

【有關「旅行日健康小食」事宜】

各位家長：

本校致力營造一個健康飲食環境，幫助學生養成良好飲食習慣。因此，藉著一月六二十四日(星期五)的旅行日，鼓勵學生在生活中實踐健康飲食，希望家長能與我們攜手合作，與學生一同準備健康有益的小食。

小食安排建議：

- a) 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。
- b) 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為小食。
- c) 進食小食的時間和分量應以不應影響學生下一餐的胃口為原則。
- d) 家長亦可到香港營養學會網站的「有『營』小食資料庫」查閱哪些在市面有售而符合「綠燈小食」及「黃燈小食」定義的小食。

飲品：

https://www.hkna.org.hk/wp-content/uploads/2023/08/Snack%20Database%202023_Drinks_TC.pdf



小食：

https://www.hkna.org.hk/wp-content/uploads/2023/08/Snack%20Database%202023_Food_TC.pdf



- e) 可參考《學生小食營養指引》。

https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf



- f) 家長請注意部分食品的分類準則或已改變。例如，添加糖但糖分不在成分欄首兩位的果汁，會由過往屬「限量選擇」的小食（黃燈小食）改變為「少選為佳」的小食（紅燈小食）。
- g) 請參考「健康小食秘笈」，與學生一同準備旅行日健康小食。

記得小食紅黃綠，身體健康定勝局
紅色小食少為佳，高脂高糖壞肚皮
黃色小食要限量，營養價值需留神
綠色小食可多吃，天然取勝味道好

旅行當日，隨行老師及文書助理會為有攜帶健康小食/水果的學生拍攝照片。

校長：

(李詠琴)

二零二五年一月二十三日

家長閱後簽署：_____

日期：_____