*（學校名稱）*

家長通告*（範本）*

有關【**推動校園健康飲食】**事宜

敬啓者︰

 健康飲食有助促進學生健康成長，對預防肥胖、心臟病、糖尿病和一些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。衞生署的資料顯示，小學生的超重（包括肥胖）普遍率於二零二三／二四學年為16.4%，所以培養學生保持良好飲食習慣已是刻不容緩。

 現透過本函通告貴家長，為使本校學生能健康成長和提升他們的學習能力，本校已參與由衞生署舉辦的「至『營』學校認證計劃」[[1]](#footnote-1)，透過執行各項措施落實早前訂定的「學校健康飲食政策」[[2]](#footnote-2)，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：

1. 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》[[3]](#footnote-3)。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」**（例如油炸食品、鹽分極高的食品）及**不供應甜品**。穀物類、蔬菜類和肉、魚、蛋及代替品佔**餐盒容量的比例應是3:2:1**（即最多是穀物類，其次是蔬菜類，最少是肉、魚、蛋及代替品）。
2. 在小食安排方面，請參考《學生小食營養指引》3。**切勿提供「少選為佳」（即脂肪、鹽或糖含量高的食物，以及含咖啡因或甜味劑（代糖））的食物和飲品**，例如薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水、加糖果汁、茶、咖啡。家長可預備新鮮水果、烚雞蛋、乾焗原味果仁、無添加糖的低脂奶、高鈣低糖豆漿等作為健康小食。家長亦可到香港營養學會網站的**「有『營』小食資料庫」**[[4]](#footnote-4)，查閱在市面有售而符合**「適宜選擇」**或**「限量選擇」**定義的小食。此外，家長還可以利用衞生署「健康飲食在校園」運動專題網站的**「至『營』小食站」**[[5]](#footnote-5)，為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。請注意，學生應在不影響進食下一頓正餐的胃口為原則，適量進食小食。
3. 除本校為學生提供的水果*（每星期三次）*外，希望家長能**鼓勵和確保學生每天進食最少2份水果**。

 如欲知道更多健康飲食方面的資訊，請參閱衞生署「健康飲食在校園」運動專題網站（<https://school.eatsmart.gov.hk>）或本校網頁*（*[*https://www.xxx.edu.hk*](http://www.xxx.edu.hk)*）*。

 敬希　貴家長垂注。

 此致

貴家長

 *校長簽署：*

*校長姓名：* 謹啟

*二○XX年XX月XＸ日*

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>) [↑](#footnote-ref-1)
2. 「學校健康飲食政策」詳情可參閱學校網頁*（<https://www.xxx.edu.hk>）*或*附件* [↑](#footnote-ref-2)
3. [《學生午膳營養指引》](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf)和[《學生小食營養指引》](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)詳情可參閱衞生署「健康飲食在校園」運動專題網站 [↑](#footnote-ref-3)
4. 「有『營』小食資料庫」 (<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6135>) [↑](#footnote-ref-4)
5. 「至『營』小食站」 (<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6131>) [↑](#footnote-ref-5)