

# 學校健康飲食政策

## (一) 理念

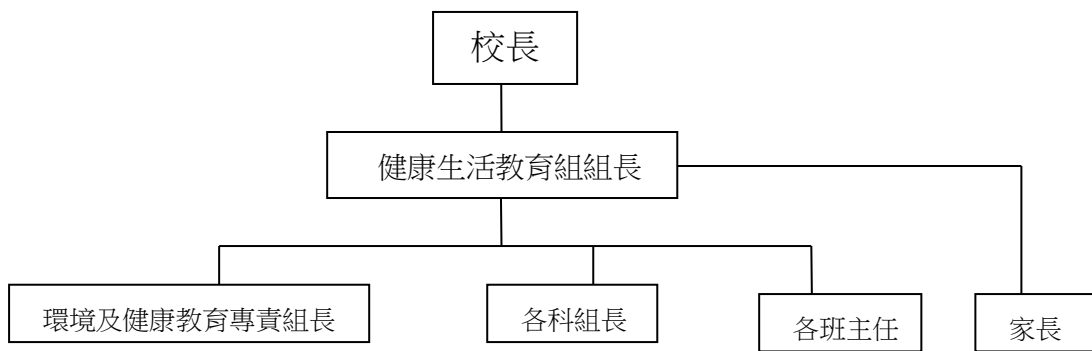
據多項研究顯示，營養與學習關係顯著。健康飲食習慣對於學生的學習能力，生長發育及長遠的健康等都有莫大的幫助。健康飲食習慣可減低成長期患上各種長期疾病的機會，如心臟病、中風以及各類癌症。從小開始培養良好的飲食習慣，不但可減低患病機會，而且有助健康的成長和發展。

## (二) 目的

本校致力向學生、教職員及家長持續推廣健康飲食的重要性，建立一個健康飲食的環境，鼓勵他們養成良好飲食習慣，並在生活中實踐。

## (三) 「健康學校」策劃小組架構

學校委任最少一名專責人員統籌一個包括家長的委員會或小組



## (四) 策劃小組工作

1. 協助制定及執行健康飲食政策。
2. 每學年向教職員、家長和學生通告學校健康飲食政策及各項措施。
3. 每學年檢視和修訂學校健康飲食政策及各項措施的執行情況。
4. 向負責健康飲食在校園的老師提供支援，以便有充分的時間籌備活動及參與相關的培訓。

## (五) 推行工作

### 甲. 午膳：

1. 選擇午膳供應商時，須優先考慮午膳餐盒的營養素質，其一方法是參考衛生署編製的「選擇學校午膳供應商程序一覽表」。
2. 每年東華總部邀請午膳供應商投標前，學校會請東華總部建議確保所有投標之午膳供應商會根據衛生署編製的「學生午膳營養指引」製作午膳。學校午膳委員會只會選擇根據衛生署編製的「學生午膳營養指引」製作全部午膳之供應商為學校提供服務。
3. 每月向學生和家長公佈菜單前，學校須事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款，若有所發現，會要求更改至滿意為止。
4. 每月向學生和家長公佈已核准的菜單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
5. 每月選一週連續五個上課天監察所有午膳餐盒是否符合「學生午膳營養指引」，可利用或參考衛生署提供的「學校午膳營養素質評估及回應表」作出記錄，向午膳供應商反映監

察的結果，要求作出改善。該記錄會保存直至午膳供應商合約完結。

6. 鼓勵帶飯同學的家長參考「學生午膳營養指引」製作餐盒，強調午膳提供最少一份蔬菜和不含「強烈不鼓勵供應的食品」，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等。
7. 如發現學生自携的午膳不符合健康飲食的政策，學校會勸導學生，並與家長作進一步溝通。
8. 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
9. 推廣吃水果的習慣，與午膳供應商及家長擬定水果供應的安排（學生自行攜帶 / 午膳供應商提供），令學生在每週之上課天內平均每天食用最少半份水果。

## 乙. 小食（包括食物和飲料）：

1. 要求自動售賣機提供的飲品要符合「學生小食營養指引」，目標在於不售賣「少選為佳」的飲料。
2. 每上課天監察自動售賣機所有貨品，確保不售賣「少選為佳」的飲料，具體方法是利用衛生署提供的「學校小食營養素質評估及回應表」作出記錄，向營運商反映監察的結果，要求作出改善。該記錄應保存直至營運商合約完結。
3. 鼓勵家長參考「學生小食營養指引」，切勿提供「少選為佳」的食物和飲料，例如薯片、朱古力、牛油曲奇等高油、鹽、糖的食物，家長可預備新鮮水果、水煮蛋或原味餅乾等的健康小食，強調小食是當感到肚餓時才需要和不應影響下一餐的胃口。
4. 禁止在校內推廣「少選為佳」的小食及拒絕接受有關製造商贊助校內活動。
5. 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。
6. 如發現學生自携的小食不符合健康飲食的政策，學校會勸導學生，有需要時會與家長作進一步溝通。
7. 教職員不會以食物作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背。

## (六)教學及宣傳

1. 每學年推行至少一項推廣健康飲食的活動，特別是促進家、校、社合作的活動。
2. 校方積極參考可信的營養教育資料，例如衛生署或相關學術或專業團體發出的資訊，學年內向家長和教職員提供營養教育，提高他們對健康飲食的認識與關注。
3. 將營養教育編入教學大綱。
4. 鼓勵家長和教職員以身作則，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣。
5. 鼓勵學生每年到衛生署學生健康服務中心接受包括體格檢驗、與視力、聽覺、脊柱等有關的健康服務。
6. 健康飲食政策已上載於學校網頁，方便家長及社會人士閱覽。

## (七)檢討與修訂

1. 「健康學校」策劃小組對有關政策內容每年會檢討一次，有需要時會作修訂。
2. 修訂政策過程中，有需要時會諮詢專業人士(如營養師、藥劑師)的意見。