

各位家長：

有關健康飲食在校園事宜

健康飲食有助促進學童健康成長、預防心臟病、癌病、糖尿病及肥胖等慢性疾病；惟現時本港學童因種種原因，普遍未能遵行健康飲食原則。本港的學童肥胖率更由十年前的約每六位學童有一位屬肥胖，飆升至現時的約每五位有一位，所以培養學童良好飲食習慣已是刻不容緩。

為使本校學童能健康成長，本校已參與衛生署舉辦的至「營」學校認證計劃，並榮獲「健康午膳基本認證」及「健康小食優質認證」資格。本校已訂定「學校健康飲食政策」，以營造一個健康飲食環境，幫助學童養成良好飲食習慣。為鼓勵學童在生活中實踐健康飲食，希望家長能與我們攜手合作，作出以下的安排：

(一) 健康午膳：

- 本校與午膳供應商簽訂的合約中，已訂明所有餐盒須根據衛生署編制的「學生午膳營養指引」製作。
- 若 貴家長自行為子女預備午膳餐盒，請參考「學生午膳營養指引」(見附頁)；午膳應提供最少一份蔬菜(即半碗煮熟的蔬菜)和不含「強烈不鼓勵的食品」(例如油炸食物、香腸、火腿、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物)。五穀、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別應為 3:2:1 (即最多是飯/粉/麵，其次是蔬菜，最少是肉類)。

(二) 健康小食：

請家長參考「學生小食營養指引」(見附頁)，常勸勉子女多吃蔬果，少吃零食，多喝清水，切勿提供「少選為佳」的食物和飲料，例如炸薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水、果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物。家長可選擇新鮮水果、無附加糖的乾果、水煮蛋、低脂奶等作為健康小食。進食小食的時間和分量應以不影響學童下一餐的胃口為原則。

希望家長能鼓勵學童每天進食1至2個中型水果，每天為學生準備水果於午膳後享用；亦請家長鼓勵學生多喝清水，尤其是在上體育課的日子及炎熱的天氣下，為學生準備足夠的清水回校飲用。家長如欲知道更多健康飲食方面的資訊，請參閱衛生署「健康飲食在校園」的專題網站<http://www.eatsmart.gov.hk>。

備註：

1. 「學生午膳營養指引」
<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=600&id=6>
2. 「學生小食營養指引」
<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=601&id=7>
3. 致家長：每天給孩子吃水果以改善健康
http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/fs_parent_prim_2009_tc.pdf

家長如有疑問，可致電 2709 2220 向莫寶育主任查詢。

校長：_____



(謝麗文)

二零一一年九月二十三日

節錄自 < 學生小食營養指引 > (衛生署, 2010 修訂版)

食物類別	適宜選擇的小食 (綠燈小食)	限量選擇的小食 (黃燈小食) 此類小食,建議學生每 星期進食不多於兩次	少選為佳的小食 (紅燈小食)
穀物類	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 白麵包、全麥麵包、提子包 ✿ 烱粟米 ✿ 花生醬多士 ✿ 雞蛋三文治 ✿ 吞拿魚沙律三文治 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 原味餅乾 ✿ 無添加糖的果醬多士 ✿ 火腿三文治 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 夾心餅 ✿ 牛油粟米 ✿ 油炸的穀物類食物,例如炸薯條、炸冬甩 ✿ 塗上牛油/煉奶/添加糖的果醬多士
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 新鮮蔬菜,例如車厘茄 ✿ 田園沙律(可配上少量的沙律醬) 	---	---
水果類	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 新鮮水果 ✿ 無添加糖分的乾果 	✿ 添加糖分的乾果	---
肉、魚、蛋及乾豆類	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 烱雞蛋 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 豉油雞翼 ✿ 蒸的點心,例如餃子、燒賣 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 油炸的肉類食物,例如炸雞翼、炸魚柳和魚蛋
果仁類	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 乾焗原味果仁 	✿ 添加鹽的果仁	---
油、鹽、糖類	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 不含反式脂肪的植物牛油 	---	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 牛油

備註：

建議每次進食小食的分量不宜多於 125 千卡

飲品方面則以 250 毫升或以下為佳

不建議供應給小學生含有咖啡因和人造甜味劑的小食和飲料

節錄自 < 學生午膳營養指引 > (衛生署，2010 修訂版)

鼓勵多供應的食品	限制供應的食品	強烈不鼓勵供應的食品
<ul style="list-style-type: none"> ✿ 全麥麵包、全麥麵條、糙米飯、燕麥片、全麥穀物片、菜飯、粟米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 炒飯、炒麵 ✿ 牛腩、排骨、雞翼、雞髀及其他連皮的禽肉 ✿ 叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、玉子豆腐、素肉、雪菜、酸瓜 ✿ 使用全脂奶品類及高鹽分調味料 (如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬) 所製成的醬汁或芡汁。 ✿ 全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ 炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或髀、炸點心 (如：春卷和咖喱角) ✿ 添加了豬油、雞脂、牛油 (包括較低脂牛油)、忌廉 (包括較低脂忌)、棕櫚油、椰油、椰子的食物 (如：椰汁咖喱、葡汁、含有椰子製品的甜品、曲奇) ✿ 添加了氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物，及以這些油脂類材料或烹調的煎炸和烘焙食物 (如：酥皮糕點餅乾等) ✿ 汽水、果味飲品、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、紙包檸檬茶或菊花茶 ✿ 鹹魚、鹹蛋