

香港教育大學賽馬會小學

健康飲食政策

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健康飲食政策。

學校行政

- 委任最少一名專責教職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。
- 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。
- 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。

午膳安排

- 選擇午膳供應商時，需優先考慮午膳餐盒的營養質素，具體方法是參考衛生署編制的[《選擇學校午膳供應商手冊》](#)。
- 與午膳供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有午膳餐盒均需按衛生署編制的[《學生午膳營養指引》](#)的營養建議製作。
- 每月向學生和家長公布午膳餐單前，學校需事先檢視午膳餐單，確保提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」和不供應甜品。

- 每月向學生和家長公布已核准的午膳餐單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
- 每學年進行最少四次午膳營養監察，每次應維持一個上課週（即連續五個上課天），以監察所有午膳餐盒是否符合《學生午膳營養指引》的營養建議，可利用或參考衛生署提供的「學校午膳營養監察表格及意見表」作出記錄，向午膳供應商反映監察的結果，並於有需要時要求作出改善。該記錄應保存直至午膳供應商合約完結。
- 鼓勵自備午膳的學生家長參考《學生午膳營養指引》製作午膳餐盒，強調午膳應提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，例如油炸食物或鹽分極高的食物及不供應甜品。
- 如發現學生自備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。
- 推廣進食水果的習慣，與午膳供應商及家長擬定供應水果的安排（學生自備 / 由午膳供應商提供）。

小食安排（包括食品和飲品）

- 選擇小食供應商時，需優先考慮小食的營養質素，具體方法是參考衛生署編制的《學生小食營養指引》。
- 鼓勵家長參考《學生小食營養指引》，切勿提供「少選為佳」（即高脂、高鹽或高糖）的小食和飲品，例如薯片、朱古力或汽水。家長可預備新鮮水果、焗雞蛋或乾焗原味果仁等健康小食，強調學生應在不影響下一餐正餐胃口下，適量進食小食。
- 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用可安全飲用的食水。

- 如發現學生自備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。
- 不要以食物作獎賞，避免違背健康飲食的習慣及信息。

教學及宣傳

- 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。
- 校方積極參考可信的營養教育資料，例如衛生署、相關學術或專業團體發出的資訊，並於每學年內向家長和教職員提供營養教育資訊，提高他們對健康飲食的認識與關注。
- 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。
- 鼓勵學生每年到衛生署學生健康服務中心接受包括身體檢查，以及與生長、營養、視力、聽覺和脊柱等有關的健康服務。