



健康澳門 食得健康

Alimentação saudável Macau saudável



衛生局
Serviços de Saúde

善用電商平台，倡導健康飲食

澳門特別行政區政府 衛生局
疾病預防及控制中心 健康促進處

預防優先 妥善醫療

內容

- 一、“食得健康餐廳”計劃簡介
- 二、“食得健康餐廳”計劃好處
- 三、與電商平台合作



預防優先 妥善醫療



衛生局
Serviços de Saúde



計劃簡介

預防優先 妥善醫療



計劃目的

- 🎯 在社區營造健康飲食的氛圍
- 🎯 創造支持健康飲食的環境
- 🎯 為居民提供並輔助其作出健康飲食的選擇
- 🎯 提升居民的健康素養

預防優先 妥善醫療





參與資格



持有由旅遊局發出牌照的餐廳

(第16/96/M號法令第六條所指的第一組場所)



持有市政署發出牌照的飲料及飲食場所、外賣食品活動場所

(第16/96/M號法令第六條所指的第四組和第五組場所、第30/2021號行政法規的登記場所)





“食得健康”菜式要求

數量要求

恆常提供 **至少5道**
“食得健康”菜式

營養要求

至少涵蓋營養要求的
任意兩個類別：



蔬果精選



全穀精選



減鹽、減糖
、減脂肪

預防優先 妥善醫療



“食得健康”菜式營養要求 1

蔬果精選 (符合以下任一項)

- 🍊 食材：全屬蔬菜及水果 (如：雜果沙律) ；或
- 🍊 使用的蔬果份量比原本食譜增加30% ；或
- 🍊 以一人份計蔬果份量增加至30克或以上
(如：炒肉片→時菜炒肉片) 。



預防優先 妥善醫療



“食得健康”菜式營養要求 2

全穀精選 (符合以下任一項)

-  食材：全屬全穀物或全穀產品 (如：牛奶麥片) ；或
-  使用的全穀份量比原本食譜增加30% ；或
-  以一人份計全穀份量增加至60克 (約4湯匙) 或以上
(如：白飯→糙米飯) 。



預防優先 妥善醫療



“食得健康”菜式營養要求 3

減鹽、減糖、減脂肪（需符合以下所有項目）

-  **食材**：沒有選用加工、醃製類或高鈉即食食品；沒有選用糖含量高的加工食品；沒有選用高脂、油炸過及冷凍加工食品，備料時，將食材去除皮和可見脂肪；及
-  **調味料**：醃製原材料及烹調時，使用的食鹽或含鈉調味料、糖或含糖調味料、食油或高油調味料減少30%；沒有選用含反式脂肪的油類（如植物牛油、起酥油等）；供應時，醬料不直接放在食物上；及
-  **烹調方法**：沒有選用油炸、油浸、水煮、紅燒等高油的烹調方法。



預防優先 妥善醫療





例子：茶餐廳

	 蔬果精選	 全穀精選	 減鹽、減糖、減脂肪
1. 蕃茄牛肉通粉	✓		
2. 冬菇麵	✓		
3. 涼瓜牛肉飯	✓		✓
4. 蒸魚飯			✓
5. 蕃茄蛋三文治	✓		✓

預防優先 妥善醫療



例子：中式小炒



	 蔬果精選	 全穀精選	 減鹽、減糖、減脂肪
1. 西蘭花炒帶子	✓		✓
2. 白灼時蔬	✓		✓
3. 蒸水蛋			✓
4. 西芹百合炒蝦仁	✓		
5. 冰鎮秋葵	✓		

