

慈雲山天主教小學
有關「推行健康飲食在校園」計劃事宜

各位家長：

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、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，所以培養學童良好飲食習慣是刻不容緩。

透過本函通告 貴家長，本校於已獲得衛生署的至「營」學校認證，成為「至營學校」。本年度，學校會繼續執行各項措施，以配合「學校健康飲食政策」，為學生營造一個健康飲食環境，好讓他們建立良好的飲食習慣，健康成長。為鼓勵學生在生活中奉行健康飲食，希貴家長能與我們攜手合作，作出以下的配合：

- 一. 自行預備午膳予學生的家長，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、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）。
- 二. 在小食的安排方面，請參考「小學生小食營養指引」，**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、汽水或檸檬茶等高油、高鹽、高糖的食物。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健康小食給同學。家長亦可到香港營養學會網站的「有『營』小食資料庫」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。
- 三. 此外，家長還可以利用衛生署健康飲食專題網站的「小食紅黃綠流動應用程式」，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亦應以不影響同學下一餐的胃口為原則。請家長以身作則及**鼓勵和確保學童每天進食 1 至 2 個中型水果**，以吸收足夠的維生素及纖維。如欲知道更多健康飲食方面的資訊，以及上述的營養指引，請瀏覽衛生署健康飲食專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>。
謹祝所有同學新學年身體健康，生活愉快！

校長_____ 謹啟

二零二零年十月六日

黃綺霞

學校通告 043/20-21_APP

〈回條請交班主任老師〉

回 條

有關「推行健康飲食在校園」計劃事宜

覆慈雲山天主教小學校長：

本人已詳閱並知悉有關通告內容，本人定會積極支持及配合學校推行的校園健康飲食計劃。

____ 班學生 _____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

日 期：_____