

# 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 2014 小學生午膳營養指引

[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf)

#### 2)衛生署 2014 小學生小食營養指引

[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)

#### 3) 學校小食營養監察簡易手冊(2014)

[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Lunch\\_monitoring\\_manual\\_tc.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Lunch_monitoring_manual_tc.pdf)