

道教青松小學(湖景邨)
有關【推動校園健康飲食】通告

敬啟者:

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早前訂定的「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，作出以下的配合：

- 一. 自行預備午膳予學童的家長，請參考「小學生午膳營養指引」^{註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）。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」^{註2}，**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、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**^{註3}。

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://www.eatsmart.gov.hk> 或本校網頁 <http://www.tccpswke.edu.hk>。

此致
貴家長

道教青松小學(湖景邨)謹啟
2016年9月1日