

2017/2018年度學校通告

第11號

各位家長：

有關「午膳安排」事宜

由九月十一日(星期一)起，本校照常於下午三時正放學，學生需在學校進膳。於本學年，泛亞飲食有限公司—活力午餐(大家樂集團)繼續為本校同學提供午膳服務。

為了培養學生良好的飲食習慣，校方希望家長能陪同學生填寫午膳飯盒訂購表，挑選合適的午膳飯盒。日後如學生因病而需要退餐，必須於當天早上8:30-9:30期間，自行致電午膳供應商熱線2147~7063辦理退款手續。九月份午膳訂購表格隨通告附上，請家長詳閱及填妥於4-9-2017(一)交回班主任，不需訂餐的學生亦請於訂購表格寫上「不訂餐」並交回班主任。如有任何查詢，可致電學校與張淑儀老師或林敏施主任聯絡。請家長提示學生每天必須自備餐具回校使用，並於放學時帶回家清洗。午膳供應商會贈送每位學生一個餐盤及一套餐具於午膳時使用。請家長提示學生於周末及長假期前把餐盤帶回家清洗，並於之後的上學日帶回學校使用。

若家長選擇親自送飯到學校，請於上課日早上11:30-11:45.送飯到學校接待處，飯袋上需註明班別和姓名。另外，衛生署編制了「小學生午膳營養指引」(詳見附件一)供家長作參考。「指引」中建議「健康午膳」應佔每日所需營養的三分之一，並應提供各主要食物類別之份量及質量，建議五穀、蔬菜及肉類的比例應為三比二比一，請自行送飯之家長予以配合。詳情可瀏覽「衛生署」網頁。<http://www.cheu.gov.hk>。

本校已獲得由衛生署頒發的「健康午膳優質認證」及「健康小食優質認證」，並獲「至營學校」嘉許。學校將持續培育和強化學童的良好飲食習慣，請家長為孩子安排健康和有營養的午膳和小食(詳見附件二「小食分類指引」)，實踐「健康飲食在校園」的精神。

校長：

二零一七年九月一日

小學生午膳營養指引第一部分(量的要求) - 食物舉例

食物類別	小一至小三學童的建議分量	小四至小六學童的建議分量	一個食用分量的例子
五穀類	最少 4 份	最少 5 份	<ul style="list-style-type: none"> • 白飯(煮熟) = 1/5 碗 = 40 克 • 河粉(煮熟) = 1/5 碗 = 40 克 • 蛋麵(煮熟) = 1/4 碗 = 40 克 • 意粉或通粉(煮熟) = 1/3 碗 = 50 克 • 方包(去皮) = 1/2 片 = 20 克
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份	<ul style="list-style-type: none"> • 未經烹調的葉菜(如：生菜) = 1 碗 = 55 克 • 煮熟的葉菜(如：白菜、菠菜) = 1/2 碗 = 85 克 • 煮熟的瓜類(如：冬瓜、脆玉瓜) = 1/2 碗 = 90 克 • 煮熟的菇類 = 1/2 碗 = 80 克
肉、家禽、魚、蛋和豆類	1 至 2 份	1 1/2 至 2 1/2 份	<ul style="list-style-type: none"> • 牛、豬、雞或魚肉(煮熟) = 4 片 = 40 克(與 1 乒乓球的大小相約) • 蝦(煮熟) = 8 隻小型 = 40 克 • 雞蛋(全隻煮熟) = 1 隻大型 = 50 克 • 硬豆腐 = 1/3 碗 = 85 克 • 煮熟的豆類(如：扁豆、腰豆) = 1/2 碗 = 90 克
水果類	最少 1/2 份	最少 1/2 份	<ul style="list-style-type: none"> • 橙(連皮) = 1 個中型 = 130 克 • 蘋果(連皮) = 1 個中型 = 106 克 • 香蕉(連皮) = 1/2 條大型 = 68 克 • 提子 = 1/2 碗 = 80 克 • 鮮榨橙汁 = 3/4 杯 = 180 毫升 • 無添加糖分的果乾(如：提子乾) = 1/2 盒 = 20 克
脂肪和油類 (在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	最多 2 份	最多 2 份	<ul style="list-style-type: none"> • 植物油(如：粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油) = 1 茶匙 = 4.5 克 • 沙律醬(如：蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬) = 1 湯匙 = 15 克

