



大埔崇德黃建常紀念學校

2023/2024 年度有關【推動校園健康飲食】事宜

(2023/2024 年度第五十八號)

敬啟者：

健康飲食有助促進學生健康成長，對預防肥胖、心臟病、糖尿病和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。現時，本港約每五名小學生便有一名屬於過重或肥胖，所以培養學生保持良好飲食習慣已是刻不容緩。

現透過本函通告貴家長，為使本校學生能健康成長和提升他們的學習能力，本校已參與由衛生署舉辦的「至『營』學校認證計劃」¹，透過執行各項措施落實早前訂定的「學校健康飲食政策」²，以營造一個健康飲食環境，幫助學生養成良好飲食習慣。為鼓勵學生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. 自行預備午膳餐盒予學生的家長，請參考《學生午膳營養指引》³。午膳餐盒應提供最少一份蔬菜（即半碗煮熟的蔬菜）、不含「強烈不鼓勵供應的食品」（例如油炸食物或鹽分極高的食物）及不供應甜品。穀物類、蔬菜類和肉類（及其代替品）佔餐盒容量的比例應為3:2:1（即最多是穀物類，其次是蔬菜類，最少是肉類及其代替品）。
- 二. 在小食安排方面，請參考《學生小食營養指引》³。切勿提供「少選為佳」（即高脂、高鹽或高糖）的小食和飲品，例如薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水或加糖果汁。家長可預備新鮮水果、焗雞蛋、低脂奶、高鈣低糖豆漿或乾焗原味果仁等作為健康小食。家長亦可到香港營養學會網站的「有『營』小食資料庫」⁴，查閱在市面有售而符合「適宜選擇」及「限量選擇」定義的小食。此外，家長還可以利用衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站的「至『營』小食站」⁵，為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。請注意，學生應在不影響下一餐正餐的胃口下，適量進食小食。
- 三. 本校希望家長能鼓勵和確保學生每天進食1至2份水果。

如欲知道更多健康飲食方面的資訊，請參閱衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站（<https://school.eatsmart.gov.hk>）或本校網頁（<http://www.xxx.edu.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
二零二四年一月二十六日

負責人：姚榮昌主任、潘寶玉老師

¹ 「至『營』學校認證計劃」詳情可參閱「健康飲食在校園」運動專題網站（<https://school.eatsmart.gov.hk>）

² 「學校健康飲食政策」詳情可參閱學校網頁（<http://www.xxx.edu.hk>）或附件

³ 《學生午膳營養指引》和《學生小食營養指引》詳情可參閱衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站

⁴ 「有『營』小食資料庫」（<https://www.hkna.org.hk/zh-hant/有「營」小食資料庫/>）

⁵ 「至『營』小食站」（https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6131）