

敬啟者：

有關【推動校園健康飲食】事宜

健康飲食有助促進學童健康成長，為使本校學童能健康成長和提升他們的學習能力，本校已參加衛生署舉辦的至「營」學校認證計劃，透過執行各項措施，落實「學校健康飲食政策」，以營造一個健康飲食環境，幫助學童養成良好的飲食習慣。為鼓勵學童在生活中實踐健康飲食，希望 貴家長能與本校攜手合作，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」；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，最少是肉類及避免加工食材，例如：火腿及腸仔）。另以「三低一高」（即低鹽、低糖、低脂和高纖維）為烹調及選材的原則。
- 二. 在小食的安排方面，請參考「學生小食營養指引」，學生切勿攜帶「少選為佳」的食物和飲料回校，例如：炸薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、夾心餅乾、汽水或檸檬茶等高油、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。進食小食的時間和分量應以不影響學童下一餐的胃口及「三低一高」（即低鹽、低糖、低脂和高纖維）為原則。
- 三. 校方已與午膳供應商協議每週提供三次水果，唯希望各位家長能鼓勵和確保學童每天進食 **1 至 2 個** 中型水果。

如欲認識「學生午膳營養指引」、「學生小食營養指引」或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.skhhcw.edu.hk>。

如有查詢，請致電2432 2789與王惠貞老師聯絡。

此致  
貴家長



校長 \_\_\_\_\_ 謹啟

張昌明

二零二零年九月三十日