預防優先 妥善醫療



衛生局
Serviços de Saúde

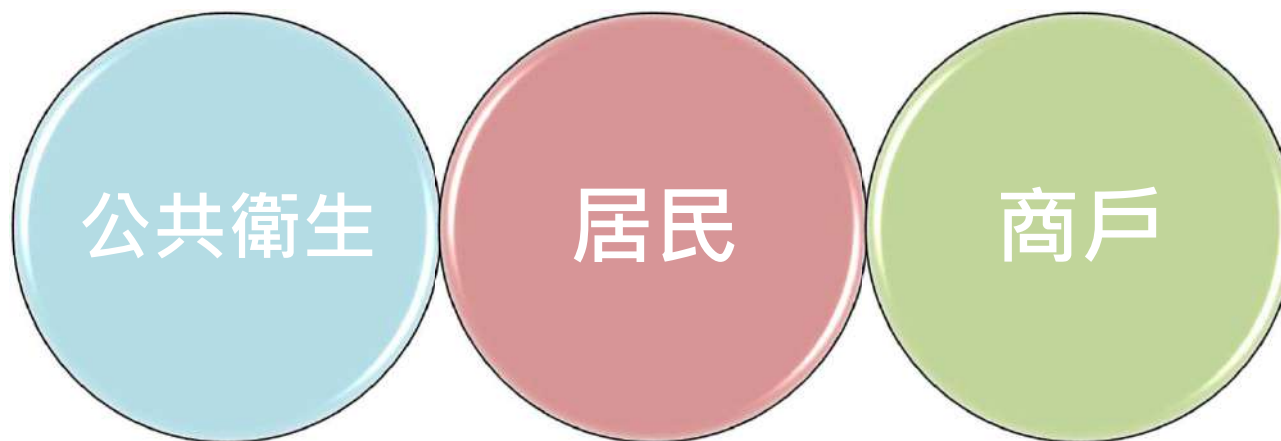


計劃好處

預防優先 妥善醫療



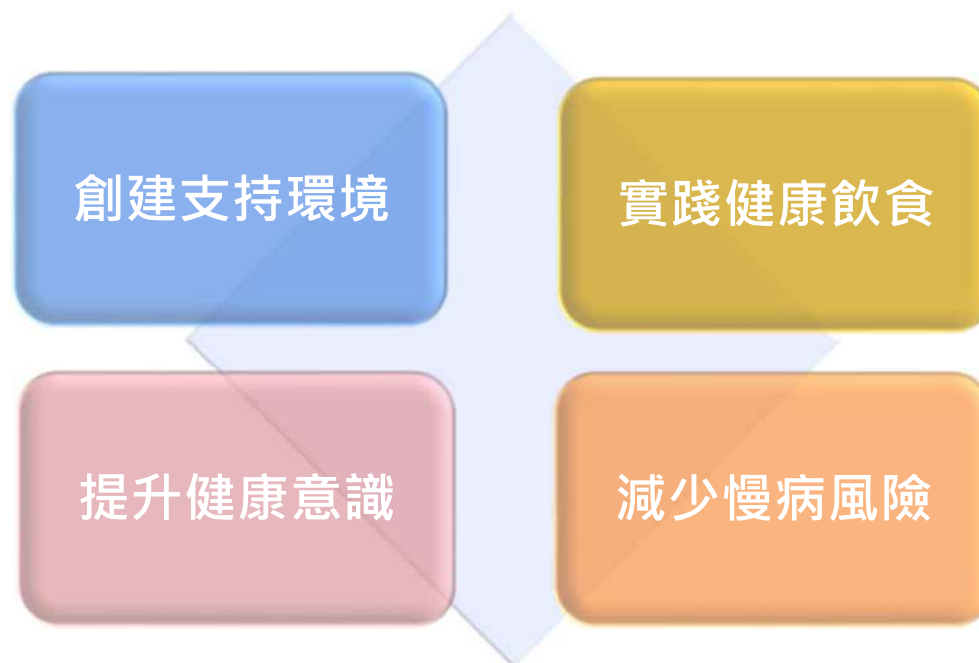
計劃好處



預防優先 妥善醫療



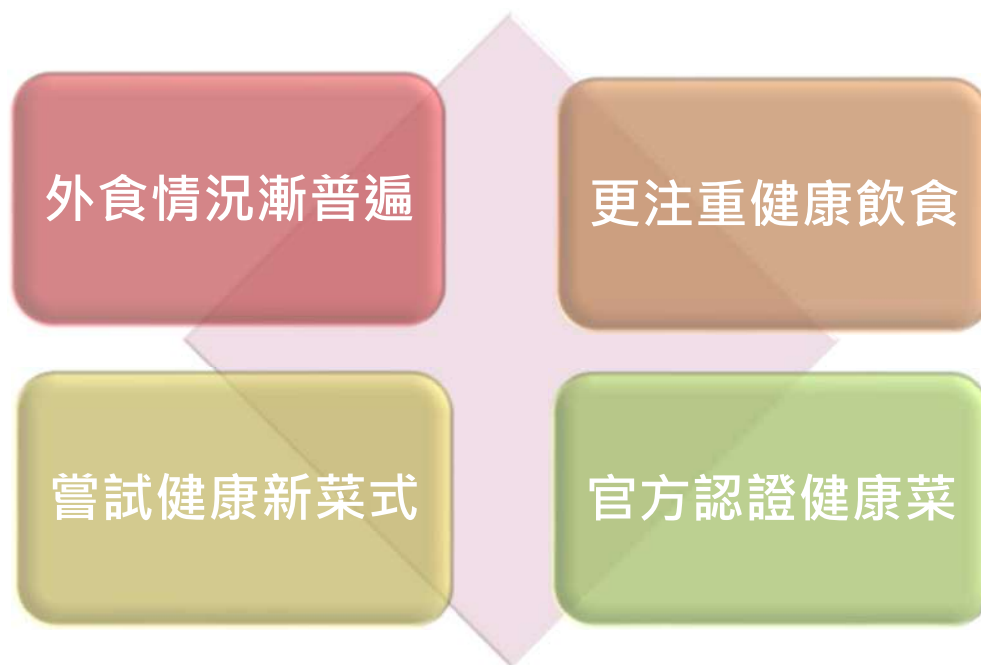
公共衛生層面的效益



預防優先 妥善醫療



居民的動機



預防優先 妥善醫療



參與商戶的得益

提升品牌知名度

提升生意盈利額

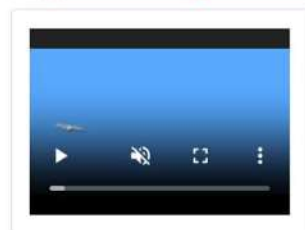
提升競爭力優勢

提升多元健康菜

預防優先 妥善醫療



網頁



食得健康
參與商戶名單

"食得健康餐廳"計劃 ▾

計劃簡介

申請參與

遵守事項

"食得健康"菜式判別

參與商戶名單

輕食之選

港澳特色

西式美食

日韓料理

甜食飲品

中式小炒

預防優先 妥善醫療



品牌標誌及相關宣傳品



預防優先 妥善醫療



電商平台專區



閃蜂

預防優先 妥善醫療



mFood



澳覓



衛生局
Serviços de Saúde



與電商平台合作

預防優先 妥善醫療



與電商平台合作



閃蜂APP



mFood



澳覓APP

預防優先 妥善醫療



於電商平台設置專區

方便用戶查找“食得健康餐廳”



閃蜂



mFood



澳覓

