

2023-2024 年度

## 有關「健康飲食在校園運動」事宜

敬啟者：

為培養學童良好及均衡的飲食習慣，並加強家長、學童對健康食物的認知，本校十三年前開始參與由教育統籌局、衛生署及家庭與學校合作事宜委員會合辦的「健康飲食在校園—至營特工計劃」，連續多屆獲得健康校園一等榮譽金獎，並於2020年獲衛生署頒發「至營學校優質認證」之殊榮，表揚本校積極推動校內的健康飲食文化。本年度學校將繼續締造及擴闊健康飲食環境與文化，當中將會推行一連串教育及宣傳活動，包括「黃天健康早餐日」、「健康N餐活動」、「午膳營養監察行動」及「水果紛紛FUN」等。

為了進一步推廣校園健康飲食文化，本校依據衛生署發出之《小學小食營養指引》，把食物和飲料分為三種顏色：紅色(少選為佳的食物和飲料)、黃色(限量選擇的食物和飲料)和綠色(宜多選擇的食物和飲料)。本校不鼓勵學生攜帶紅色小食和飲料(少選為佳的食物和飲料)回校進食。現邀請各家長支持此活動。期望透過家校合作，加強學生對健康小食的正面態度，以改善學生營養不良的問題。

少選為佳的食物和飲料 (紅色)	限量選擇的食物和飲料 (黃色)	宜多選擇的食物和飲料 (綠色)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 炸雞翼、炸魚柳、炸薯條和炸蕃薯</li> <li>● 薯片、脆條</li> <li>● 牛肉乾、豬肉乾</li> <li>● 糖果、朱古力</li> <li>● 牛油曲奇</li> <li>● 雪糕、雪條</li> <li>● 即食麵</li> <li>● 加鹽紫菜</li> <li>● 純味雪芳蛋糕</li> <li>● 汽水、加糖果汁、檸檬茶</li> <li>● 咖啡、奶茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可可米、糖霜玉米片</li> <li>● 加糖水果</li> <li>● 雞翼</li> <li>● 火腿、煙肉和腸仔</li> <li>● 魚蓉燒賣、魚蛋</li> <li>● 加糖豆腐花</li> <li>● 煎餃子或蒸餃</li> <li>● 全脂牛奶</li> <li>● 甜豆奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白麵包、麥包和提子包</li> <li>● 高纖維或純味餅乾和脆餅乾</li> <li>● 焗或水煮薯仔和蕃薯</li> <li>● 水煮玉米或蛋</li> <li>● 新鮮水果</li> <li>● 無附加糖的乾果</li> <li>● 低脂芝士</li> <li>● 無加糖的鮮榨果汁</li> <li>● 低脂或脫脂牛奶</li> <li>● 清水</li> <li>● 無加糖或低糖豆奶/燕麥飲品</li> </ul>

希望家長全力支持並共同努力，共建健康新一代！

此致

貴家長



校長： 舒敬 謹啟  
(舒敬)

二零二三年八月二十八日

聖經金句：大地已經為我們生產百果與五穀，天主，我們的天主給我們賜下祝福。  
(詠 67:7)

負責老師：鄒曉怡老師