

保良局莊啟程第二小學
【推動校園健康飲食】

通告 006/2025(詠)

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，我們應持續培養學生良好的飲食習慣。

本校已成功獲得衛生署至「營」學校資格，透過執行各項措施落實「學校健康飲食政策」，營造一個健康飲食環境，幫助學生養成良好飲食習慣，健康成長和提升學習能力。為鼓勵學生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：

- 一. 自行為子女預備午膳的家長，請參考「學生午膳營養指引」；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）。(附件一：321至醒午餐)
- 二. 在小食的安排方面，請參考《學生小食營養指引》，**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脂肪、鹽或糖含量高的食物。(附件二：有營小食)
- 三. 家長可選擇新鮮水果、粟米粒、乾焗原味果仁、水煮蛋、低脂奶、無糖豆漿或全麥餐包等作為健康小食。家長亦可到**香港營養學會有限公司網站**（<https://www.hkna.org.hk/zh-hant/>）搜尋「有營小食資料庫2025」查閱那些在市面有售而符合「適宜選擇」及「限量選擇」定義的小食(附件三及四)。進食小食的時間和分量應以不應影響學生下一餐的胃口為原則。
- 四. 除本校午膳供應商為訂購飯盒的學童每星期提供的水果外，希望家長能**鼓勵和確保學生每天進食 1 至 2 個中型水果**。



如欲了解上述健康飲食資訊，請參閱衛生署健康飲食專題網站 <http://www.eatsmart.gov.hk>。



校長：


(李詠琴)

二零二五年八月二十六日

家長閱後簽署：_____

日期：_____