



### 有關【推動校園健康飲食】事宜

敬啟者：

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。

現透過本函通知貴家長，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」<sup>註1</sup>，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」<sup>註2</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。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》<sup>註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。
- 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

和分量應以不應影響學童下一餐的胃口為原則。

四. 除本校為學童每星期所提供的(二次)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**<sup>註2</sup>。

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> 或本校網頁 <http://www.hctmhope.edu.hk>。或致電 24620850與郭姑娘聯絡。

敬希 家長垂注。

此致

各家長



匡智屯門晨輝學校  
源學森校長謹啟

二〇一七年九月十五日

備註:

1. 「學校健康飲食政策」可在學校網頁參閱:  
<http://www.hctmhope.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>