

大埔崇德黃建常紀念學校
2011/2012 年度 有關【推動校園健康飲食】事宜

(2011/2012 年度第一二六號)

敬啓者：

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，本校已參與衛生署舉辦的至「營」學校認證計劃，透過執行各項措施落實早前訂定的「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 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」；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 / 含糖分之飲品**。五穀類食物、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2010年12月新修訂的《學生小食營養指引》，**切勿提供「少選為佳」的食物和飲料**。例如炸薯片、巧克力、牛油曲奇、糖果、汽水、加糖果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物。
- (三) 同時，家長請注意部分食品的分類準則或已改變。例如，添加糖但糖分不在成分欄首兩位的果汁，會由過往屬「限量選擇」的小食（黃燈小食）改變為「少選為佳」的小食（紅燈小食）。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。家長亦可到**香港營養學會網站**的「有『營』小食資料庫」（<http://www.hkna.org.hk/tc/popupformChs03.asp>）查閱那些在市面有售而符合「綠燈小食」及「黃燈小食」定義的小食。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。
- (四) 除午膳供應商為學童每天所提供的水果外，希望家長能**鼓勵和確保學童每天進食1至2個中型水果**。

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://www.eatsmart.gov.hk>。

敬希 貴家長垂注。

此致

貴家長

大埔崇德黃建常紀念學校
校長陳愛英
二零一二年二月二十四日

備註：

1. 本校「健康校園政策」可在學校網頁參閱 (<http://www.wks.edu.hk>)
2. 《學生午膳營養指引》、《學生小食營養指引》和「致家長：每天給孩子吃水果以改善健康」可在「健康飲食在校園」專題網站參閱<http://www.eatsmart.gov.hk>