預防優先 妥善醫療



於商戶頁面標示“食得健康”菜式

方便用戶選擇健康菜式



閃蜂



mFood



澳覓

預防優先 妥善醫療



合作成效



進入專區：

合作後半年每月平均 **2,475** 人次



健康菜式訂單：

合作後半年每月平均約 **5,175** 張

預防優先 妥善醫療





透過電商平台及其他媒體推廣健康飲食的比較

	電商平台	社交媒體	宣傳單張
曝光率	高 (進入平台即可得知資訊)	高 (多平台傳播範圍廣)	較低 (收到單張才可得知資訊)
實踐行為	除傳遞相關訊息外，還可直接引導及鼓勵居民實踐健康行為，下單健康菜式	除傳遞相關訊息外，個別平台可提供便捷方式供居民實踐健康行為	僅傳遞相關訊息，居民自發實踐健康行為
成效分析	可收集平台數據，得知實際下單次數	透過點擊率能得知普及人次	統計派發單張數目能得知普及人數

預防優先 妥善醫療

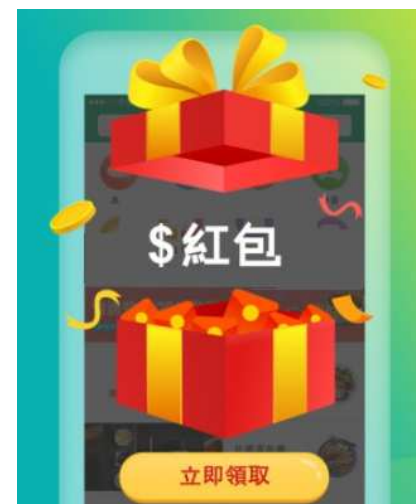


與電商平台合作 未來計劃及方向

針對居民對外賣的需求及平台優惠的喜好作宣傳推廣

-  推出**紅包活動**藉以推動用戶多選擇健康菜式
-  在平台的**“熱門搜索”**等位置增加關鍵字
-  優化平台上的**專區分類**，更便於選擇
-  平台協助於**其社交媒體**上分享資訊

預防優先 妥善醫療





歡迎各位加入
攜手共創健康飲食環境



計劃專頁



微信查詢

查詢電話：6677 3943

查詢電郵：dps@ssm.gov.mo

預防優先 妥善醫療