

大埔崇德黃建常紀念學校 學生自携午膳及小食指引

1)自携午膳事宜

自行預備午膳予學童的家長，請參考「小學生午膳營養指引」；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【如麥當奴快餐】、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物)。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)。本校教職員會經常留意學生午膳餐盒，如發現不符合上述要求，會向家長、學生反映或作出勸喻，以達改善。

2) 自携小食事宜

在小食的安排方面，請參考「小學生小食營養指引」，切勿自行提供「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、檸檬茶或茶類飲品等高油、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。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。本校教職員會經常留意學生自携的小食，如發現不符合上述要求，會向家長、學生反映或作出勸喻，以達改善。

參考資料

1) 衛生署 2010 小學生午膳營養指引

http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Lunch_GL_2010_tc.pdf

2)衛生署 2010 小學生小食營養指引

http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Snack_GLs_2010_tc.pdf

3) 香港營養學會 2011 「有『營』小食資料庫」

<http://www.hkna.org.hk/tc/default.asp?page=home>