* 備註一：建議學童於午膳攝取最少半份水果以達至全日攝取一至兩份水果,學校應與午膳供應商及家長議定具體安排
備註二：1 杯或 1 碗 = 240 毫升

小學生午膳營養指引第二部分(質的要求) - 食物舉例

➤ 優良模式

午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行以下的優良模式：

優良模式的內容

- 每天供應蔬菜。
- 只採用少量健康且不經氫化的植物油（如：粟米油、芥花籽油、橄欖油和花生油）烹調。
- 所有可見的動物脂肪及烹調所用的多餘油分必須在供應前去除。

➤ 鼓勵多供應的食品

午膳供應商每天須在最少一款午膳款式中選取下列食物類別，作為用料：

鼓勵多供應的食品類別	理念	舉例
全穀麥或添加蔬菜的五穀類	除了建議的每日蔬果進食量外，額外補充膳食纖維的攝取量	全麥麵包、全麥麵條、糙米飯、燕麥片、全麥穀物片、菜飯、粟米飯

由於學童的發育及成長需要大量鈣質，鼓勵午膳供應商多選鈣質豐富的食物作用料。可是，由於適合製作午膳餐盒的鈣質豐富食材有限，家長應多為子女於午膳以外的時段供應鈣質豐富的食物，如低脂或脫脂牛奶、低脂乳酪、低脂芝士、硬豆腐、加鈣豆漿等。

➤ 限制供應的食品

午膳供應商最多只可每週於兩個上課天向學童提供屬於限制供應類別的食品，以減少鹽分及總脂肪的攝取量（特別是飽和脂肪）：

限制供應的食品的詳情	理念	舉例
添加了脂肪、油分、醬汁或芡汁的五穀類	減少總脂肪攝取量	炒飯、炒麵、有醬汁的焗飯或焗麵
脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	減少飽和脂肪攝取量	牛腩、排骨、雞翼、雞脾及其他連皮的禽肉
全脂奶品類	減少飽和脂肪攝取量	全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪
加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品	減少總脂肪及鹽分鹽分攝取量	叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、素肉、雪菜、酸瓜
高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁 *	減少總脂肪及鹽分攝取量	使用全脂奶品類及高鹽分調味料（如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬、蠔油）所製成的醬汁或芡汁。

* 備註：建議減少採用高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，如必須採用，應把醬汁或芡汁與五穀類食物分開供應

➤ 強烈不鼓勵供應的食品

我們強烈不鼓勵以下食品出現於任何午膳款式中，以減低學童攝取的總脂肪（特別是飽和脂肪及人工反式脂肪），鹽分及糖分。

強烈不鼓勵供應食品的詳情	理念	舉例
油炸食物	減少總脂肪攝取量	炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或脾、炸點心（如：春卷和咖喱角）
添加了動物脂肪及植物性飽和脂肪的食物	減少飽和脂肪攝取量	添加了豬油、雞脂、牛油、棕櫚油、椰油、椰子的食物（如：椰汁咖喱、含有椰子製品的甜品、曲奇）
添加了反式脂肪的食物	減少反式脂肪攝取量	添加了氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物，及以這些油脂類為材料或烹調的煎炸和烘焙食物（如：酥皮糕點、餅乾等）
添加糖分的甜品或「少選為佳」的飲品*	減少單糖攝取量	雪糕、曲奇、芝士蛋糕、汽水、嗜喱
鹽分極高的食品	減少攝取的鹽分	鹹魚、鹹蛋

小食分類指引

本節根據小食的營養價值對健康構成的影響分為三個主要類別，建議應否向學童推薦作為小食，並利用「紅黃綠燈」的顏色代表下列三種小食類別，方便使用者識別不同組別的小食：

- 「**宜多選擇**」的小食，又稱「綠燈小食」，屬較健康的小食，鼓勵學童多選此類小食
- 「**限量選擇**」的小食，又稱「黃燈小食」，有一定的營養價值但同時含較多的脂肪、鹽、糖或人造甜味劑，建議學童限制進食分量及每週進食次數
- 「**少選為佳**」的小食，又稱「紅燈小食」，營養價值較低或脂肪、鹽或糖含量高，建議學童少吃為妙，以免影響健康及妨礙成長

