

荃灣商會學校

通告 17-007/D06

有關「至『營』學校認證計劃」事宜

敬啟者：

為使學生能健康成長和提升他們的學習能力，本校已參與衛生署舉辦的「至『營』學校認證計劃」，透過執行各項措施，落實校本「健康校園政策」，以營造一個良好的飲食環境，幫助學生健康地成長。現請各位家長與我們攜手合作，一起鼓勵學生在日常生活中實踐健康飲食，並為子女準備午膳或小食時，參考衛生署提供的指引：

一. 有關午膳安排

如家長選擇為子女訂購學校午膳供應商提供的午餐，依據學校與供應商簽訂的合約，已訂明所有飯款均按衛生署《學生午膳營養指引》的要求製作和不含「強烈不鼓勵」的食品（例如油炸食物、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）、提供最少一份蔬菜和不少於一份甜品；穀物類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別為 3:2:1（即最多是飯／粉／麵，其次是蔬菜，最少是肉類），基本上已達到健康午膳的標準。如家長選擇為子女自行預備午膳，請參考以上指引。

二. 有關小食安排

家長為子女安排小食時，請參考《學生小食營養指引》，切勿提供「少選為佳」的食物和飲料（例如炸薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水、加糖果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物）。家長可選擇新鮮水果、水煮蛋、低脂奶、低糖豆漿或原味餅乾等作為健康小食。此外，家長還可以利用在衛生署健康飲食專題網站的「小食營養分類精靈」，為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。進食小食的時間和分量應以不應影響學童下一餐的胃口為原則。

三. 有關水果安排

本校午膳供應商會為訂餐學童每星期提供的一次水果，還希望家長能鼓勵和確保子女每天進食一至兩個中型水果。

家長可掃描二維條碼以瀏覽衛生署健康飲食專題網站了解相關資訊。

家長如有疑問，可向潘玉芝老師查詢。



此致

各位學生家長

二零一七年九月一日

校長  周劍豪 謹啟

荃灣商會學校通告 17-007/D06 回條〈請交班主任轉潘玉芝老師〉

有關「至『營』學校認證計劃」事宜

敬覆者：

有關貴校參與「至『營』學校認證計劃」事宜，經已知悉。

此覆

荃灣商會學校周劍豪校長

二零一七年九月____日 _____班學生_____ () 家長簽署：_____

