

糖鹽脂肪「爆燈」家長應慎選 食肆兒童餐三高變肥仔餐



「兒童餐」的糖鹽含量與能量隨時「爆燈」，加重港童肥胖危機。消費者委員會昨日公布全港15間連鎖食肆「兒童餐」的檢測結果發現，11間的「兒童餐」含量超標，當中有四間更嚴重超標。「Ruby Tuesday」一份兒童餐憑最高總脂肪及熱量，奪得「雙冠軍」，卡路里高達1300，食一份已相當於三碗雲吞麵，超過七歲兒童每餐需要的兩倍多。消委會稱，現時有五分之一的小學生面對超重或肥胖問題，若攝入過量糖、鹽與熱量，會增加他們日後患糖尿病、高血壓和心臟病等幾率，建議業界應在菜單上提供食物營養成分的資料，並應為兒童提供更健康選擇。

大公報記者 張琪

消委會與食物安全中心在去年八至九月期間，檢測15間連鎖食肆的「兒童餐」營養成分，包括兩間西式快餐店、八間西式（包括混合西式）餐廳、三間日式餐廳及兩間港式茶餐廳，檢測涉及的90個樣本，多款是深受兒童喜愛的漢堡包、薯條、雪糕等。當中，「Ruby Tuesday」一款內有漢堡、薯條、雪糕與果汁的兒童餐，總脂肪含量達68克，若參考中國營養學會2013年版中國居民膳食營養素參考攝入量，已比一個七歲兒童每餐建議脂肪攝取量上限高出約四倍；能量則高至1300卡路里，超過七歲兒童每餐需要的2.5倍，或三歲兒童全日所需攝取量的三倍。

一餐脂肪攝取量超四倍

檢測亦發現，含糖量最高的兒童餐為「必勝客」的肉醬意粉兒童餐加熱朱古力，含有80克糖，根據世界衛生組織的《成人和兒童糖攝入量指南》，已超出三歲至十一歲男童每日攝取上限；而鈉含量最高的兒童餐為「Outback Steakhouse」的迷你型烤肋骨餐配番茄汁，鈉含量達2500毫克，超出四歲至六歲兒童每天攝取上限一倍；最高飽和脂肪含量則由「Pizza Express」的兒童餐，奶油火腿蝴蝶粉、迷你卡布奇諾、朱古力蛋糕配蘋果汁「當選」。

香港營養學會會長、註冊營養師張

智良表示，大部分食肆食品都屬於高糖分，高熱量，高鹽分的「三高」食品，而且業界推出的「兒童餐」多為薯條、雞翼等食品，建議應為消費者提供更多健康選擇。他稱，一個1300卡路里兒童餐相當於三碗雲吞麵；而一個餐含80克糖更是相當10茶匙白砂糖，超出成年人一日攝糖量。若業界繼續推出此類兒童餐，可考慮將食品分量縮小，減少兒童攝取量。

僅一間列營養資料供參考

參加檢測的15間食肆中，只有五間食肆有就檢測結果回應消委會。「必勝客」稱已立刻檢討有關兒童的能量及營養素含量，並已改良兒童餐菜單，務求為顧客提供更健康的滋味搭配。

消委會稱，本港食肆在設計餐單時均以口味為先，可能未有考慮營養素含量，建議食肆在菜單上提供食物營養成分的資料，並應為兒童提供更健康選擇，但在被檢測食肆中僅有一間有列明兒童餐食物營養資料給顧客參考。

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。他提醒家長，應為孩子選擇低脂、低糖及低鈉食品，及控制食用分量，以保持均衡飲食。



▲消費者委員會昨日公布全港15間連鎖食肆「兒童餐」的檢測結果發現，11間的「兒童餐」含量超標，當中有四間更嚴重超標

本報記者蔡文豪攝



▲檢測涉及的90個樣本，多款是深受兒童喜愛的漢堡包、薯條、雪糕等

本報記者蔡文豪攝

爆燈兒童餐名單

餐廳名稱	食物種類	超標成分
Ruby Tuesday	漢堡、薯條、朱古力新地、果汁	能量：1300卡路里；總脂肪：68克
必勝客	肉醬意粉兒童餐、熱朱古力	糖分：80克
Outback Steakhouse	迷你型烤肋骨餐配番茄汁	鹽分：2500毫克
Pizza Express	奶油火腿蝴蝶粉，迷你卡布奇諾，朱古力蛋糕、蘋果汁	高飽和脂肪：24克
資料來源：消費者委員會		

