

## 2017-2018 年度有關「推動校園健康飲食」事宜

各位家長：

健康飲食有助促進學童健康成長，對預防肥胖、心臟病、糖尿病、癌症等慢性疾病至為重要，惟現時本港學生因種種原因，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，所以培養學童保持良好飲食習慣已是刻不容緩。

現透過本函通告 貴家長，為使本校學童能健康成長和提升他們的學習能力，本校有責任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 貴家長能與我們攜手合作，作出配合，詳情如下：

- 一. 自行預備午膳予學童的家長，請參考《學生午膳營養指引》<sup>1</sup>；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、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）及不供應甜品。穀物類食物、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. 在小食的安排方面，請參考《學生小食營養指引》<sup>2</sup>，**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、加糖果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物）。家長可選擇新鮮水果、水煮蛋、低脂奶、低糖豆漿或原味餅乾等作為健康小食。本校不建議學生攜帶「少選為佳」的食物和飲料在小息進食。此外，家長還可以利用在衛生署健康飲食專題網站的《小食營養分類精靈》<sup>3</sup>，為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。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。

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專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>。

如有任何查詢，歡迎致電本校 2348 4218 與秦嘉碧主任聯絡。



校長 \_\_\_\_\_ 謹啟

主曆二零一七年十月三日

備註：<sup>1</sup>《學生午膳營養指引》、<sup>2</sup>《學生小食營養指引》和<sup>3</sup>「小食營養分類精靈」可參閱衛生署「健康飲食在校園」專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>

回 條

N2017-050(秦)

敬覆者：

本人已知悉有關 2017-2018 年度有關「推動校園健康飲食」的安排詳情。

此覆  
秀茂坪天主教小學

\_\_\_\_\_ 年級 \_\_\_\_\_ 班

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_

家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_

主曆二零一七年九月 日