

# 健康餐馆 饮食计划

保健促进局供稿



健康餐馆饮食计划目的是鼓励餐馆在现有的餐单，加上一些更健康的选择，并根据伙食指引监察顾客是否接受这些食物。

这项计划采用综合的方法，以餐馆、厨师和服务人员为目标对象。2003年5月，保健促进局连同新加坡餐馆协会和新加坡旅馆协会，邀请中餐馆为中餐和健康餐单开发一套伙食指引。另外也制定了一套参考材料，作为鉴定和监督程序的标准。

2003年6月，75家餐馆受邀参加一个烹饪培训研习会，课程由著名的厨师和保健促进局的营养师主持。研习会上，针对每种餐单类别，即汤类、鱼类、海鲜类、鸡类、肉类、豆腐类、蔬菜类、面/饭类和甜品类，说明各类食品的烹饪标准。

这项计划鼓励餐馆在每种餐单类别中提供两种低脂肪、少盐、少糖的健康食品，以及更多的

蔬菜和水果。所有自选餐单中的菜色也必须是少油和少盐的。在研习会结束后，保健促进局的营养师将到餐馆实地观察，并为厨师提供进一步的协助，同时监察各方面的改良是否适合顾客的口味。

共有50家的餐馆符合指定的烹饪和服务标准，并获得保健促进局在2003年9月颁发的合格证书。服务人员也接受培训，以推广并鼓励顾客点吃这些健康的食物。一个月后，保健促进局的营养师再度到餐馆实地评估食物的素质和服务人员的服务水平，并当场向餐馆提供评估意见，以便餐馆即时改进。最后一次的实地评估则是在今年3月进行的。

\* 有意品尝健康食品者，到餐馆用餐时，可参看“厨师健康推荐”的餐单。这是一分列有18种健康食品的红色餐单。封面的标志是一个内有金字塔的红圈。



在上餐馆前，不妨先到保健促进局的网站 [www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg) 去看看更健康餐馆的名单。