政府倡設營養標示

【大公報訊】記者張琪報道：近年港童放學後喜歡「嘆茶」，兒童肥胖問題也在惡化，估計小學生有近五分之一人屬超重或肥胖。營養師建議，飲食業界提供更多健康食品選擇，減少兒童接觸「垃圾食品」。政府新成立的「降低食物中鹽和糖委員會」的委員透露，計劃要求食肆提供兒童餐營養指標指示，促進兒童健康飲食。

香港營養學會會長、註冊營養師張智良表示，雖然本港兒童外出就餐比例不高，但自部分小學實行全日制後，不少學生習慣放學會到學校附近食肆「填肚」。若每日都光顧快餐食品，估計肥胖問題會隨之而來。

深受兒童喜愛的汽水亦是肥胖的「兇手」之一。新加坡政府禁止校園內出售汽水，美國、英國、丹麥、法國等國家為打擊兒童肥胖問題，正討論向含糖汽水徵收「肥胖稅」，每罐徵收1歐仙，而無糖汽水則可獲豁免。張智良建議，本港業界提供更多健康食品供消費者選擇，如鮮奶、純果汁和樽裝水等。

張智良續稱，現時許多港爸、港媽仍會擔心孩子發育不良，為鼓勵其孩子進食，會買其喜歡的食品，甚至有「垃圾食品」。若兒童經常食用過分調味、以煎炸等方式製作的食物，會影響兒童成長後的口味，令口味喜偏味濃及嗜甜，減少進食味淡的食物，例如蔬菜類等，長遠影響兒童的健康。

消費者委員會總幹事、降低食物中鹽和糖委員會委員黃鳳嫻透露，降低食物中鹽和糖委員會將於本月底開會，預計將商討要求食肆提供兒童餐營養指標指示，促進兒童健康飲食。

家長反應



吳太：有時候帶小朋友出去吃飯，都會幫他們叫兒童餐，畢竟分量會更小一點，造型亦更可愛一點，覺得會比較適合他們。我本身沒有特別留意哪些兒童餐可能會在脂肪、糖分等方面超標，畢竟都只是間中食用，所以不太擔心有問題，但我會盡量不選擇煎炸食物給他們。



黃生：平時我和家人外出吃飯，都沒有特別為小朋友叫兒童餐，通常是大人吃什麼，小朋友就吃什麼。看了消委會今次的報告，我覺得自己以後會在這方面更留意一點，至少會盡量避免煎炸類的食物，希望小朋友可以吃得健康一點。



胡太：小朋友七歲之前都有幫她叫兒童餐，現在大了一點，已經不叫了。但我當時也沒有特別留意或者去計算哪個兒童餐會否出現脂肪、糖分等方面的超標，因為我覺得即使超標，其實也沒有太大關係，畢竟也不是經常吃，相信吃一次兩次沒有什麼問題。

「最健康」兒童餐不飽肚

【大公報訊】消委會聯同食物安全中心合作，測試本港15間食肆兒童餐，發現肯德基兒童餐「最健康」，能量、含糖量、含鈉量等均為最低。但食安中心認為，該款餐分量太少，即使三歲兒童亦難以飽肚。

根據消委會檢測數據顯示，肯德基的兒童餐「最健康」。其中一款含一隻香辣雞翼、半個粟米及一支蒸餾水的套餐，獲得「最低能量」、「最低總脂肪」、「最低飽和脂肪」及「最低鈉」的四項殊榮；另一款含一隻雞下脾、一碗蘑菇飯和一支蒸餾水的套餐，則獲「最低糖」的稱號。

食安中心稱，雖然肯德基兒童套餐各項指標達標，但其分量太少，部分套餐所提供的能量達不到三歲兒童一餐所需攝取量的一半，建議消費者將其作為下午茶，而非正餐。消委會稱，含能量、脂肪、糖

