

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025/26 學年 家長通告
有關推動校園健康飲食

敬啟者：

健康飲食有助促進學生健康成長，對預防肥胖、心臟病、糖尿病和癌症等慢性疾病至為重要，惟現時本港學生因種種原因，普遍未能遵行健康飲食原則。現時，本港約每五名小學生便有一名屬於過重或肥胖，所以培養學生保持良好飲食習慣已是刻不容緩。

現透過本函通知 貴家長，為使本校學生能健康成長和提升他們的學習能力，本校已成功取得「至『營』學校認證計劃」的「基本認證」、「健康午膳優質認證」及「健康小食優質認證」資格，並獲嘉許為「至『營』學校」，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、自行預備午膳餐盒予學生的家長，請參考《學生午膳營養指引》午膳餐盒應提供最少一份蔬菜（即半碗煮熟的蔬菜）、不含「強烈不鼓勵供應的食品」（例如油炸食物或鹽分極高的食物）及不供應甜品。穀物類、蔬菜類和肉類（及其代替品）佔餐盒容量的比例應為 3:2:1（即最多是穀物類，其次是蔬菜類，最少是肉類及其代替品）。
- 二、在安排小食方面，請參考《學生小食營養指引》。切勿提供「少選為佳」（即高脂、高鹽或高糖）的小食和飲品，例如薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水或加糖果汁。家長可預備新鮮水果、焗雞蛋、低脂奶、高鈣低糖豆漿或乾焗原味果仁等作為健康小食。家長亦可到香港營養學會網站的「有『營』小食資料庫」，查閱在市面有售而符合「適宜選擇」及「限量選擇」定義的小食。此外，家長還可以利用衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站的「至『營』小食站」，為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。請注意，學生應在不影響下一餐正餐的胃口下，適量進食小食。
- 三、除本校為學生提供的水果外，希望家長能鼓勵和確保學生每天進食 1 至 2 份水果。

如欲知道更多健康飲食方面的資訊，請參閱衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站（<https://school.eatsmart.gov.hk>）或本校網（<http://www.jcefs.edu.hk>）。如有疑問，請致電 2348 9506 與陳慧玲護士長聯絡。

此致
學生家長



孫友民校長

2025 年 12 月 18 日

2025/26 學年通告 第 030 號 CwI - 有關推動校園健康飲食

1. 「至『營』學校認證計劃」詳情可參閱「健康飲食在校園」運動專題網站(<https://school.eatsmart.gov.hk>)。
2. 「學校健康飲食政策」詳情可參閱學校網頁(<http://www.jcefs.edu.hk>)。
3. 《學生午膳營養指引》和《學生小食營養指引》詳情可參閱衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站。
4. 「有『營』小食資料庫」(https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6135)。
5. 「至『營』小食站」(https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6131)。