

## 健康飲食政策

### 1. 政策聲明：

本校致力向學生、教職員及家長持續推廣健康飲食的重要性，建立一個健康飲食的環境，鼓勵他們養成良好飲食習慣，並在生活中實踐。

本校將執行下列措施以落實上述政策聲明。

### 2. 措施：

#### 2.1. 行政

- 2.1.1. 學校委任一名專責人員統籌一個包括2名家長及1名教師的小組，協助制定及執行健康飲食政策
- 2.1.2. 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
- 2.1.3. 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
- 2.1.4. 向負責健康飲食在校園的老師提供支援，以便有充分的時間籌備活動及參與相關的培訓

#### 2.2. 午膳

- 2.2.1. 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」。
- 2.2.2. 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「小學生午膳營養指引」製作。
- 2.2.3. 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。
- 2.2.4. 每月預早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。
- 2.2.5. 每學期選一週連續五個上課天監察所有午膳餐盒是否符合「小學生午膳營養指引」，並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。

- 2.2.6. 鼓勵帶飯同學的家長參考「小學生午膳營養指引」製作餐盒，強調午膳提供最少一份蔬菜和不含「強烈不鼓勵供應的食品」，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等。
- 2.2.7. 如發現學生自携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。
- 2.2.8. 收集午膳投訴個案，進行了解及跟進，務求令其服務更臻完美。
- 2.2.9. 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（鼓勵學生自行攜帶 / 午膳供應商每週最少一次隨午膳餐盒提供水果），令學生在校內每天食用最少半份水果。
- 2.2.10. 規定學生不能使用水銀暖壺，以免造成危險。

### 2.3. 小食（包括食物和飲料）

- 2.3.1. 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「小學生小食營養指引」，禁止售賣「少選為佳」的小食。
- 2.3.2. 每學年 2 次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。
- 2.3.3. 鼓勵家長參考「小學生小食營養指引」，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。
- 2.3.4. 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。
- 2.3.5. 要求小食部及自動售賣機推廣「宜多選擇」小食，擺放「宜多選擇」小食在當眼的位置。
- 2.3.6. 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。
- 2.3.7. 各樓層皆設有飲水機，為學生提供符合衛生標準的飲用水。
- 2.3.8. 透過不同方法，如課堂教育、校園電視台健康資訊廣播、

學生講座、給家長的信、特別活動等，教導家長及學生如何選擇一些健康的小食，並依據衛生署編制的「小學小食營養指引」中列出的綠區小食(宜多選擇小食)作為本校建議學生攜帶的小食。

- 2.3.9. 如發現學生自携的小食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。
- 2.3.10. 不要以食物作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背。
- 2.3.11. 每年都會舉行「開心『果』日」，讓師生一同進食自備的水果。

## 2.4. 教學及宣傳

- 2.4.1. 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。
- 2.4.2. 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
- 2.4.3. 利用校園電視台健康資訊廣播、課外活動及講座等推廣健康飲食意識，以融合學校的健康教育內容。
- 2.4.4. 將營養教育編入教學大綱。
- 2.4.5. 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。
- 2.4.6. 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。
- 2.4.7. 鼓勵教師參與健康飲食的培訓。