

般咸道官立小學

學校通告 2018-19 年度第 09 號

有關「推動校園健康飲食」事宜

各位家長：

健康飲食有助促進學童健康成長，預防心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病。惟現時本港學童因種種原因，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是刻不容緩。

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」見後頁(註 1)，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《學生午膳營養指引》(最新版)(註 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)。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 3)，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影響學童下一餐的胃口為原則。
- (三)本校的午膳供應商除為訂餐的學童每星期提供一次水果外，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 4)。
- (四)本校亦參與「學校午膳減鹽計劃」(計劃)，目標是在十年內降低每份小學餐盒的平均鈉含量至不超過 500 毫克的水平，約佔一個七歲兒童每天建議攝入上限的三分之一。為協助學童逐漸適應口味的轉變，更易接受減鈉食物，我們採取循序漸進的方式減少學童午膳的鈉含量，這與降低食物中鹽和糖委員會及國際間的減鈉建議和策略相符。本校午膳供應商已參與計劃，為學童提供減鈉午膳(註 5)。

本校的午膳組已於 2018 年 4 至 5 月舉行「開心果月」活動。如欲知道更多健康飲食方面的資訊和往後的活動，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.brgps.edu.hk/>。

備註：

1. 「學校健康飲食政策」<http://www.brgps.edu.hk/>
2. 小學生健康午膳 <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2010&id=3050>
3. 小學生健康小食 <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2010&id=3051>
4. 開心「果」月 <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2008&id=3175>
5. 「學校午膳減鹽計劃」[https:// school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2009&id=3566](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2009&id=3566)

校長

二零一八年九月四日

般咸道官立小學健康飲食政策

政策聲明：

本校致力向學生、教職員及家長持續推廣健康飲食的重要性，建立一個健康飲食的環境，鼓勵他們養成良好飲食習慣，並在生活中實踐。本校將執行下列措施以落實上述政策聲明。

行政
✓ 學校委任最少一名專責人員統籌一個包括家長的委員會或小組，協助制定及執行健康飲食政策。
✓ 每學年向教職員、家長和學生通告學校健康飲食政策及各項措施。
✓ 每學年檢視和修訂學校健康飲食政策及各項措施的執行情況。
✓ 向負責健康飲食在校園的老師提供支援，以便有充分的時間籌備活動及參與相關的培訓。
午膳
✓ 選擇午膳供應商時，須優先考慮午膳餐盒的營養素質，具體方法是參考衛生署編製的「選擇學校午膳供應商程序一覽表」。
✓ 與午膳供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有餐盒根據衛生署編製的「小學生午膳營養指引」製作。
✓ 每月向學生和家長公佈餐單前，學校須事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款。
✓ 每月向學生和家長公佈已核准的餐單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
✓ 從九月開始每學期選一週連續五個上課天監察所有午膳餐盒是否符合「小學生午膳營養指引」，可利用或參考衛生署提供的「學校午膳營養素質評估及回應表」作出記錄，向午膳供應商反映監察的結果，要求作出改善。該記錄應保存直至午膳供應商合約完結。
✓ 鼓勵自攜午膳同學的家長參考「小學生午膳營養指引」製作餐盒，強調午膳提供最少一份蔬菜和不含「強烈不鼓勵供應的食品」，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等。
✓ 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
✓ 推廣吃水果的習慣，與午膳供應商擬定每星期向學生提供一個水果。
小食（包括食物和飲料）
✓ 鼓勵家長參考「小學生小食營養指引」，切勿提供「少選為佳」的食物和飲料，例如薯片、朱古力、牛油曲奇等高油、鹽、糖的食物，家長可預備新鮮水果、水煮蛋、非鹽焗的果仁或原味餅乾等的健康小食，強調小食是當感到肚餓時才需要和不應影響下一餐的胃口。
✓ 禁止在校內推廣「少選為佳」的小食及拒絕接受有關製造商贊助校內活動。
✓ 經常留意學童帶回校小食（包括飲料），如發現有「少選為佳」的小食，盡快向供應商或家長反映，要求作出改善。
✓ 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。
✓ 如發現學生自備的小食不符合健康飲食的政策，學校將採取與家長協定的措施處理。
教學及宣傳
✓ 每學年推行至少一項推廣健康飲食的活動，特別是促進家庭、學校、社區合作的活動。
✓ 校方積極參考可信的營養教育資料，例如衛生署或相關學術或專業團體發出的資訊，學年內向家長和教職員提供營養教育，提高他們對健康飲食的認識與關注。
✓ 將營養教育編入教學大綱。
✓ 鼓勵家長和教職員以身作則，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣。
✓ 鼓勵學生每年到衛生署學生健康服務中心接受包括體格檢驗、與視力、聽覺、脊柱等有關的健康服務。

萬校長：

學校通告 2018-19 年度第 09 號有關「推動校園健康飲食」事宜，本人已知悉。本人願意配合學校發展，為敝子弟預備健康食物回校，確保他們能夠進食營養均衡的食物，以供正常發育及發展所需。

()班學生：_____ ()

家長簽署：_____

二零一八年九月_____日