



石籬天主教小學

2025-2026年度通告第(590)號

校園健康小食指引與小貼士

敬啟者：

每天清晨，看著孩子背起書包、充滿活力地出門上學，相信每位家長心中最大的願望，都是希望他們在學校過得快樂、健康。

我們深知，在繁忙的都市生活中，每天要為孩子準備上學物品已經不容易，更別說還要費心思考每天的課間小食。然而，孩子在學校學習與活動一整天，正餐之間的那份小食，其實是維持他們下半年專注力與體力的「關鍵燃料」。健康的飲食不僅能保護孩子的身體，更能穩定他們的情緒，讓學習事半功倍。

為了與您牽手守護孩子的健康，學校特別編製了這份指引，沒有繁複的理論，只有貼心的實用提案。讓我們一起用少少的改變，為孩子的未來存下大大的健康戶口。



石籬天主教小學



校園健康小食指引與小貼士

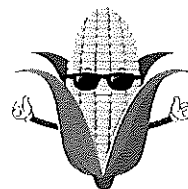
一、小食的選擇與定義

「小食」是指在正餐與正餐之間用來充飢的食物或飲品。家長與同學別誤以為「小食」等於不健康的「零食」！健康的「小食」能有效幫助補充熱量、營養素及水份，是維持同學們整天學習活力與專注力的超級能量來源喔！

課間「適宜選擇」小食推介（全天候全明星）

這類小食低脂、低鹽、低糖，最適合天天帶回校，能在短時間內為同學補充活力！

- ★ **天然水果杯**：免切的藍莓、提子、車厘茄，或切塊的蘋果、梨（可浸少許淡鹽水防變黑）。
- ★ **一口五穀類**：純味梳打餅、全麥烘麵包條、原味燕麥餅乾。
- ★ **輕盈三文治**：用紙包好或用小盒裝的「低脂芝士碎蛋全麥包」或「水浸吞拿魚生菜包」。
- ★ **即開即飲類**：細盒裝的低脂/脫脂純牛奶、無加糖豆漿或高鈣燕麥奶。
- ★ **香甜蔬菜**：家長可預先準備蒸熟的粟米粒、小胡蘿蔔條。





課間「限量選擇」小食推介 (每週最多 1-2 次)

雖然含有較多營養素，但因糖分或脂肪稍高，建議控制進食分量與次數。

小巧乳酪杯：原味或低脂水果乳酪（注意看標籤，選擇糖分較低的款式）。

香脆堅果類：一小包無鹽焗杏仁、合桃或腰果（約一拳的分量，補充優質脂肪）。

天然乾果：提子乾、西梅乾或無加糖的蘋果乾（不宜吃太多，以免糖分超標）。

港式輕食：自備保溫瓶帶回校的魚蛋（白灼，不加咖喱/沙爹醬）或魚蓉燒賣。



課間「少選為佳」小食警示 (建議少吃為妙)

高糖、高鹽、高脂，或含有妨礙發育的成分，應盡量避免帶回校園。

咖啡因與甜味劑地雷：朱古力（含咖啡因）、可樂、市面上的「無糖」啫喱或標榜無糖但使用了人工甜味劑的飲品。

高脂高鹽陷阱：薯片、蝦條、曲奇餅、夾心餅（脂肪及糖分極高）。

高糖危機：果汁糖、棉花糖、乳酸飲品、高糖紙包茶飲。

購買前請留意包裝標籤，避免選擇含有代糖（甜味劑）或咖啡因的食品！

溫馨小提示：請家長在為學童準備日常上學小食時，盡量以「綠燈」食品為主；對於「紅燈」類的高糖、高脂食品，則建議少選或不選，以共同守護孩子身體健康。

想了解更多？ 歡迎家長掃描右方 QR Code，瀏覽衛生署的「健康小食資料庫」尋找更多健康靈感！

QR Code



健康小食資料庫
掃描瀏覽

如有查詢，歡迎致電 2420 3186 聯絡潘達輝老師。

此致

貴家長



梁汝輝校長謹啟

二零二六年六月十六日

回條

敬覆者：

頃閱 貴校2025-2026年度通告第(590)號，有關「校園健康小食指引與小貼士」事宜，
已知悉有關內容。

此覆
石籬天主教小學

_____班 學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____

家長姓名：_____

家長聯絡電話：_____

日 期：_____