

健康校園政策

4.1 健康飲食政策

1. 理念：

健康可說是教育之先決條件。若青少年不健康，就不能專心地學習，這樣實難充份發揮教育之潛力。學校乃發展健康之理想環境。

【節錄：李大拔教授 編者的話 <健康促進學校：香港經驗分享>(2002)】

因此學校必須向各持份者，包括學生、教職員及家長推廣健康飲食的重要，使持份者認識及實踐健康的飲食習慣。

2. 目的：

- 2.1 建立一個健康飲食的環境，
- 2.2 培養學生養成良好的飲食習慣，並在生活中實踐，
- 2.3 鼓勵教職員及家長一同推展健康的飲食習慣。

3. 負責成員：

學生事務組及膳食專責委員會成員

4. 基本方針：

- 4.1 制定午膳安排指引
- 4.2 家長義工協助學生用膳指引
- 4.3 食物中毒跟進及處理程序

5. 檢討及修訂程序：

- 5.1 每學年檢討一次，並確保政策內的各項目得到切實的執行。
- 5.2 修定草擬需由學生事務組通過。

6. 政策內容

學校健康飲食政策

本校致力向學生、教職員及家長推廣健康飲食的重要，目標包括建立一個健康飲食的環境，鼓勵學生養成良好的飲食習慣，並在生活中實踐。

本校將執行下列措施以落實上述的目標。

行政方面

1. 學校委任一名專責人員統籌一個包括家長的健康飲食委員會，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

早餐方面

學生上學前應帶備或進食適當份量、營養均衡的早餐。

午膳方面

本校

1. 選擇午膳供應商時，已優先考慮午膳餐盒的營養素質，並參考衛生署編製的「選擇學校午膳供應商程序一覽表」。
2. 與午膳供應商所簽訂的合約中，已訂明所有餐盒必須根據衛生署編製的「學生午膳營養指引」。
3. 每月向學生和家長公佈餐單前，學校已事先檢視餐單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等。
4. 每月向學生和家長公佈已核准的餐單，包括營養資料，讓學生和家長在知情的情況下作出選擇。
5. 每三個月會選一週連續五個上課天由健康飲食委員會成員監察所有午膳餐盒是否符合「學生午膳營養指引」，並利用衛生署提供的「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。該記錄會保存至午膳供應商合約完結。
6. 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
7. 期望學生能養成每天吃水果及蔬菜的習慣，
水果方面：供應商為訂餐學生每週星期四供應水果，其他時間學生宜自備水果；自行攜帶餐盒的學生亦應自備水果；學生在校內宜食用最少半份水果；水果可代替零食，小息時享用。
蔬菜方面：訂餐學生 P.1-3，需吃飯盒內一半的蔬菜；P.4-6 及自行攜帶餐盒的同學，則需吃掉餐盒內的全部蔬菜。
8. 期望送飯到校的家長參考「學生午膳營養指引」製作餐盒，午膳餐盒應提供最少一份蔬菜和不含「強烈不鼓勵供應的食品」。漢堡飽、炸魚柳、薯條、薄餅、熱狗等均不應作為午膳食品。
9. 如發現學生自携的午膳不符合健康飲食的政策，教師會與家長商定改善的方法。

小食方面（包括食物和飲料）

本校

1. 參考衛生署編製的「學生小食營養指引」，期望同學不帶「少選為佳」的小食，例如汽水、果汁或茶、薯片、朱古力、牛油曲奇等高油、鹽、糖的食物或飲料回校。
2. 每學年兩次監察自動售賣機所有的貨品，確保不售賣「少選為佳」的飲品。
3. 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。
4. 儘量避免以糖果、食物作獎賞，以免違背健康飲食的習慣及訊息。
5. 校內設有飲用水機供學生添補飲用水。
6. 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，家長可預備新鮮水果、水煮蛋或原味餅乾等的健康小食。小食是感到肚餓時淺嘗的食物，因此不宜影響正餐的胃口，所以建議家長，小食份量不宜多。小食只宜第一個小息進食。
7. 如發現學生自携的小食不符「學生小食營養指引」，教師會與家長協商提出改善建議。

教學及宣傳方面

本校

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. 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，提高健康飲食的認識與關注。相關資訊可登入「健康飲食在校園」網頁(網址 school.eatsmart.gov.hk) 或鍵入本校網頁→電子學堂→德育及公民教育→健康校園瀏覽訊息。
3. 將營養教育編入非正規課程。
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牙科中心檢查牙齒及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。

家長方面

1. 應協助或提示學生每天清洗餐具及小毛巾，並帶回校應用。
2. 學生應每天自備飲用水。
3. 應協助及鼓勵學生在家中每天食用最少一份水果及一份蔬菜。

本校期望家長能配合學校健康飲食的政策，令 貴子弟在健康的環境中歡渡健康的生活。

7. 參考資料：

<http://www.cheu.gov.hk/healthzone>(衛生署中央健康教育組健康地帶

<http://www.ha.org.hk/dic>(醫院管理局營養資訊)

<http://www.info.gov.hk/fehd>(食物環境衛生署)

<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp>(衛生署「健康飲食在校園」)

李大拔編著(2002)，健康促進學校：香港經驗分享。中文大學出版社