

1.4 學校小賣部營運指引

成長中的兒童及青少年消耗量較大，需要在兩頓正餐之間，進食一些小食來補充身體消耗的水分熱量。適量的健康小食，除可幫助他們恢復精神和體力外，更可以平衡日常飲食的不足，使達到均衡營養之目標。但如果進食過量小食，而選擇的又是高脂肪、高糖分或高鹽分的加工小食，則容易引致肥胖營養不均衡，長遠而言，對我們未來社會棟樑的健康有著非常不良的影響。

學校小賣部，是學生在家庭以外，最常選吃小食的地方，因此所提供的食品，對學生能否在一個健康飲食的環境及文化中成長，擔當著一個重要的角色。

「小賣部」營運者要求

a. 選賣健康的小食和飲品，盡量減少售賣高脂肪、高糖分或高鹽分的加工小食

根據衛生署「學生小食營養指引」，食品和飲料按照其營養價值被分為三個主要類別：

- 適宜選擇的小食(綠燈小食)
- 限量選擇的小食(黃燈小食)
- 少選為佳的小食(紅燈小食)

(對限量之食品設置銷售上限，減少不健康小食的供應)

食物種類	營養指引
(一) 「適宜選擇」的小食 <ul style="list-style-type: none">● 含較少脂肪、鹽及糖的麵包和其他穀物類的食物(如白麵包和幼麥包、高纖維或純味餅乾和脆餅乾)● 無添加油、鹽、糖的蔬菜和水果(例如：車厘茄)● 無添加糖的低脂或脫脂奶品類(如低脂或脫脂牛奶)● 瘦肉及其替代品(如無加鹽、礦泉水浸罐頭吞拿魚—以供製作三文治、水煮蛋、沒有附加糖的豆腐花)● 低糖及低脂飲料(清水、無添加糖或低糖豆奶)	<ol style="list-style-type: none">1. 碳水化合物、蛋白質、膳食纖維、鈣質和其他礦物質或維生素等，對學生的健康和成長十分重要，可供應適當的能量和營養2. 避免過量攝取脂肪、糖和鹽分3. 高纖維食品，如蔬菜含豐富的膳食纖維，可令學生產生飽肚的感覺，防止他們過量進食，因而有助減低患上肥胖和心血管疾病的風險4. 含豐富鈣質的食品對骨骼和牙齒的成長與強化極為重要

建議小賣部營運商向學童供應以上種類的食品，並應盡可能以最小的包裝份量供應，以免破壞兒童下一正餐的胃口。

飲食行為及環境的改變是需要時間的，而最終的目標是「適宜選擇」的小食在學校內取代「限量選擇」及「少選為佳」的小食。

另外，校內設有的飲品售賣機，確保不售賣「少選為佳」的飲料，另以 250 毫升或以下為佳。

食物種類	營養指引
<p>(二)「限量選擇」的小食</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 含較多脂肪、鹽或糖的麵包、餅乾和其他穀物類的食物(如可可米、糖霜玉米片等) ● 加工和醃製蔬菜(如雞翼、火腿、腸仔、魚蓉燒賣) ● 添加糖分的水果 ● 全脂或添加糖的奶品類 ● 加工、醃製或脂肪含量較高的肉類及其替代品 ● 純果汁 	<p>儘管此類別的食品及飲料含有一種或以上的營養素(例如：鈣、膳食纖維)，它們同時亦含有脂肪和添加的糖或鹽分</p>

- b. 小賣部入貨時宜留意食品的標籤說明，有助選擇較理想的健康小食
- 根據「食物及藥物(成分及標籤)規例」，除獲得法例豁免或另有特別規定外，預先包裝食物須有標籤列出食物名稱、成分、保質期、特別貯藏規定、製造商名稱及地址和食物的數量、重量或體積。注意標籤上的資料：
- 食品成分：按食品標籤的規定，食品各項成分，須按其於包裝時使用的重量或體積，由多至少次序列明。因此在入貨時，可以憑此資料選出較理想的健康小食，或同類健康小食中，選賣較少油、鹽、糖的牌子。
 - 保質期：不要選擇一些太近或已過保質期的小食。
 - 保存方法：依照包裝上的貯存方法保存，以確保食品的質量，例如要冷藏或存放於陰涼地方。
- c. 選擇方便攜帶、易於貯存及保質期較長的食物
- 獨立包裝的餅乾條、梳打餅，分量不太多，方便攜帶及清潔衛生。
 - 長壽盒裝鮮奶，不用冷藏，保質期較長，營養成分與樽裝鮮奶一樣。
 - 盒裝乾果如提子乾、無核西梅，易於貯存及可保存較久，營養與新鮮水果相若。
 - 脫脂奶。
- d. 有效控制貨品存量，選賣價錢較平的獨立細小包裝小食
- 定時點存貨品的數量及銷情，不要貯存過多滯銷的小食，以免過期和浪費。
 - 售賣健康小食，可先入少量貨作嘗試。
 - 留意學生口味的變化，經常轉換健康小食的種類，以多元化及包裝精美的小食吸引學生。
 - 選賣獨立細小包裝的食物，不但價錢較平，分量亦適合學生。
- e. 注意食物及環境衛生
- 所有小賣部發售的來貨及自製食物，均須確保清潔衛生。
 - 自製食物在選購、烹調及貯存方面，都要符合處理食物守則。
 - 小賣部員工要注意個人衛生，處理食物前及如廁後切記洗手。
 - 保持小賣部及周圍環境的清潔，安排足夠的廢物箱給學童使用，並妥善處理垃圾及污水，杜絕蟲鼠滋生。
 - 注重環保，減少使用膠袋、發泡膠盒及用完即棄的食具。
- f. 除在經消防處處長批准之特別設計及建造之廚房外，在校舍內不准烹飪。
- g. 小賣部售賣物品的價格應合理，並不應高於一般市價。另外，食物部所售物品的價目表應張貼於食物部的當眼處。
- h. 與學校加強溝通
- 已設「健康小食委員會」，而小賣部經營者或員工，會與學校定期舉行會議，彼此為學生的飲食健康加強溝通及共同努力。

i. 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。

j. 參考資料

- 衛生署健康飲食在校園 健康小食多選擇

https://www.chp.gov.hk/files/her/parent_tc_wa.pdf

- 衛生署學生小食營養指引(2022)

https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf

- 教育局 2016 通告 第 10 / 2016 號「學校的商業活動」

<https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBC/EDBC16010C.pdf>