

## 2023/2024學年“牛奶和豆奶計劃”一家長須知

**目的：**為培養學生從小養成均衡飲食的習慣，教青局於 2023/2024 學年為幼兒及小學教育階段繼續推行“牛奶和豆奶計劃”。

研究顯示，牛奶含有豐富鈣質，且容易被人體吸收，對幼兒的骨骼及牙齒健康有很大的幫助，亦有助幼兒增高；牛奶還含有多種免疫球蛋白，能大大增強人體的免疫能力；除此之外，牛奶含有的蛋白質、維他命及礦物質，如鋅、磷、鎂、碘、硒等，均為人體不可缺少的營養物質，牛奶除了富含營養及對兒童骨骼成長有正面影響外，亦有輔助水份吸收、減少不利健康的風險因素（例如：減少幼兒消費含糖飲品的機會）、提升兒童的專注力等好處；豆奶含有豐富大豆蛋白質，能提供人體所需要的必需氨基酸，能促進新陳代謝、修護細胞及提升免疫力；豆奶還含大豆卵磷脂、大豆異黃酮、膳食纖維、多種礦物質和維他命，有利於學童生長發育。

**內容：**學校於每個上課日的茶點時段或其他適當的時間，免費向幼兒教育階段學生提供約 160 毫升燕塘低脂牛奶和維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶\*，小學教育階段學生提供 250 毫升盒裝燕塘低脂牛奶和維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶，牛奶和豆奶隔週交替供應。

\*維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶為不含奶類成分的大豆類飲品。

有關燕塘低脂牛奶和維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶的資料可於以下連結內查閱。

**燕塘低脂牛奶：** <https://www.yantangmilk.com/normalTemperature>



**維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶：** <https://www.vitavitasov.com/tc/product/calci-plus/original>



**安排：**豆奶將於 10月23日 開始供應，牛奶將於 10月30日 開始供應。並由學校安排適當的時間讓學生於校內飲用牛奶或豆奶，一般情況下學生應在學校飲用奶品。

**注意事宜：**

1. 牛奶和豆奶計劃的參與屬自願性質，為避免造成浪費，家長應根據子女的體質、需求及喜好，與子女充分溝通後，再決定子女是否飲用由教青局免費提供的燕塘低脂牛奶和維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶。
2. 由於牛奶和豆奶將隔週提供，如同時飲用牛奶和豆奶，學生將一週飲用牛奶，另一週飲用豆奶，若只飲用牛奶或豆奶的學生，將隔週提供飲用。
3. 由於部分人士對飲用牛奶有不良生理反應或不適應的情況，亦有部份人士對大豆過敏，不宜飲用豆奶等豆類製品，家長可先向醫生查詢子女是否適合飲用牛奶或豆奶。
4. 本計劃可以隨時加入及退出，詳情可向學校查詢。
5. 家長如有任何建議或查詢，可透過以下連結向教青局提出。





## 2023/2024學年“牛奶和豆奶計劃”——家長意見書

請家長細閱 2023/2024 學年“牛奶和豆奶計劃”——家長須知，並根據子女的體質、需求及喜好，與子女充分溝通後，填妥以下資料，並在以下空格“□”內以“✓”號選擇是否同意 貴子女飲用燕塘低脂牛奶 和/或維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶，並請將本意見書交回學生就讀的學校。計劃的參與屬自願性質，可隨時加入或退出。

學生姓名：\_\_\_\_\_

就讀學校： 聖瑪沙利羅學校

就讀班級：\_\_\_\_\_

本人  同意 上述子女飲用由教青局免費提供的：（只選擇其中一項）

只飲用燕塘低脂牛奶。（隔週飲用）

只飲用維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶。（隔週飲用）

飲用燕塘低脂牛奶飲品和維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶。（每週飲用）

本人  不同意 上述子女飲用由教青局免費提供的燕塘低脂牛奶和維他奶鈣思寶低糖高鈣原味豆奶。

\_\_\_\_\_  
家長簽名

（請按身份證明文件的簽署式樣）

2023 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日