式快餐店、8間西式餐廳、3間日式餐廳及2間港式茶餐廳。消委會點名下列食肆提供的兒童餐營養超標，包括港人熟悉的「北海道牧場餐廳」、「龍鳳冰室」、「麥當勞」、「Outback Steakhouse」、「Ruby Tuesday」，及「Pizza Express」。

除了超標的問題，也有「不達標」情況。肯德基（KFC）兒童餐所含能量、脂肪、飽和脂肪、鈉含量都是最低，食安中心首席醫生楊子橋指出，這個餐包括一支粟米、一隻雞翼和水，只有180千卡，小童可能不夠飽。

倡菜單列營養成分資料

消委會宣傳及社區關係小組主席許敬文表示，香港是一個富庶的地方，三餐溫飽已是尋常的事情，故要追求吃得健康。他說，消費者不單只需要有獲得食物的權利，亦需要獲得健康食物的權利。他建議業界應在菜單上提供食物營養成分的資料，並應為兒童提供健康選擇。

許敬文續指，是次研究把各兒童餐的能量及營養素含量，與中國營養學會及世界衛生組織的營養素參考攝入量或建議作比較。根據是次研究結果，部分兒童餐有需要減低其脂肪、糖及鈉的含量。不少兒童餐的糖分高，除了因為飲品和甜品含有較多的糖分外，部分主菜的糖分也不少。

小時嗜汁愛鹹 成年中風機高

香港文匯報訊（記者 翁麗娜）自小養成良好的飲食習慣，可為日後健康打好基礎。食安中心首席醫生楊子橋表示，長期食用高鹽食物會影響小孩口味，增加成年後肥胖的機會，提高慢性病、高血壓、冠心病及中風風險，提醒家長小心選擇兒童餐。他又指15間餐廳中只有一間提供食物營養標籤，情況有待改善。

近年世界各地都非常關注兒童肥胖的情況，本港便約有五分一小學生屬超重或肥胖，情況值得關注。楊子橋指出，飲食習慣是其中一項影響體形和健康的重要因素，患有肥胖症的兒童一般較大會維持肥胖直至成年，因此自小養成良好的飲食習慣非常重要。他又稱本周是「食鹽關注周」呼籲市民外出用膳時，可主動要求少鹽。

消委倡兒童餐列營養資料

消委會建議家長替小朋友點餐時，可要求少汁少糖，而如果分量太大，可以鼓勵小朋友與其他人分享，以免攝取過多營養。消委會又建議連鎖餐廳在菜單上，提供兒童餐的食物營養資料給顧客參考。食安中心與消委會合作測試本地食肆提供的兒童餐營養成分，發現某些兒童餐的總脂肪、飽和脂肪、鈉和糖的含量過高。

批年報「無料到」兩電收費欠透明

香港文匯報訊（記者 翁麗娜）消委會最新一期《選擇》月刊，批評中電和港燈根據《管制計劃協議》，僅公開簡短的年度報告，缺乏足夠資料讓公眾監察，令其有藉口將營運風險及燃料成本轉嫁消費者；反觀澳洲、英國及美國監管機構所建立的相關制度，要求電力公司披露多方面的資料，遠較香港全面，令公眾易於理解也更支持推動可持續能源政策。

海外經驗證資料不必保密

目前兩電與政府的利潤管制計劃協議可以令供電穩定，但透明度不足，消費者的參與程度低，令電力公司將營運風險和燃料成本轉嫁予消費者，缺乏誘因降低成本。消委會去年底發表香港電力市場研究報告，批評兩電現行的管制協議。

消費者委員會總幹事黃鳳嫻表示，即使每年立法會要求電力公司就相關事項提供資料，如燃料成本的增長速度及液化天然氣合約進口價的變動情況，兩電都會引用商業合約資料須保密、不可向第三者披露的條款，拒絕向立法會提供進一步資料。她續指，海外經驗證明電力公司可以提供更多資料而不影響運作，為了未來香港電力市場的發展，政府有必要要求兩間電力公司提供比現在更全面和深入的業績和財務數據。

