



救恩學校校長

陳梁淑貞

## 肥胖與健康飲食

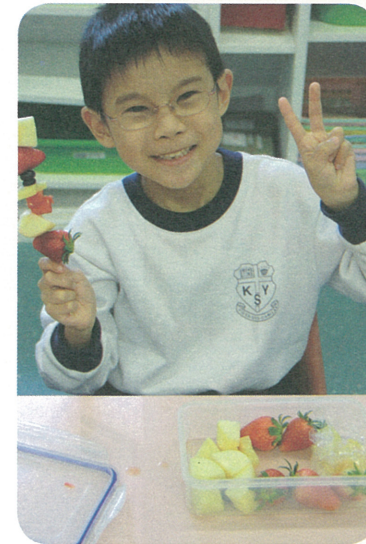
我在這事上學會了一個功課，正確的事要努力去作，不要畏縮，也不要怕麻煩。

兩年前，我發覺校內肥胖學生的人數較多，便請老師推行健康飲食的推廣活動，同時增加運動課時和運動團隊等，以改善學生肥胖的情況。老師便推行為期一個月的「水果月」，使用衛生署提供有關健康飲食的教育資料和活動，在實施活動期間，成效很理想。可是，當活動完結後，同學愛吃「美味」零食的習慣即時重現，令老師們大感失望。

今年學期初，我從「選擇月刊」閱讀了一些食品研究結果，十分受用，文章清楚列明人造色素、防腐劑和化學食品對孩子成長的不良影響，嚴重者甚至導致癌症。校方立刻將有關資料整理，派發給家長一份



有關健康飲食的詳細資料和學校通告，清楚交待學校的「小食政策」，請各位家長務須配合。我在早會與全校同學分享食物研究的內容，並且表明基於關注同學身體健康的原因，不容許同學帶任何對身體有害的零食返校，若不依從便會將零食沒收，待「家長日」



會全數歸還給家長。同學頗感驚訝，因為我一向作風民主溫和，為何在這事上這麼強硬？

有個別同學對於實施這政策有點不滿，因為他們實在喜歡吃薯條、蝦片、糖果、餅乾、香脆食品等零食，對於多吃蔬果，則興趣不大。我便主動與同溝通，細心向他們分析，這些措施是有充分的醫學根據，更是出於對同學的關愛，我實在不希望看見他們身體日差，專注能力減弱，甚至有患癌病的機會。並且，校內提供多類型的鮮果，代替以往提供的麵包；初期水果經常有餘，現在已一個不留了。不久，喜見大部分低年級同學從家中帶來各式各樣的水果作為小食，不時驕傲地給我看，又互相提醒那些零食對身體無益。我又很欣慰地看見高年級同學經常拿蘋果、雪梨、香蕉、葡萄、士多啤梨等，很享受地吃。這些景象漸漸成為學校的風氣，我對同學的配合和改變極為欣賞！

健康飲食文化更由孩子帶回家，不少小朋友不喜歡父母買不健康的零食，他們甚至學會了分析食物

標籤，研究食物中有沒有不良成分。校方健康飲食的政策進展得很理想，得到家長的全力支持和讚賞。在最近的六十五周年校慶開放日，家長協助水果義賣活動，並籌得善款捐助慈善團體，很有意思。

我在這事上學會了一個功課，正確的事要努力去作，不要畏縮，也不要怕麻煩。建基於信任和關愛，許多美好的事都能做妥。加上學生的運動風氣日盛，不難發現校內肥胖同學人數已明顯減少，同學的身體也強壯起來，我感到教育工作甚具意義！