

1.7 自攜午膳及小食指引

1. 午膳：

- 如家長讓學生自行預備午膳，請參考「學生午膳營養指引」。
- 須提供最少一份蔬菜(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【如快餐】、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物)。
- 理想均衡的午膳須為學童提供每天所需三分之一的營養素。根據衛生署推動的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳提供五穀類(如飯麵)，蔬菜和肉類(及其代替品)的比例應是三比二比一。小學一至三年級及四至六年級學童每天的午膳營養分量應符合下列標準：

食物類別	小一至小三學童 建議分量	小四至小六學童 建議分量
穀物類	最少 4 份	最少 5 份
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份
肉、魚、蛋及代替品	1 至 2 份	1 1/2 至 2 1/2 份
水果類	最少 1 份	最少 1 份
油脂類(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

- 如發現不符合上述要求，會向家長、學生作出反映或勸喻，而希望達到改善。

2. 小賣部：

- 如家長讓學生自行預備小食，請參考「學生小食營養指引」。
- 不鼓勵家長提供「少選為佳」的小食或飲料，如炸薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水、檸檬茶或茶類飲品等高油、鹽、糖的小食。
- 可選擇新鮮水果、水煮蛋、低脂奶、低糖豆漿或原味餅乾等健康小食。
- 進食的時間和分量，不應影響學生下一餐的胃口為原則。
- 如發現學生經常自攜不符合上述要求的小食，會向家長、學生作出反映或勸喻，而希望達到改善。



如為子女預備午膳餐盒時，奉行健康及優良模式的午膳，應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三比二比一。

3. 鼓勵家長參考「學生午膳營養指引」及「學生小食營養指引」製作餐盒及預備小食。
建議家長作出適當的配合如下：
- a. 教導孩子吃小食的正确態度，包括份量、時間和選擇種類；不應過量，以免影響下一餐的胃口及引致蛀牙(每次進食之間最少要隔 1.5 – 2 小時)。
 - b. 避免以食物作為獎勵及灌輸與健康飲食的習慣違背的信息。
 - c. 協助孩子設計一天內的進食時間表，並讓孩子在家中堅持健康的飲食模式。

4. 參考資料

- 衛生署學生午膳營養指引(2017)
http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf
- 衛生署學生小食營養指引(2018)
https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf