

8. 健康校園計劃

午膳篇：

(一) 學生午膳方式有三種：

1. 學生自攜午膳
2. 由學校代辦午膳



本年度午膳是仍由「帆船美膳有限公司」(帆船)承辦。每月月中會派訂飯表，如需要訂飯，請依時交回選飯表及交費證明。交費證明背面請寫上校名、學生姓名、班別。付款方法只有：繳費靈、OK便利店、華潤 VANGO 便利店、華潤萬家超級市場及 7-11 便利店。

訂飯者，若是因病、事假或個別參加比賽(例如校外朗誦比賽)而退飯，請於該日早上 10:00 前致電 2470 9015 退飯。早退或沒有致電「帆船」退飯者，基於食物安全關係，該日的飯盒會退回給「帆船」，亦不可獲退款，多謝合作!

3. 家長送午膳到校
 - a. 請把午膳餐盒放於袋內，並在袋面清楚寫上學生的姓名及本年度之班別。

b. 請於上午 11:30am 至 11:45am 把午膳餐盒送到學校(逾時恕不接收)。

c. 湯類、飲品、檯墊、文具、書籍和衣服等均不會接受。

d. 學生要自行帶午膳餐盒回家。

(二) 健康午餐的秘訣

1. 健康午餐應包括五穀蔬菜(要最多)，再加肉類與水果。

2. 一個健康午餐飯盒應提供最多五穀類(如粉、麵、飯)，其次是蔬菜，而肉類應佔最少，它們的比例應是 3 比 2 比 1。

3. 把一個餐盒容量平均分為六格，五穀類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類佔一格。這樣，五穀類、蔬菜和肉類的分量比例便是 3 比 2 比 1。



4. 食物應以新鮮為主，減少選擇香腸、火腿、煙肉或炸豬扒等加工醃製和油炸的食物。此外，鹽分極高

的食品，如：鹹魚和鹹蛋亦應避免，以減低學生總脂肪、鹽及糖分的攝取量。

5. 五穀類是熱量的主要來源，令孩子有足夠的體力應付學習和運動消耗。五穀類的食物包括粥、粉、麵、飯、麵包和薯仔。
6. 蔬菜亦有很多選擇，如菜心、菠菜、白菜、冬瓜、節瓜、冬菇和草菇等。
7. 肉類應選擇瘦肉、魚肉或去皮雞肉。
8. 飲品可選擇清水、低糖豆奶、低脂奶或天然純果汁。
9. 水果美味有益，孩子們可以在飯後把水果當甜品吃。
10. 在日常飲食中時刻緊記「三低一高」原則，即「低脂」、「低鹽」、「低糖」、「高纖」，並實行「多菜少肉」、「少甜或走甜」、「少油少調味料」、吃肉時要「去皮去肥」。

小食篇

原來健康的小食不一定是指有機的食物，因為有機食物所含的營養素與一般食物相約，最重要的還是要看小食本身的營養價值。天然、新鮮和符合「三低一高」（即低脂肪、低糖分、低鹽分和高纖維）原則的小食便是健康的選擇。

（一）小食時間

小食一般都會加插在兩餐正餐之間，但為免影響孩子進食下一正餐的胃口，建議正餐與小食最少相隔 1.5 - 2 小時，不宜太過接近。可以用一些新鮮的食物如蔬菜或水果代替煎炸小食。

（二）小食份量

只進食少量的小食，以免影響進食下一餐的胃口。

（三）宜多選擇的小食

1. 五穀類

白麵包、全麥包（包括添加果仁的全麥包或麥包）、提子包、高纖維或純味的餅乾和脆餅乾、水煮粟米或粟米粒。

2. 蔬菜類

新鮮蔬菜，如：青瓜、甘筍、車厘茄等。

3. 水果類

新鮮水果、無加糖的乾果（如杏脯肉、西梅乾或提子乾等）、焗乾果片（如蘋果片）。

4. 肉類、豆類、果仁類

新鮮瘦肉（如牛肉、雞胸肉或火雞片等）或無加鹽的罐裝礦泉水浸吞拿魚（用作三文治餡料）、水煮蛋、非鹽焗的果仁或豆類（如杏仁、花生、腰果或青豆等）。

5. 奶品類

低脂或脫脂奶、低脂乳酪或芝士。

6. 飲品

清水、無加糖的鮮榨果汁、100%純天然果汁、無糖或低糖的燕麥飲品、無糖或低糖豆奶。

***請鼓勵孩子選擇健康小食，如：新鮮水果、非鹽焗果仁等，並勸阻他們吃薯片、蝦條、朱古力、糖果等食品。

健康飲食篇

(一)在日常飲食中時刻緊記「三低一高」原則，即低脂肪、低糖分、低鹽分和高纖維。

(二)每日2+3

即是每天要進食2份水果和3份蔬菜

1. 一份水果的份量有多少？

「一份水果」約等於：

- 兩個小型水果（如：西梅）。
- 一個中型水果（如：橙、蘋果、奇異果）。
- 半個大型水果（如：香蕉、西柚、楊桃）。
- 半杯水果塊（如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜、車厘子、士多啤梨）。
- 半杯其他種類的水果（如：提子、荔枝）。
- 四分之一杯沒有添加糖或鹽的果乾（如：提子乾、西梅乾）。
- 四分三杯沒有添加糖的鮮果汁（如：鮮橙汁連果肉）。

* 註：一杯=240毫升

2. 一份蔬菜的份量有多少？

一份的蔬菜是指一碗生的蔬菜或半碗熟的蔬菜。

(三)請家長培養孩子每天吃足早、午、晚三餐的習慣。早

餐是每日主餐之一，不可忽略並應該定時進食，而且要以五穀類（如麵包、粥或麥片）為主。

（四）每日平均最少要飲6至8杯水

充足的水分對身體十分重要，能幫助食物消化和吸收，並促進新陳代謝，防止便秘。家長應時刻鼓勵孩子多喝清水，每天須喝水約六至八杯。加糖的紙包果汁的糖分較高，容易致肥，不宜多喝。除了清水以外，低脂奶、低糖豆漿、鮮搾或純天然果汁也是不錯的選擇。

（五）請家長提示孩子應有的進膳禮儀，並教導他們不要偏食，認識均衡飲食對個人健康的重要性，從而對食物衛生持有正確的態度，並養成良好的飲食習慣，建立健康的生活方式。

健康生活篇

（一）個人衛生

1. 每天上學前，請教導孩子梳洗及換上整潔的校服。
2. 每天帶手帕或紙巾。
3. 每天帶清潔食具回校，用後請回家清洗。
4. 定期修剪指甲及頭髮。

(二) 睡眠

孩子每天至少要有八小時睡眠，孩子年紀越少，所需的睡眠時間就越長。請家長培養孩子養成早睡早起的習慣。

(三) 運動

常做運動亦是健康生活不可缺少的，請家長鼓勵孩子每周最少三天，每天做大約三十分鐘運動。

(四) 作息定時

請與孩子共訂下作息時間表，及勸導他們切勿沉迷玩電子遊戲機。

(五) 學生書包

請家長培養孩子每天執拾書包的習慣；勿讓他們攜帶貴重物品、玩具、雜誌及不需用之物品回校。

