



2018-2019 健康新一代計劃

敬啟者：

根據衛生署的資料顯示，學童的肥胖比率有上升趨勢，因此，本校已於 10 月份開始推行「1819 健康新一代」計劃，培養學童健康飲食的習慣，再配合恆久的運動，藉以改善學童肥胖的問題。鑑於 貴子女之體重已超出標準並達肥胖水平，希望透過這次計劃，讓 貴子女學會健康飲食及控制體重，同時亦希望家長可以配合此計劃，將健康生活帶入家中。

_____ 2018 年 9 月的身高：_____ 體重：_____ 身體質量指數(BMI)：_____

健康新一代計劃內容 (2018 年 10 月至 2019 年 1 月)

18 年 10 月開始	<p>均衡飲食：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 問卷調查，從而了解學生的飲食習慣 ● 每月檢視午膳餐單及進食情況 ● 參加計劃學生在學校午膳推行走汁多菜飲食 ● 派發家中飲食建議 <p>增加日常運動活動量：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 早會時段進行跑步訓練 ● 大息時間進行健步行活動 ● 體適能小組訓練：(*逢星期三、五早上 8:00-9:00 進行，學生需早上 7:55 回校沒有校車服務，穿整齊運動服及帶備毛巾) ● 家中體適能活動建議 <p>跟進及檢視：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 量度身高體重 (隔月) ● BMI 改善獎勵 ● 家中健康紀錄簿 (家長需配合紀錄及跟進)
19 年 1 月	● 與家長檢討計劃成效

如有查詢，請致電 2462 0850 聯絡校護郭姑娘。

此致
各家長



匡智屯門晨輝學校啟

二〇一八年九月二十八日

通告 RN2018/2019/007

健康新一代計劃
(10 月 5 日前交郭姑娘)

敬覆者：來函奉悉。

本人已知悉 貴校將於 18 年 10 月開始進行健康新一代計劃，現

※ 不同意 敝子弟參加上述計劃

同意 敝子弟參加上述計劃並聲明 敝子弟健康良好，適宜參加上述體育運動及知悉 敝子弟*逢星期三、五(上課日子) 早上 7:55 需回校進行體適能小組訓練

此覆
匡智屯門晨輝學校

學生姓名：_____ () 班

家長簽署：_____

日期：_____

※ 請以✓ 表示

匡智屯門晨輝學校
1819 學生飲食習慣問卷調查

學生姓名：_____

班別：_____

請在適當的方格內填上✓

1. 你認為子女的體重屬於：
 過肥
 標準
 過瘦
2. 你認為子女的飲食習慣屬於：(可多於一個選項)
 定時定量
 經常嬉戲忘餐
 經常因進食零食而放棄正餐
 對飲食不大感興趣
 有偏食的習慣
3. 你子女喜歡吃的食物味道屬於：
 味道較濃
 味道適中
 味道較淡
4. 你子女每餐吃多少碗已煮熟的蔬菜：
 少於一碗
 一至兩碗
 沒有
5. 你子女每餐吃多少肉類家禽魚類蛋類豆類或豆品食品食物：
 少於 4 兩
 多於 4 兩
 沒有
6. 你子女每餐吃多少碗白飯：
 少於一碗
 一至兩碗
 多於兩碗
7. 你子女喜歡吃：
 汁多飯少
 汁少飯多
 沒有特別偏好

8. 你子女進食的速度屬於：

- 很快(少於 30 分鐘)
- 正常
- 很慢(多於一小時)

9. 你在家中烹調食物主要方法屬於：

- 煎炸
- 蒸煮
- 炆焗
- 小炒
- 其他。請註明：

10. 你在家中烹調的主要食材是屬於：

- 瓜豆類
- 葉菜類
- 紅肉類(豬、牛)
- 白肉類(雞、魚)
- 其他。請註明：

11. 你子女一星期內吃多少次零食(如：薯片、糖果、朱古力、汽水等)？

- 每天都有吃零食
- 一星期有三至四次
- 一星期有一至兩次
- 沒有吃零食的習慣

12. 你子女吃的零食種類屬於：(可多於一個選擇)

- 高脂肪，如薯片、炸雞髀、炸雞翼炸、豬扒、朱古力、即食麵等
- 高糖份，如汽水、糖果、蛋糕、糖水等
- 高鹽份，如炸魚蛋、炸雞髀、炸雞翼、炸豬扒、牛肉乾、豬肉乾、肉鬆、魚肉腸、魷魚絲等

13. 你認為子女現時的飲食習慣與現在的身高體重有沒有關係呢？

- 有
- 沒有

14. 對於子女的飲食習慣，你有否擔心影響身體健康？

- 有
- 沒有