

## 1.2 小賣部及午膳進食指引

### 1. 小賣部：

學生在學校時間不短，在校內進食的機會很多，但飲食時，包括在小食部進食時要注重衛生及清潔。

- a. 排隊購買食物。
- b. 在進食及接觸食物前應洗手，以清潔紙巾或手帕抹手後才進食。
- c. 進食時與同學保持適當距離，避免高談闊論，以免口沫橫飛。
- d. 在飲用飲品時不應過急。
- e. 勿與他人共同進食一份食物及飲用同一飲品。
- f. 教導孩子吃小食的正確態度，包括吃小食的正確份量、正確時間和選擇種類；並強調小食是當感到饑餓時才需要，並且不應過量，以免影響下一餐的胃口及引致蛀牙(每次進食(包括正餐或小食)之間最少要隔1.5 – 2小時)。
- g. 避免以食物作為獎賞及灌輸與健康飲食的習慣違背的信息。
- h. 進食完畢後，把垃圾放在有蓋的垃圾箱中。
- i. 進食後必須洗手，以清潔紙巾或手帕抹手。

## 2. 午膳：

### a. 午膳進食時注意事項：

- 在進食及接觸食物前，學生分批到洗手間清潔雙手，以清潔紙巾或手帕抹手後才進食。
- 進食時，安靜坐在自己座位上。
- 若是可能，以紙巾或消毒紙巾抹桌子。
- 在桌子上放上枱墊，才開始進食，方便學生盛載食物及避免於吃飯時弄污書桌。
- 於進食時應注意餐桌禮儀，細細咀嚼食物，不應高聲叫喊或在課室嬉戲，以免食物吞嚥失誤，造成意外。
- 盡量保持安靜，防止飛沫濺到他人食物處。
- 不可與人共用飯盒。
- 進食後，應適當處理飯盒，以免盒內的剩餘飯餸濺出。
- 進食完畢，學生負責清理自己的座位。
- 飯後必須洗手。
- 飯後應作休息，不宜立即進行劇烈運動。

### b. 飲用飲品注意事項：

- 學生在飲用飲品時不應過急，宜多飲開水。
- 盛水用的水樽，學生宜定時清洗，如水樽的顏色變黃及有異味，應加以更換。

### c. 其他事項：

- 每月定期檢查及清潔飲水器的過濾器，並聘請校外化驗公司每月學校化驗水質，確保學生能享用安全的飲用水。
- 希望家長幫助孩子設計一天內的進食時間表，並讓孩子在家中堅持健康的飲食模式。