為免破壞學童進食正餐的胃口，每次供應或出售食品給學童的分量可參考營養標籤上的建議，而包裝飲料應不多於 250 毫升。若食物部自製或購入散裝的「宜多選擇」小食時，可參考[小食建議食用分量供應](#)。

飲食行為的培養及環境改變需時，學校應按校情計劃如何逐步改善校內飲食環境，例如，學校可先考慮禁止在食物部或售賣機出售「少選為佳」的小食，進而勸諭學童不要自攜「少選為佳」的小食回校。關注學童健康的人士最終目標應以「宜多選擇」的小食取代「限量選擇」及「少選為佳」的小食。有關小食的分類，請參閱本章節及[小食分類流程圖](#)。

➤ 「宜多選擇」的小食

營養素如碳水化合物、蛋白質、膳食纖維、鈣質和其他礦物質或維他命等，對學生的健康和成長十分重要。學校應以「宜多選擇」的小食作為食物部和售賣機主要供應的食物，因為這類小食**能為學童提供重要的營養素，同時又含較少脂肪、鹽（鈉質）、糖及不含人造甜味劑**，能避免兒童過量攝取脂肪、糖分和鹽分及培養嗜甜的口味。例如蔬果含豐富的纖維，可令兒童產生飽肚的感覺，防止他們過量進食，因而有助減低患上肥胖和心血管疾病的風險；奶品類則含豐富的鈣質，對骨骼和牙齒的成長與強化極為重要。學童亦應多選擇此類食品作為小食。

「宜多選擇」的小食包括以下食物類別

- 含較少脂肪、鹽及糖的麵包和五穀類
- 無添加鹽、油、糖的蔬菜和水果
- 無添加糖及低脂或脫脂奶品類
- 瘦肉及其替代品
- 低糖及低脂飲料

選擇「宜多選擇」的預先包裝小食時，請先閱讀營養標籤，並了解食品是否符合[「宜多選擇」的預先包裝小食的定義](#)所描述的營養要求。

➤ 「限量選擇」的小食

儘管此類別的小食**有一定的營養價值，但同時亦含較多的脂肪、鹽、糖或人造甜味劑**，因此學校應限制此類小食的供應及推廣。為限制學童進食此類小食，食物部營運商應避免大量供應或放於當眼或方便接觸的地點讓學童容易選購。**以每星期五個上課天計，建議學童進食不多於兩次**此類小食。

校方可以透過限制每週供應天數或設置銷售量上限，來減少這類較不健康的小食供應。食物部可在出售地點貼上清晰標誌，清楚區分「宜多選擇」和「限量選擇」的小食種類。此外，食物部應建議消費者在購買「限量選擇」的小食時，要適可而止，並提供細小包裝。

「限量選擇」的小食包括以下食物類別

- 含較多脂肪、糖或鹽的麵包和五穀類
- 加工和醃製蔬菜
- 添加糖分的水果
- 全脂或加糖奶品類
- 加工、醃製或脂肪含量較高的肉類及其替代品
- 添加糖分但有營養價值的飲料

➤ 「少選為佳」的小食

強烈不鼓勵在校園出售以下**脂肪、鹽或糖含量高或營養價值較低的小食**。常食用脂肪、鹽或糖含量高的小食會增加患上肥胖、心臟病、糖尿病和高血壓的風險。此外，常食用營養價值低的小食有機會影響進食正餐的胃口，導致營養攝取不均衡，妨礙身體發展。因此，為建立一個健康的校園飲食環境，協助同學培養正確選擇健康食物的習慣，這些小食不應攜帶返校，亦不應在食物部或售賣機出售。

「少選為佳」的小食包括以下食物類別

- 高熱量、糖、鹽或脂肪食物
- 營養價值較低食物（包括含有人造甜味劑的香口膠及糖果）
- 高糖、營養價值極低或含咖啡因的飲料

學校教職人員和食物部營運商對家長和學生應負有責任，不應允許在校內進行「限量選擇」或「少選為佳」小食的推廣活動，例如

- 食品公司籌辦的推廣活動
- 具有直接或間接廣告意圖的學校物資贊助
- 口頭鼓勵對某些食品的消費
- 在顯眼地點放置食品／推廣資訊／品牌名稱和標誌，如售賣機機身廣告等
- 在售賣機出售這些食品
- 將這些食品送贈予學校、師生或家長
- 將這些食品作為獎勵或獎品