

大埔崇德黃建常紀念學校
2010/2011 年度 午膳監察委員會
「吃得健康」—健康午膳/小食行動

(2010/2011 年度第七號)

親愛的家長：

您好！近年本港人口超重問題日益嚴重，學生出現超重情況亦十分常見，而健康飲食乃預防肥胖和心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病及促進學童健康成長的重要因素。有見及此，本校一直貫徹執行「吃得健康」—健康午膳/小食行動，透過建立良好的飲食文化，為學童提供健康午膳和小食(附件一)，及加強營養教育等策略，改善學童的飲食習慣，讓他們得以健康成長和提升學習效率。

以下將初步介紹本校推行午膳之措施，當中包括目的、監察及注意事項等，務求使各位家長安心讓子女在校內享用健康的膳食。

- **目的：**
 1. 從小培養均衡營養及健康飲食習慣；
 2. 學習照顧自己、與同學相處等技能；
 3. 養成多吃水果的習慣。
- **統籌及監察：**午膳監察委員會（由校長、教師及家長教師會代表組成）
- **午膳供應商*：**盈信膳食天地
- **特點：**
 1. 午膳餐單由註冊營養師審批，保證食物的營養價值；
 2. 每天提供水果，鼓勵同學養成吃水果的習慣；
 3. 採用之餐具合乎環保原則；
 4. 午膳後，學生須負責自行將食具擺放於指定地點，讓學生學習照顧自己；
 5. 午膳後，同學須將食具自行拿回家清洗，並於翌日帶回學校使用。
- **午膳需注意事項：**
 1. 開始留校午膳日期：九月六日(星期一)
 2. 學生午膳時間為下午 12 時 45 分至下午 1 時 25 分；
 3. 家長可自行送飯予 貴子弟，詳情如下：
 - a. 時間為正午 12 時至下午 12 時 30 分；
 - b. 家長須依時將飯盒送到學校詢問處指定位置，在飯盒上清楚寫上學生的姓名及班別，以便工友能準時及準確送到課室交予學生；
 - c. 飯盒必須妥善包裝，避免打翻，並放於食物袋內；
 - d. 家長必須同時為學生準備餐具及膠檯墊；
 - e. 為配合安全及環保原則，請避免使用玻璃器皿及用完即棄飯盒；
 - f. 熱湯、熱粥等容易產生危險的食物，本校亦不鼓勵；
 - g. 所送的食物希望以健康為原則(附件二)，快餐(漢堡包、薯條等)及汽水均不宜進食；
 - h. 為培養小朋友養成良好的健康飲食習慣，希望家長每天為子女準備一個小水果及適量之蔬菜；
 - i. 為減輕學生負荷，以免影響學生脊骨發展，本校不建議學生自行攜帶午膳回校。

如有任何疑問，歡迎向健康促進組統籌潘寶玉主任查詢（電話 26535565）。

我們相信，健康是生活的泉源，健康飲食習慣必須從小開始培養。就讓我們一起攜手合作，為孩子們「吃得健康、學得愉快」而努力！

大埔崇德黃建常紀念學校
校長陳愛英
二零一零年九月一日

*註：選取供應商過程（由「午膳監察委員會」負責進行）

1. 搜集午膳供應商資料作參考以訂立評審範疇及準則；
2. 甄選五間候選午膳供應商進行招標；
3. 根據老師、學生及家長意見、食物的質和量評審、營運資料及行政安排之原則，按從校方及家長搜集之意見作出決定。

小食建議食用分量

【附件一】

食物類別	每次食用分量	重量
五穀類		
餅乾	約 3 片	30 克
海棉蛋糕	約 1 件 (10 吋直徑的蛋糕分成 12 件)	55 克
其他脆片	約 1/3 碗	30 克
粟米粒	約 1/2 碗	85 克
焗薯	約 1/2 碗	85 克
蔬菜		
新鮮蔬菜	約 1 碗(未熟) / 半碗(熟)	85 克
鮮榨蔬菜汁	約 1 杯	240 毫升
水果		
罐頭水果	約 3/4 碗	140 克
果乾	約 1 小盒	40 克
脫水水果片	約 1/2 碗	30 克
鮮榨果汁	約 1 杯	240 毫升
肉類及其代替品		
雞蛋	約 1 隻(中型)	50 克
水浸罐頭吞拿魚	約 1/3 碗	55 克
乾焗果仁或籽	約 2 湯匙	30 克
乾豆類	約 2 湯匙	35 克
其他		
低脂沙律醬	1 湯匙	15 克

1 碗=240 毫升

資料來源：美國食物暨藥物管理局 (U.S.Food and Drug Administration)

(節錄「小學生小食營養指引」附頁)

食物類別	小一至小三學童的建議分量	小四至小六學童的建議分量	一個食用分量的例子
五穀類	最少 4 份	最少 5 份	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 白飯（煮熟）= 1/5 碗 = 40克 ➢ 河粉（煮熟）= 1/5 碗 = 40克 ➢ 蛋麵（煮熟）= 1/4 碗 = 40克 ➢ 意粉或通粉（煮熟）= 1/3 碗 = 50克 ➢ 方包（去皮）= 1/2 片 = 20克
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 未經烹調的葉菜（如：生菜）= 1 碗 = 55克 ➢ 煮熟的葉菜（如：白菜、菠菜） = 1/2 碗 = 85克 ➢ 煮熟的瓜類（如：冬瓜、脆玉瓜） = 1/2 碗 = 90克 ➢ 煮熟的菇類 = 1/2 碗 = 80克
肉、家禽、魚、蛋和豆類	1 至 2 份	1 ½ 至 2 ½ 份	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 牛、豬、雞或魚肉（煮熟）= 4 片 = 40克（與1 乒乓球的大小相約） ➢ 蝦（煮熟）= 8 隻小型 = 40克 ➢ 雞蛋（全隻煮熟）= 1 隻大型 = 50克 ➢ 硬豆腐 = 1/3 碗 = 85克 ➢ 煮熟的豆類（如：扁豆、腰豆） = 1/2 碗 = 90克
水果類	最少 1/2 份	最少 1/2 份	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 橙（連皮）= 1 個中型 = 130克 ➢ 蘋果（連皮）= 1 個中型 = 106克 ➢ 香蕉（連皮）= 1/2 條大型 = 68克 ➢ 提子 = 1/2 碗 = 80克 ➢ 鮮榨橙汁 = 3/4 杯 = 180毫升 ➢ 無添加糖分的果乾（如：提子乾） = 1/2 盒 = 20克
脂肪和油類 （在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分）	最多 2 份	最多 2 份	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 植物油（如：粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油）= 1 茶匙 = 4.5克 ➢ 沙律醬（如：蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬） = 1 湯匙 = 15克

* 備註一：建議學童於午膳攝取最少半份水果以達至全日攝取一至兩份水果

備註二：1 杯或 1 碗 = 240 毫升

（節錄自「小學午膳營養指引」附頁）