

## 2 健康飲食及生活政策

### (一) 理念

據多項研究顯示，營養與學習的關係顯著，良好的飲食習慣對學生的學習能力，成長及發展有深遠的影響。

### (二) 目的

此政策旨在向學生及教職員宣揚持續推行健康飲食的重要性；確保學校提供之食品質素，以求讓學生攝取足夠的營養；培養學生良好的飲食習慣，健康成長。

### (三) 政策內容

#### 1 行政

- 1.1 學校委任最少一名專責人員統籌一個包括家長的委員會或小組，協助制定及執行健康飲食政策。
- 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 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。
- 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 午膳

- 2.1 選擇午膳供應商時，須優先考慮膳食的營養素質，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 與午膳供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有膳食根據衛生署編製的「小學生午膳營養指引」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 每月選一週連續五個上課天監察所有午膳是否符合「小學生午膳營養指引」，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「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。
- 2.7 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「小學生小食營養指引」，禁止售賣「少選為佳」的小食。
- 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。。
- 3.3 鼓勵家長參考「小學生小食營養指引」及提供「挑選健康小食小貼士」讓家長參考，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 要求小食部推廣「宜多選擇」小食，擺放「宜多選擇」小食在當眼的位置。
- 3.5 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。
- 3.6 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。

#### （四）檢討及修訂

1. 此政策會每年進行檢討及修訂。