和鈉等成分較高的兒童餐，通常為分量較大的套餐，會附帶較多種類的食物，如前菜、飲品、湯、甜品等。

肯德基表示，會定時關注兒童餐的能量及營養含量，改良兒童餐的餐單，並將繼續嚴格遵從香港政府各項食物安全守則，推出更多食物配搭供顧客選擇。



▲「Ruby Tuesday」一份兒童餐卡路里高達1300，食一份已相當於三碗雲吞麵

本報攝

廉航投訴三年飆十倍 去年764宗

►消委會表示，廉航與乘客溝通往往未如人意，建議消費者出發前一天查閱航班情況，以免發生爭拗

本報記者 蔡文豪攝



廉價航空服務常見收費單

航空公司名稱	託運行李（20公斤）	選擇機位	餐飲	枕頭及毛毯
亞洲航空	\$140	\$20-92	\$9-40	\$75
宿霧太平洋航空	\$128	\$58-98	\$31-61	沒供應
香港快運航空	\$150-200	\$30-160	\$60	\$60-110
濟州航空	僅有15公斤以下服務，免費	\$25-200	\$15-145	\$71
捷星亞洲航空	\$150	\$35-200	\$112	\$90
樂桃航空	\$260	\$40-200	\$10-85	毛毯\$65
酷航	\$132	\$45-205	\$10-120	\$110
春秋航空	僅有10公斤以下服務，免費	\$24-100	\$45	免費
泰國亞洲航空	\$140	\$20-92	\$9-40	\$75
虎航	\$103-171	\$23-177	\$29-80	毛毯\$86

資料源：消費者委員會

【大公報訊】記者張琪報道：近年本港廉價航空公司市場佔有率節節攀升，但相關投訴亦不斷上升。消費者委員會去年收到764宗涉及廉航的投訴，三年間勁升逾十倍，主要涉收費價格及航班延誤或取消安排。今年單是首兩個月已接獲153宗投訴，相當於去年全年的20%。消委會表示，廉航往往涉及隱藏收費，與乘客溝通往往未如人意，建議消費者出發前一天查閱航班情況，以免發生爭拗。

消委會去年接獲廉航投訴達764宗，平均每日兩宗，較2013多出一倍，與2012年比較更增加10倍。當中價錢爭拗最多，佔298宗，其次涉航班延誤及取消，佔201宗，涉服務質素有165宗。

隨時貴過搭正價飛機

消委會稱，廉航與傳統航空服務普遍存有落差，並有多項隱藏收費，隨時搭廉航貴過搭正價飛機。消委會今年初就本港十間廉航調查發現，不少服務要額外收費，如託運15公斤至40公斤行李需額外收費88至450元，乘客常在長途機程中索取的枕頭和毛毯，也需額外收60至110元。大部分廉航不允許乘客更改航點或旅客姓名，僅部分公司提供取消訂票服務，而更改航班時間及日期亦需另外收費。

投訴人羅先生在廉航公司的網站訂購三張來回馬來西亞的機票，在當地準備返港時，在機場才發現航班被取消。廉航公司無安排，羅先生惟有自費在當地多住一晚酒店，購買翌日航班返港，他返港後致電航空公司投訴，卻被告知兩個月前已取消該航班，並稱已致電他確認事件。羅先生堅稱無收到相關電郵及電話。該航空公司最終願意退款，但拒賠酒店費。

消委會稱，廉價航空發放資訊及與受影響乘客溝通等方面，往往未如人意。而且若旅客行李被寄失或損壞，以及航班出現延誤，大部分廉航只會按國際公約要求的最低賠償額賠款，建議消費者外出旅遊前購買旅遊保險。

寵物善終美容無規管 火化出錯 洗澡傷脊

【大公報訊】記者張琪報道：港人視寵物如子女的愈來愈多，光顧寵物服務者更是多不勝數，但現時法律存有漏洞，不少爭拗難以平息。消費者委員會表示，去年收到16宗涉及寵物服務的投訴，包括寵物美容、寄養及善終服務。

去年16宗寵物服務投訴

投訴人彭小姐的愛貓離世後，委託寵物善終公司辦理火化儀式。火化當日，她發現貓隻遺體雖掛上其愛貓名字的名牌，卻並非其愛貓，大感驚訝，輾轉一輪後，善終公司職員稱司機運送過程調亂了貓隻的標貼，她的愛貓已於日前火化了，並攜來一袋骨灰指就是其愛貓的骨灰，並向她道歉。

彭小姐非常傷心及氣憤，認為即使退款，也不能補償她錯失與愛貓共度最後時光的機會，於是向消委會投訴。消委會稱，現時未有法律規管寵物善終服務，建議市民參考商戶是否符合現有規定，如地政法等以保障消費者的權益。

消委會接獲的其中一宗投訴，周先生的愛犬在寵物店洗澡後，感到不適，被診斷為椎間盤移位，要接受脊骨手術。他不滿該寵物店的服務，要求退回未用套票的餘款1120元，但店員堅稱沖涼程序無誤，拒絕退錢，只允許他以餘款換購寵物用品。周先生不滿，向消委會投訴，經調解後，該店才退回相關款項。消委會稱，當發現寵物接受服務後出現不適，應即時通知商戶。部分商戶可能會因寵物受傷訂立不同條款，或要求消費者前往指定獸醫診所治療，否則不會負責任何費用。