

敬啟者：本校為全日制學校，由於學生年紀尚幼，在午膳期間，所有學生必須留校午膳，不得擅自離開。現請各家長留意以下事項為要。

- (1) 本校對學生午膳有以下之安排，家長可因應個人之情況自行作出選擇。
    - (a) 家長親自送食物給學生
    - (b) 學生自行帶飯盒
    - (c) 學生自備乾糧
    - (d) 向承辦商訂購飯盒（為方便行政安排，不設散訂飯盒服務，亦請學生響應環保，自備餐具）
  - (2) 一年級新生家長如能抽空，可於九月六日(星期四)午膳期間，進入課室照顧子女午膳，惟須先在兩天操場排隊，由負責老師安排家長利用後樓梯上課室，而小一家長必須在中午十二時卅五分前離校，以免阻礙學生休息。
  - (3) 九月七日起，所有一年級學生家長不能再在午膳時間進入課室照顧學生。如家長親自送食物給學生，可以在中午十二時自行把食物送到 貴子弟就讀之課室門外指定位置。放下食物後，家長須立刻離開，切勿在走廊逗留。請家長緊記在盛載食物之器皿或袋子上寫上學生之姓名及班別，讓老師能恰當地將食物交予 貴子弟享用。
  - (4) 二至六年級學生家長如親自送食物給學生，請於每日中午十二時零五分前到達，按校方職員指示到 貴子弟就讀班別的班牌前排隊等候學生領取食物(請勿在感恩樓遞交食物)。學生領取食物後，請家長立即離開校園，以免妨礙午膳時間之運作。
  - (5) 如家長有兩個或以上的子弟在本校就讀，家長可以自行決定在那一班排隊，但必須事先通知 貴子弟。
  - (6) 若學生自行帶備飯盒回校，所有飯盒都必須清楚寫上學生姓名及班別，免致調亂，並請家長注意飯盒之處理，慎防食物變壞，影響健康。為 貴子弟健康着想，請家長留意食物的營養價值與成份，避免提供過量油份、醃製、高鹽及高脂肪等食物予學生。
  - (7) 由於學校人手不足，如非必要，請學生儘量避免使用校方之熱飯服務。
  - (8) 如需向承辦商訂購飯盒者，請家長預先填妥整月之訂單，並以繳費靈(編號：9297)或到華潤萬家便利店(Vango)、華潤萬家生活/便利超市、7-11 或 OK 便利店繳付費用，最後連同收據(請在收據背頁寫上姓名、班別)由學生帶回交給班主任。務請家長在限定日期內辦妥訂購事宜，切勿延誤，過期恕不補辦。如有學生在無合理原因下延遲繳費，將有可能被拒絕補訂手續，而需自行安排午膳。校方會在每月中旬派發下一個月之訂飯表格，請家長留意辦理。
  - (9) 如學生缺席上課，請家長自行於當天(早上 8:30-10:00)致電泛亞飲食有限公司取消午餐，逾時致電而未能辦理退飯手續，本校恕不負責。**辦理退飯電話號碼為：2637 3215。**
  - (10) 根據食物安全中心《食物安全通訊》(2008)指引，煮熟的食物應熱存於攝氏 60 度以上，並須於兩小時內進食。為避免細菌滋生，引致學生食物中毒，學生應盡量於午膳時間內把食物一次過吃完。**學生不能把整個餐盒或吃剩的食物和水果帶回家享用，早退的學生亦不能把餐盒帶回家食用。若學生私自把食物帶回家食用而感染疾病，校方及午膳供應商恕不負責。**
  - (11) 為重視環保，學生應每天自行帶備餐具，校方不會派發即棄餐具。如學生忘記帶備餐具，可在當天向泛亞飲食有限公司職員購買，每份餐具為港幣 1 元。
  - (12) 用膳後，所有學生必須自行收拾食具及清理桌面，私人之食具在放學時必須帶回家清洗。承辦商之飯盒則可放回指定位置，由承辦商處理。
  - (13) 若因家長延誤送來食物，以致學生午膳受阻，責任由家長負責。
  - (14) 學生應帶備手帕、小毛巾及紙巾等，以備使用。
  - (15) 請參閱背頁之有關【推動校園健康飲食】事宜及健康飲食政策。
- 以上各項如有修訂，校方會另行通告家長，敬請查照為荷。

此致

學生家長台啟

校長：黎佩華

## 有關【推動校園健康飲食】事宜

敬啓者：健康飲食有助促進學童健康成長，對預防肥胖、心臟病、糖尿病、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。本港的學童肥胖率更由十年前的約每六位學童有一位屬肥胖，飆升至現時的約每五位有一位，所以培養學童保持良好飲食習慣已是刻不容緩。

為使本校學童能健康成長和提升他們的學習能力，本校透過執行「學校健康飲食政策」<sup>1</sup>，以營造一個健康飲食環境，幫助學童養成良好飲食習慣。為鼓勵學童在生活中實踐健康飲食，希望貴家長能與我們攜手合作，作出配合，詳情如下：

- 一. 自行預備午膳予學童的家長，請參考「學生午膳營養指引」<sup>2</sup>；午膳**應提供最少一份蔬菜**（即半碗煮熟的蔬菜）**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）及不供應甜品。五穀類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別應為 **3:2:1**（即最多是飯／粉／麵，其次是蔬菜，最少是肉類）。
- 二. 在小食的安排方面，請參考2014年6月新修訂的《學生小食營養指引》<sup>2</sup>，**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。家長亦可到**香港營養學會網站**的「有『營』小食資料庫」<sup>3</sup>查閱那些在市面有售而符合「綠燈小食」及「黃燈小食」定義的小食。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」<sup>4</sup>，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影響學童下一餐的胃口為原則。
- 三. 除本校為學童(每星期所提供的三次)水果外，希望家長能**鼓勵和確保學童每天進食1至2個中型水果**<sup>2</sup>。

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專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk> 或本校網頁 <http://www.pgms.edu.hk>。

此致

各位學生家長

校長：黎佩華

<sup>1</sup> 「學校健康飲食政策」可參閱學校網頁 (<http://www.pgms.edu.hk>) 或附件

<sup>2</sup> 《學生午膳營養指引》、《學生小食營養指引》和「[致家長:每天給孩子吃水果以改善健康](#)」可參閱衛生署「健康飲食在校園」專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>

<sup>3</sup> 「有『營』小食資料庫」(<http://www.hkna.org.hk/tc/popupformChs03.asp>)

<sup>4</sup> 「小食營養分類精靈」(<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=5000>)