

馬頭涌官立小學（紅磡灣）
學校通告（2017/2018/30E）
【推動本年度健康校園關注事項】事宜

各位家長：

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。令學童肥胖率更由十年前的約每六個學童有一位屬肥胖，飆升至現時的約每五個即有一個，情況令人擔心，所以培養學童保持良好飲食習慣刻不容緩。

實在學童能健康成長和提升他們的學習能力，本校已持續成功取得衛生署舉辦的「至『營』學校」認證，透過執行各項措施，落實早前訂定的「健康飲食政策」¹，鼓勵學童在生活中實踐健康飲食，希望家長能與我們攜手合作，作出配合。詳情如下：

1. 家長為子女自行預備午膳，請參考「學生午膳營養指引」²；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。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）。
2. 在小食的安排方面，請參考2014年新修訂的《學生小食營養指引》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、加糖果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物。家長宜選擇新鮮水果、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」³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，家長更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」⁴，協助子女選擇小食。
3. 按照營養標籤的包裝小食營養分類，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。同時，希望家長能鼓勵學童**每天在校進食一份水果**²。

此外，請家長鼓勵子女注意個人衛生，培養健康生活習慣：作息定時、做適量的運動、以積極的態度，參與各項活動；還有敦促子女執拾書包，不宜因他們長期背負超過自己體重十分之一的書包，而影響骨骼生長，以致影響子女發育。

最後，本學年的校內健康飲食政策已上載於校園網頁，詳情可參閱本通告背頁。

校長：_____

二零一七年十月十日

¹「學校健康飲食政策」可參閱學校網頁（<http://www.mtchhb.edu.hk> ⇨ 學生園地 ⇨ 至營健康校園）

²《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>

³「有『營』小食資料庫」（<http://www.hkna.org.hk/tc/popupformChs03.asp>）

⁴「小食營養分類精靈」（<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=5000>）