

觀塘官立小學

各位家長：

有關【推動校園健康飲食】事宜

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；惟現時本港學童因種種原因，普遍未能遵行健康飲食原則，小學生的肥胖率在過去十年有明顯及持續上升的情況，所以培養學童保持良好飲食習慣已是刻不容緩。

為使本校學生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「學校健康飲食政策」（見附件），以營造一個健康飲食環境，幫助學生養成良好飲食習慣。經過本校教師及午膳家長義工過去的努力，衛生署已確認本校取得「至『營』學校認證計劃」的「優質認證」資格及「健康小食優質認證」資格，這兩項認證肯定了本校無論在行政措施、提供健康午膳、監察學生自備的小食、進行教學及宣傳各層面均符合認證要求。今年，本校會再接再厲，繼續參與衛生署舉辦的至「營」學校認證計劃，透過各項措施，推動校園健康飲食。

要學生在生活中實踐健康飲食，家長須與學校攜手合作，予以配合：

- 一. 自行預備午膳予學生的家長，請避免提供甜品給孩子。另外，若需要為學生預備小食，家長可預備新鮮水果、水煮蛋或原味餅乾等健康小食，薯片、朱古力、牛油曲奇等高油、鹽、糖的食物「少選為佳」。請參考衛生署「學生午膳營養指引」及「學生小食營養指引」，為孩子提供健康午膳及小食。

(http://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/guidelines/index.html)

- 二. 家長宜鼓勵子女每天進食 1 至 2 個中型水果，增加健康儲備，降低患上心臟病、中風和某些癌症的機會。

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.ktgps.edu.hk>。

校長：梁蕙君
(負責老師：關惠芬主任)

二零二零年十月二十七日

✂-----

回條 (請詳閱後簽署，於十月二十八日交回班主任)

梁校長：

本人已知悉 2020-21 年度全校通告 第 22 號 有關【推動校園健康飲食】事宜。

()禮 /愛 /勤 /誠 班學生_____ ()

家長簽署：_____

二零二零年 月 日

「學校健康飲食政策」

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。

措施：

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「學生午膳營養指引」製作。
- 每月向學生和家長公佈菜單前，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菜單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
- 每月選一週連續五個上課天監察所有午膳餐盒是否符合「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。
- 鼓勵帶飯同學的家長參考「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。

小食（包括食物和飲料）

- 鼓勵家長參考「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。
- 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。

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、校合作的活動。
- 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。
- 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。