檢討電力市場 今年關鍵年

規管兩電營運的《管制計劃協議》將於2018年屆滿。黃鳳嫻曾表示今年是關鍵，需有公眾積極參與檢討電力市場系統。她指出，電力市場的改革並非一兩年可完成的事，據外國經驗，改革需要20年至30年才成功。她建議政府立法強制要求兩電開放電網，或購回電網，增加市民的議價能力，避免自然壟斷。

調亂遺體燒錯貓 寵物服務投訴增

香港文匯報訊（記者 袁楚雯）不少人視寵物如家人，消委會去年接獲16宗涉及寵物服務的投訴，投訴個案按年上升一成多，內容包括寵物美容、寄養及善終服務。有投訴人經歷喪貓之痛，委託寵物善終服務公司辦理火化，對方懷疑將其愛貓與其他貓隻遺體調亂。消委會提醒，現未有法例涵蓋上述服務，寵物主人須小心留意服務條款。

未及「送別」愛貓已化灰

彭小姐委託一寵物善終公司為其去世的愛貓辦理火化儀式，在火化儀式當日，她發現愛貓的名牌掛在另一隻貓遺體身上，該公司其後派另一名職員攜同一袋骨灰，表示屬於其愛貓，又解釋由於司機在運送過程中調亂了貓隻標貼，令其愛貓提早火化。亦有投訴人送愛犬入住未持有動物寄養牌照的

寵物酒店後，小狗頸項有傷口，前腳紅腫；另外有投訴人的愛犬於寵物店洗澡回家後，嚴重受傷並需要接受脊椎手術。

狗主馬小姐的丈夫早前帶貴婦狗往寵物美容店洗澡及剪毛，並留下照片，要求店方按相中造型替愛犬剪毛，當時店方並無異議。但馬小姐其後取回愛犬，卻發現牠的毛被剃光。消委會介入後，店方表示其犬毛髮嚴重打結，曾詢問馬小姐丈夫能否剃去毛髮，強調剃毛已得狗主同意。馬小姐未有再就事件要求跟進。

消委會指出，有人如經營寵物膳宿服務，須根據公眾衛生（動物）（寄養所）規例申請相關牌照，但現時法例未涵蓋寵物美容及善終服務，因此建議消費者宜先詢問及了解寵物美容店的收費，費用會因應寵物的品種及大小而異，部分特別服務可能需要額外收費。惟如寵物接受服務後出現不適或受傷，消費者應立即通知



消委會提醒，現未有法例涵蓋上述服務，寵物主人須小心留意服務條款。 香港文匯報記者莫雪芝 攝



今年是可口可樂弧形玻璃瓶推出100周年，計劃於罐裝可樂印上玻璃瓶設計圖案。 葉佩妍 攝

汽水商入降食物鹽糖委會獻策

香港文匯報訊（記者 葉佩妍）港人愈來愈重視健康生活，飲食偏向以「低糖、低鹽、低脂」為主，加上政府日前設立「降低食物中鹽和糖委員會」，不少市民也開始更關注飲食健康。可口可樂公司表示，公司有代表加入委員會，會為業界向政府提出意見。

可口可樂公司香港及澳門公共事務及傳訊部經理洪燕霞昨日表示，除了可口可樂外，他們在本港提供9個類別的飲品，當中一半是低或無卡路里的飲品。洪燕霞指，他們於產品正面加入能量標籤，列明卡路里、糖、鈉及脂肪含量等，為消費者提供清晰的能量資訊。

對於本港的「低糖」或「無糖」飲食新趨勢，洪燕霞指，可口可樂公司已於英國、智利、美國及阿根廷等地推出使用天然代糖「甜菊糖」的可樂，現正考慮把「甜菊糖」引入香港生產其他產品，但未有確切的時間表。她解釋，「甜菊糖」提煉自植物「甜菊葉」（Stevia），它是天然的代糖。

另外，適逢今年是可口可樂弧形玻璃瓶推出100周年，公司計劃於罐裝可樂中印上玻璃瓶的設計圖案，更會於7月至8月推出一輪「Share a Coke」活動，今次的主题將與音樂有關。