

## 健康校園飲食政策

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。衛生署的資料顯示，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。

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」，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》。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》。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、焗雞蛋、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」，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，學生應在不影響進食下一頓正餐的胃口為原則，適量進食小食。
3. 除本校為訂購午膳的學生提供水果（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，請參閱衛生署「健康飲食在校園」運動專題網 <https://school.eatsmart.gov.hk> 或本校網頁 <https://www.mtcgps.edu.hk>。本校將繼續參與「健康飲食在校園」運動的相關活動，鼓勵同學每日午膳及晚膳時都進食水果，從而達致「每日一水果，疾病遠離我」的目標。