

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 年度第三號)

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，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，如何透過執行各項措施，幫助學童養成良好飲食習慣。希望貴家長能與我們攜手合作，作出配合，詳情如下：

➤ 早餐方面：

一份健康早餐是補充體力的最佳來源，早餐所提供的營養和熱量能讓腦部及身體各機能得以維持正常的活動。進食早餐的學童在上課時較能集中精神及留心聆聽，閱讀能力、記憶力及理解力都得以提升。

培養學生養成每天必須進食健康早餐的習慣，讓他們得以健康成長和提升學習效率。

➤ 午膳方面：可參考衛生署《學生午膳營養指引》

- 穀物類食物、蔬菜和肉類的比例分別應為 **3:2:1**
(即最多是飯/粉/麵，其次是蔬菜，最少是肉類)
- 不宜進食「**強烈不鼓勵**」的食品(例如油炸食物、漢堡包、薯條、香腸及加工食品等鹽分極高的食物)
- 少吃甜品(含糖類飲品或食物)
- 培養小朋友養成良好的健康飲食習慣，家長每天需為子女準備水果及適量之蔬菜，確保學童每天進食1至2個中型水果。

➤ 小食方面：可參考衛生署《學生小食營養指引》

- 少吃「**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熱量、脂肪、鹽、糖的食物)。
- 多吃新鮮水果、焗雞蛋、低脂及低糖飲品或全麥餅乾、全麥麩包等作為健康小食。
- 家長亦可到衛生署「健康飲食在校園」網站的「**至營小食站--小食分析**」，為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。
- 進食小食的分量應以不影響學童午膳的胃口為原則。

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」網站 <http://school.eatsmart.gov.hk> 或本校網頁。

敬希 貴家長垂注。

大埔崇德黃建常紀念學校
校長陳愛英
二零二三年九月一日