

樂善堂楊仲明學校（通告 20094）

有關 2020/21 學年推動校園健康飲食事宜

親愛的家長：

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。

現透過本函通告 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訂定的學校健康飲食政策，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》¹；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。穀物類食物、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《學生小食營養指引》¹，**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）。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」² 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。此外，家長還可以利用在衛生署健康飲食專題網站的「小食營養分類精靈」³，為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。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。
- 三. 除本校為學童(每星期所提供的一次)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**¹。
- 四. 飲品方面，鼓勵學生自備及多喝清水，本校提供濾水器給學生添加飲用水，確保學生能享用安全飲用水。
- 五. 餐具方面，為響應環保，以免浪費資源，本校要求午膳供應商只為有需要及有訂購午餐的學生提供新餐具。

為關顧學生成長需要，學校制定了健康飲食政策，以加強學生的健康意識，希望家長能配合學校的健康政策，**鼓勵家長以身作則，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣，並填寫「有營飲食承諾書」**，共同幫助學生養成健康的飲食習慣。

請家長填覆及回條「健康飲食承諾書」，於 10 月 27 日(星期二)或以前交回班主任辦理。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://school.eatsmart.gov.hk>。如有查詢，歡迎致電 2755 9195 與余藝貞老師聯絡。

校長

2020 年 10 月 22 日

¹ 《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」可參閱衛生署「健康飲食在校園」專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>

² 「有『營』小食資料庫」(<http://www.hkna.org.hk/zh-hant>)

³ 「小食營養分類精靈」(<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=5000>)

回 條 (樂善堂楊仲明學校通告20094/1030)

蕭校長：

本人知悉有關2020/21學年推動校園健康飲食事宜，並填寫「有營飲食承諾書」，共同幫助學生養成健康的飲食習慣。

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

學生姓名：_____ ()

班 別：_____年級_____班

日 期：2020年_____月_____日

健康飲食承諾書



本人及子女承諾採取以下行動：

致力

飲食要有營

① 訂購/自備 **營養午膳餐盒及水**

② 多吃 **健康小食及飲品**

學生姓名：_____ 簽署：_____

家長姓名：_____ 簽署：_____

二零二零年十月_____日