



张久蕊(右5)与爱心妈妈及董家协成员在学校食堂推介爱心餐。

爱心妈妈掌厨 学生营养不偏食



张媚仿
报导

麻坡2日讯 | 为了让小学生们能在学校享用到营养均衡的爱心餐，麻坡及东甲县的多所华小近年来纷纷请来爱心妈妈助阵，或让食堂业者贯彻「少油、少盐、少糖」的烹煮原则，为孩子们准备健康美味的早餐。

推行上述爱心餐计划的多所华小校长，接受《东方日报》访问时异口同声表示，有关计划基本上获得多数学生家长的支持，学生们跟从该计划时也能够培养不挑食、互相照顾及独立自主的精神。

从一些学校提供的爱心餐菜单来看，由政府的营养师为学生们所设计的餐食，总离不开面食、饭粥、包点、蛋糕及一些健康饮料等食材。这些爱心餐的价格一般都介于每餐2至3令吉之间。

据麻坡巴冬真光育华小学校长张久蕊向《东方日报》披露，该校可说是全国首间推行爱心餐计划的华小，该计划展开迄今已有10年的历史。

她说，每天上课一清早，该校的爱心妈妈们都会分工合作，

将新鲜的食材送到学校，随后就有几位爱心妈妈负责打扫食堂、准备食材及烹煮餐食等。

「我们所提供的爱心餐都是用全钢炊具来烹调，而学生们使用的餐具也是钢制餐具。」

自洗餐具培养自立

她坦言，爱心餐所使用的材料都是经过营养师审批，并由奉行少油、少盐、少糖原则的爱心妈妈来烹调。

她也说，该校所有学生每天在享用爱心餐后，都要自己清理各自的餐具及擦拭餐桌，以培养他们自立、整洁的精神。

此外，吉隆坡小学校长杨秋月指出，由于去年她被调派来该校掌校后，发现学生在课间休息所

食用的餐点，并不符合教育局所制订的健康指南标准，她随即在该校发动爱心餐计划。

她坦言，所幸有关计划获得10多位爱心妈妈的鼎力推动，学生们从今年起才有机会每天在课间休息时，享用到新鲜美味、营养均衡的爱心餐。「我发现，许多学生在享用爱心餐时，都感到非常欢喜及开心。」

同时，辅南华小学校长李瑞云则透露，该校去年年中推出爱心餐后，共有400多名学生支持响应；来到今年，已有800多人参与该计划。

她说，推行有关爱心餐计划，除了可以改掉学生们的挑食习惯外，也能让他们远离一些不健康的加工食品并省下下课排队买食物的时间。



杨秋月

许多学生在享用爱心餐时，都感到非常欢喜及开心。



余耐红

学校大部分学生都参与了爱心餐计划。

家长支持 94%学生参与计划

麻坡2日讯 | 东甲县建国华小学校长张雅雯指出，该校自3年前推行爱心餐计划以来，获得了大部分学生家长的支持，如今全校共有94%的学生参与该计划。

「我们的爱心餐也是由爱心妈妈们精心准备，同时也获得董事部提供津贴，因此学生们才能享用到相对价廉的早餐。」

另一方面，麻坡中化1A校长余耐红表示，该校除了一些穆斯林及对食物特别敏感的学生外，大部分学生都参与了有关爱心餐计划。

「为了培养学生自立的精神，我们今年更让4、5及6年级的学生在用餐后，自己清理餐具。」

提供爱心餐学校及参与人数

学校	推行年份	今年参与人数
巴冬真光育华小	2007	328
武吉甘蜜建国华小	2014	700
吉隆坡华小	2017	68
辅南华小	2016 (年中)	800 多人
麻坡中化1A	2016	120
麻坡中化1B	2016	80
启新华小	2016	126



妈妈们准备的爱心餐，贯彻「少油、少盐、少糖」的烹煮原则。



真光育华学校的学生，开心地享用着爱心妈妈精心准备的早餐。