

# 一、健康飲食

## 一、健康飲食政策

### 理念

不同年齡的人士須注意飲食，目的是為確保身體健康，因此有營養的食物對於孩子的成長有嚴重的影響，並對每個人腦部的發展、體魄及抵抗力是會有影響的。同時，對處於青春期及發育期的青年人來說，更須注意飲食。

根據衛生署的調查顯示，小學生的肥胖比率從1997/98年度的16.4%上升至2008/09年度的22.2%。雖然近年有下降的趨勢，但2015/16學年的相關比率仍高達18.0%。換言之，幾乎每五位學生中便有一位屬於肥胖。

由於學生在學校的時間達7小時以上，因此學校須為學生提供健康飲食的選擇類別及指引，希望能讓學生從小學階段養成一個良好的飲食習慣，亦可減低其患上各種疾病的機會。

### 目的

1. 向學生、教職員及家長宣揚持續推行健康飲食的重要性。
2. 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，並讓他們養成良好習慣，並於日常生活中實踐。

### 政策內容

1. 學生應從小認識飲食金字塔，讓學生從飲食金字塔中選擇有益的食物；同時，令學生明白健康飲食的重要性。
2. 除了學生之外，教職員應在學校或日常生活中作為學生的好榜樣，亦能實踐健康的飲食習慣。
3. 透過內聯網，定期把有關健康訊息傳遞給家長及教職員，希望能幫助一家人在日常生活中繼續維持健康飲食的習慣。
4. 學校制訂一套全面健康飲食計劃，以鼓勵師生邁向健康的飲食習慣。

### 計劃

1. 設立健康飲食委員會
  - a. 健康飲食委員會成員由校長、主任、老師、職工及家長出任，包括負責管理及監察午膳事宜及小賣部的運作，並收集資料、草擬及製訂政策，並作定期檢討及修定。每學年至少進行3次午膳監察，會選一周連續五個上課天監察所有午膳餐盒。另外，每學年至少3次監察小賣部及飲品售賣機。
  - b. 健康飲食委員會亦負責監察校內食物及飲品的供應是否符合健康及衛生的標準。
  - c. 為確保食物品質受到保證，透過觀察或訪問，以調查午膳供應商及小賣部提供食物的質素，並根據相關資料，要求供應商跟進及改善。
  - d. 健康飲食委員會須確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得相應的人力物力支援。
2. 建立健康飲食環境
  - a. 師生在校內共進午膳，營造融洽和諧的進餐氣氛，培養良好的飲食習慣。
  - b. 學生於午間進食五穀類為主的膳食，確保他們能吸收足夠的熱量，另外為一至六年級的學生進行即場灼菜，再者學校也提供水果或鼓勵學生帶備水果，並飲用適量的水。
  - c. 學生於群體中學習進餐禮儀，各班自行負責於進食後清理飯桌，保持整潔的環境。

### 3. 供應健康衛生的食物及飲品

- a. 選擇小賣部營運商及午膳供應商時以健康及衛生為考慮因素。
- b. 學校會透過與小賣部及午膳供應商合作來提供健康衛生的食物及飲品供學生選擇。
- c. 健康飲食委員會負責監察小賣部及午膳供應商食品的種類、價格、營養價值及衛生狀況；與及收集投訴個案，進行了解及跟進，務求令其服務更臻完善。
- d. 學校設午膳代訂服務，菜單於每月事先公布，讓學生及家長自行選擇。但每月向學生和家長公布菜單前，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。
- e. 學生飯盒菜式須根據健康飲食金字塔的原則選取材料。
- f. 學校設置飲水機，提供安全飲用水，並安排合格技工定期更換過濾器及檢定水質，確保食水符合衛生標準。

### 4. 推行健康飲食及食物安全教育

- a. 學校致力讓所有學生明白健康飲食的重要性，從而令他們懂得選擇適當的食物。
- b. 舉辦營養教育計劃，透過學科教學、課外活動、家長教育活動及特別的活動機會(如全校旅行、校運會、水果月等)推廣健康飲食意識，以融合學校的健康教育課程。
- c. 家長、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。
- d. 校方積極參考可信的營養教育及食物安全教育資料，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，並鼓勵他們參與有關健康飲食的培訓，提高他們對健康飲食及食物安全的認識與關注。
- e. 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、社會合作的活動。

### 5. 訂立及參照工作指引

健康飲食委員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：

- a. 健康飲食指引
- b. 小賣部及午膳進食指引
- c. 妥善處理食物指引
- d. 學校小賣部營運指引
- e. 清潔小賣部指引
- f. 學校午膳安排指引
- g. 自攜午膳及小食指引

#### 成員

校長、副校長、主任、老師、職員及家長

#### 檢討及修訂

1. 每年作檢討一次，以檢討現況及草擬須修定的政策內容，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. 修定草擬經健康學校會議通過方會生效。

### 6. 參考資料

- 衛生署健康飲食在校園  
<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/index.aspx>
- 衛生署學生午膳營養指引(2017)  
[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf)

- 衛生署學生小食營養指引(2018)  
[https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bi.pdf](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)
- 衛生防護中心 健康飲食  
<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/465/8800.html>
- 衛生防護中心 日日二加三  
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html>
- 衛生署學生健康服務 2007 飲食與營養  
[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_dn/health\\_dn.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn.html)
- 教育局 2015 通告「學校膳食安排指引」  
[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines\\_Chi\\_2015.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines_Chi_2015.pdf)
- 學校行政手冊 (P.55)  
[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/SAG\\_C.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/SAG_C.pdf)
- 學校膳食安排指引(二零一五年十一月修訂)  
[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines\\_Chi\\_2015.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines_Chi_2015.pdf)
- 如何確保學校午餐安全指引  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/files/school\\_lunches\\_ordered\\_are\\_safe.pdf](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/school_lunches_ordered_are_safe.pdf)
- 港島東聯網營養資訊網 2010 ◊ 營養保健  
<http://www3.ha.org.hk/dic/gn.html>
- 環境保護署 2008 學校推行環保午膳指引  
[https://www.wastereduction.gov.hk/chi/schools/green\\_lunch.htm](https://www.wastereduction.gov.hk/chi/schools/green_lunch.htm)
- 有『營』小食資料庫」  
<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6505>
- 教育局 2016 通告 第 10 / 2016 號「學校的商業活動」  
<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/fin-management/notes-sch-fin/ref-trading-operations/EDBC16010C.pdf>