

(一) 健康飲食政策

一. 前言

學生每天在學校的時間達八小時以上，故此學校必須為學生提供健康飲食的選擇類別及指引，以養成一個良好的飲食習慣。在政策方面，學校制定一套健康飲食的原則，通知相關人士，包括學生、家長、教職員、食物部及食物供應商的負責人，並透過多元化的途徑將這些信息傳遞給他們，讓他們了解健康飲食的重要。

二. 理念

據多項研究顯示，營養與學習的關係顯著。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忙。不良的飲食習慣會引致營養不良或肥胖等負面情況，這會令學童的反應遲鈍，思想不能集中，自信心較弱。相反，健康的飲食習慣對於學生的學習能力、生長發育及日後的健康等都有很大的幫助。而健康飲食習慣可減低於成年期患上各種長期疾病的機會，如肥胖、心臟病、中風，以及各類癌症。從小培養良好的飲食習慣，不但可減低患病的機會，而且有助健康的成長及發展。

三. 目的

此政策旨在向學生及教職員宣揚持續推行健康飲食的重要性，同時致力建立一個健康衛生的飲食環境，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並讓他們可於日常生活中實踐。

四. 負責組別：總務/訓輔組

五. 政策內容

1. 行政措施：

- 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，協助制定及執行健康飲食政策。
- 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。
- 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。
- 向負責健康飲食在校園的老師提供支援，鼓勵參與相關的培訓。

2. 午膳

- 選擇午膳供應商時，須優先考慮午膳餐盒的營養素質，具體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」。
- 與午膳供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有餐盒根據衛生署編製的「學生午膳營養指引(2010修訂版)」製作。
- 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。
- 每月向學生和家長公佈已核准的菜單，讓他們在知情的情況下作出選擇。
- 每學年四次，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(2010修訂版)」，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。該記錄應保存直至午膳供應商合約完結。

- 鼓勵帶飯同學的家長參考「學生午膳營養指引 (2010 修訂版)」製作餐盒，強調午膳提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等，及不供應甜品。
- 如發現學生自攜的午膳不符合健康飲食的政策，學校將採取與家長協定的措施處理。
- 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
- 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)，令學生在校內每星期食用最少 2 次水果。

3. 小食 (飲料)

- 選擇小食供應商時，須優先考慮小食的營養素質，具體方法是參考衛生署編製的「學生小食營養指引 (2010 修訂版)」，禁止售賣「少選為佳」的小食。
- 每學年 2 次(8 月及 2 月)監察小食部和自動售賣機所有貨品，確保不售賣「少選為佳」的小食，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。
- 鼓勵家長參考「學生小食營養指引 (2010 修訂版)」，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。
- 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。
- 要求自動售賣機推廣「宜多選擇」小食，擺放「宜多選擇」小食在當眼的位置。
- 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。
- 如發現學生於一星期有三天或以上自攜的小食不符合健康飲食的政策，學校將作溫馨提示，提醒家長注意學生進食小食的習慣。

4. 教學及宣傳

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

六. 訂立及參照工作指引

健康飲食小組會為上述各點制定指引，並確保有關人士獲得充分的了解，各指引如下：

- 健康飲食指引
- 午膳時進食指引
- 學校膳食安排指引
- 世界衛生組織訂立的妥善處理食物準則

七. 檢討及修訂

1. 每年須作檢討一次，以檢討現況及草擬需修定的政策內容，並確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得應有的人力和物力的支援。
2. 修訂草擬須由健康學校組通過。
3. 修定草擬經行政組通過方會生效。

八. 參考資料

- 1) 衛生署中央健康教育組 健康地帶

<http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise.htm>

- 2) 衛生署學生健康服務 飲食與營養

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn.html

- 3) 衛生署中央健康教育組 健康地帶 運動與營養 印刷教材 有營有款健康午膳餐盒

http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2195&HTMLorText=0

- 4) 學生午膳營養指引(2010年修定版)

- 5) 學生小食營養指引(2010年修定版)

- 6) 選擇學校午膳供應商手冊(2012年12月版)

- 7) 衛生署「健康飲食在校園」運動

<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp>