



青松侯寶垣小學 健康飲食政策

理念:

學童過胖，已成了一個頗值得關注的問題。根據《明報》報導，中文大學在 2007 年 6 月的一項調查發現，本港肥胖學童比率在過去 13 年升近 1 倍，肥胖學童比率達 14%，較 93 年增四成。又根據本港衛生署學生健康服務的數據顯示，整體來說，學童肥胖的比率已由 1997/1998 學年的 15.7%，上升至 2010/2011 學年的 20.3%。有兒科醫生指出，肥胖與心臟血管循環系統有密切關係，肥胖兒童日後患心臟病、中風、糖尿病及肝功能退化的風險會較高。肥胖的原因，大多都是與飲食習慣有關。因此，均衡的飲食，對學童的成長，極其重要。

均衡的營養，除了與健康息息相關外，其實，據多項研究顯示，它與學習亦有密切的關係。例如：台灣有關部門就曾對小學生的飲食習慣進行了一項調查。研究將學生的飲食喜好分為三大類型：喜好營養性食品（如蔬果、奶類、蛋豆類等）是第一類；喜歡高糖份、高油脂、高熱量食品（如油炸食品、速食麵、甜飲料、冷飲、糖果點心、零食等）是第二類，以及介乎兩者之間是第三類。結果發現，喜好營養性食品學生的成績較佳；其次是那些既能接受營養性食品，也不反對高糖高熱量食品的學生；而學習能力相對最弱的學生是那些不愛吃蔬菜水果、偏好快餐的學生，在這類學生中學習差的學生所佔比例是第一類學生的三到五倍！

從以上的資料可見，健康的飲食習慣，無論對學生的學習能力、生長發育及長遠的健康都有莫大幫助。本校是全日制學校，學童幾乎每天均留校午膳；故此，學校有責任與家長、學生及相關人士共同制定政策，協助學童養成良好的飲食習慣，並了解健康飲食對兒童成長的重要性。

目的:

此政策旨在向學生、家長及教職員宣揚持續推行健康飲食的益處，力求讓全體成員明瞭均衡飲食、攝取營養對健康的重要性，鼓勵他們培養良好的飲食習慣，並在生活中實踐。此外，為加深學校成員對預先包裝食物上食物標籤的認識和對基因改造食物的了解，本校會不時尋找各類形式的資訊，例如：舉辦工作坊、講座等；又或在學校網頁加上連結，如香港政府一站通中相關之內容等。與此同時，本校為確立一個健康衛生的飲食環境，因此與供應商合作，透過衛生署所提供的準則，經常共同監察其所提供之食物情況，盡力確保食品質素良好。

內容:

1. 行政措施：學校會委任最少一名資深教學人員統籌一個包括家長的專責小組，其職能如下：
 - 1.1 協助執行及監察本政策的推行情況。
 - 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。
 - 1.3 籌備相關的活動及參與培訓。
 - 1.4 每學年檢視和修訂本政策及各項措施。

2. 午膳：
 - 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「選擇午膳供應商指引」。
 - 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「學生午膳營養指引 (2014 修訂版)」製作。
 - 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。
 - 2.4 每月向學生和家長公佈已核准的菜單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
 - 2.5 每三個月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 (2014 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。
 - 2.6 鼓勵帶飯同學的家長參考「學生午膳營養指引 (2014 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。
 - 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。
 - 2.8 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
 - 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（學生自行攜帶 / 午膳供應商提供），令學生在校內每天食用最少半份水果。

3. 小食（包括食物和飲料）：
 - 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「學生小食營養指引 (2014 修訂版)」，禁止售賣「少選為佳」的小食。
 - 3.2 每學年兩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。

- 3.3 鼓勵家長參考「衛生署《學生小食營養指引》(2014 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。
 - 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。
 - 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。
 - 3.6 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。
 - 3.7 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。
 - 3.8 不要以食物作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背。
 - 3.9 在活動通告中(如旅行、戶外考察等)，加入適當的健康飲食指引，可參考「衛生署《學生小食營養指引》(2014 修訂版)」。
4. 教學及宣傳：
- 4.1 每學年推行至少一項推廣健康飲食的活動，特別是促進家校合作的活動。
 - 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。
 - 4.3 將營養教育編入相關課程。例如：德育科/常識科。
 - 4.4 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。
 - 4.5 鼓勵家長和教職員以健康食物作為對學生的獎勵。

修訂程序:

這項政策須校方與有關工作小組商議，並在校務會議中獲得通過，方可修訂。但在特殊情況下，校長可根據需要而作出適當修改，然後再呈交法團校董會通過。

參考資料:

1. 李大拔主編，《健康促進學校工作指引》健康教育及促進健康中心（2014），香港中文大學公共衛生學院，香港。
2. (12/2012)《彩橋》通訊，第五十七期，衛生署，香港。

3. (6/2014) 《學生午膳營養指引》，衛生署，香港。
4. (12/2014) 《學生小食營養指引》，衛生署，香港。
5. (9/2014) 《選擇午膳供應商指引》，衛生署，香港。
6. <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp>(衛生署健康飲食在校園)
7. <http://www.edb.org.hk/hktc/download/bull/pdf/74.pdf> (香港教師中心傳真)
8. <http://big5.cri.cn/gate/big5/gb.cri.cn/2201/2004/04/29/401@144441.htm>(世界新聞報)
9. <http://www.gov.hk/tc/residents/health/foodsafef/healthyeating.htm>(香港政府一站通)