

— 學校健康飲食政策 —

逕啟者：健康飲食有助促進學童健康成長，對預防肥胖、心臟病、糖尿病和癌症等慢性疾病至為重要，所以培養學童保持良好飲食習慣已是刻不容緩。

現透過本函通知 貴家長，為使學生能健康成長和提升他們的學習能力，本學年學校將會繼續參與衛生署舉辦的「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」，以營造一個健康飲食環境，幫助學生養成良好飲食習慣。為鼓勵學生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. 自行預備午膳予學童的家長，請參考《學生午膳營養指引》。
- 二. 在小食的安排方面，請參考《學生小食營養指引》。家長可到香港營養學會網站的「有『營』小食資料庫」<sup>3</sup>查閱符合「綠燈小食」及「黃燈小食」定義的小食。此外，家長還可以利用在衛生署健康飲食專題網站的「小食營養分類精靈」<sup>4</sup>，為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。
- 三. 除本校每星期為訂餐學生提供的兩次水果外，希望家長能鼓勵和確保學童每天進食一至兩個中型水果<sup>2</sup>。

如欲知道更多健康飲食方面的資訊，請參閱本校網頁 [www.pos.edu.hk](http://www.pos.edu.hk) 或衛生署健康飲食專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>。

如有任何查詢請聯絡職業治療師鄭月雯姑娘。

此致

貴家長

培愛學校校長溫振期



啟

二零一九年九月六日

註：

- 1 「學校健康飲食政策」可參閱學校網頁 ([www.pos.edu.hk](http://www.pos.edu.hk))
- 2 《學生午膳營養指引》、《學生小食營養指引》和「致家長：每天給孩子吃水果以改善健康」可參閱衛生署「健康飲食在校園」專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>
- 3 「有『營』小食資料庫」(<http://www.hkna.org.hk/zh-hant>)
- 4 「小食營養分類精靈」(<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=5000>)