



天水圍官立小學
2017/2018年度 通知 第2號
有關「至『營』學校認證計劃」事宜

各位家長：

根據衛生署的資料顯示，小學生過重及肥胖的問題趨嚴重，平均每五名學生便有一名屬於過重或肥胖。健康飲食能有效預防肥胖和心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病及促進學生健康成長的重要因素。為使學童能健康成長和提升他們的學習能力，本校今年繼續參與衛生署舉辦的至「營」學校認證計劃，致力推行校園健康飲食計劃，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，作出配合，詳情如下：

- 一.自備午膳予學童的家長，請參考「學生午膳營養指引(2017年修訂版)」；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）。至於**限制供應的食品**也不宜多吃。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）。
 - 看管午膳的老師如留意到學生的自備午膳餐盒中有強烈不鼓勵供應的食品時，會作口頭勸告，提示家長供應較健康的午膳給學生。
- 二.在小食的安排方面，請參考「學生小食營養指引(2014年修訂版)」，**切勿為同學提供「少選為佳」的食物和飲料**，例如：炸薯片、朱古力、牛油曲奇、即食麩、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亦應以不影響學童下一餐的胃口為原則。
 - 為了鼓勵同學進食健康小食，校方會不定期查看學生帶回校的小食，帶了健康小食的同學，教師會作口頭讚賞；帶了「**強烈不鼓勵**」小食的同學，校方會作口頭勸告，請家長盡量協助孩子選購較健康的小食回校進食。
- 三.希望家長能**鼓勵和確保學童每天進食1至2個中型水果**。

學校希望透過以上政策及活動能培養學生良好的飲食習慣，期望家長積極支持和配合，建立健康校園文化，鼓勵孩子進食有益健康的食物，每天多吃水果，促進健康。如欲知道更多健康飲食方面的資訊，可參閱衛生署健康飲食專題網站 <http://www.eatsmart.gov.hk>。

(劉婉珊校長)

二零一七年九月二十七日