

觀塘官立小學

\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_家長：

有關「健康飲食在校園 - 低鹽低糖煮食班 (小五)」事宜

各位家長：

本校將與食物及衛生局和基督教家庭服務中心（醫療健康服務）合作於星期五課外活動時段舉辦「低鹽低糖煮食班」，藉此向校內學生和家長推廣健康均衡的飲食習慣和增強「少鹽少糖」的飲食意識。

詳情如下：

日期：2020 年 12 月 11 日、2021 年 1 月 8 日、22 日和 29 日（星期五）共 4 堂

時間：（課外活動時段）上午 11 時 45 分 至 下午 12 時 45 分（半日課）  
下午 1 時 45 分 至 2 時 45 分（如恢復全日課）

講者：基督教家庭服務中心（醫療健康服務）註冊營養師（澳洲）鄧家浩先生

附註：

- 1) 是次系列的煮食班，主題圍繞四大食物類別——穀物類、蔬果類、肉類及代替品和奶類及代替品。
- 2) 透過講課、筆記、煮食班、課堂及課後活動等形式，希望學生和家長都能了解不同食物類別的健康選擇和明白如何實踐於日常飲食中減低攝取糖份和鹽份，從而改善整體家庭健康。
- 3) 註冊營養師會向學生派發健康食譜作為參考，讓家長明白和了解為家人設計「少鹽少糖」菜式的健康貼士。
- 4) 如煮食班因停課而取消，學校會再向學生和家長公佈跟進事項及安排。
- 5) 校方將會在「低鹽低糖煮食班」教學過程中進行攝錄。觀塘官立小學、食物及衛生局以及協助食物及衛生局制定相關政策和工作範疇的「降低食物中鹽和糖委員會」將收集、保存、使用及傳送有關影片，以作檢討是次活動的成效，及作進一步推廣降低食物中鹽和糖的工作時使用，包括可能將精華片段或照片上載至食物及衛生局的網頁、全城減鹽減糖的面書及 IG 賬戶、降低食物中鹽和糖委員會相關的媒體報導，及/或在降低食物中鹽和糖委員會舉辦的公眾宣傳活動中播放或展視等。

梁蕙君

校長：

（負責老師：李麗貞副校長 關惠芬主任）

二零二零年十一月十三日

回條（請詳閱後簽署，於十一月十六日交回李麗貞副校長或關惠芬主任）

觀塘官立小學

梁校長：

2020-21 年度特別通告 第 20 號 有關「健康飲食在校園 - 低鹽低糖煮食班（小五）」事宜，經已知悉。

- 1) 本人 \*  同意 我的孩子參加「低鹽低糖煮食班」，並同意校方在教學過程中進行攝錄。  
 不同意 我的孩子參加「低鹽低糖煮食班」

2) 我的孩子對以下類別食物有敏感。（請在適當的  內加上「✓」號）

- 沒有食物敏感  
 奶類 /  花生 /  蛋類 /  豆類 /  果仁（花生以外）/  
 麩質 /  魚 /  甲殼類 /  其他食物敏感\_\_\_\_\_（請註明）

- 3) 我的孩子將  會 / 把製成品(食物)帶回家中盡快享用，我會自備食物盒。  
 不會 把製成品(食物)帶回家中。

五愛班學生\_\_\_\_\_（ ）

家長簽署\_\_\_\_\_

二零二零年十一月\_\_\_\_日

\*請在適當的空格內加✓