

香港教育大學賽馬會小學

健康飲食政策

理念

據多項研究顯示，營養與學習的關係顯著。健康飲食習慣對於學生的學習能力、生長發育及長遠的健康等都有莫大的幫忙。健康飲食習慣更可減低於成年期患上各種長期疾病的機會，如肥胖、心臟病、中風，以及各類癌症。從小培養良好的飲食習慣，不但可減低患病的機會，而且有助健康的成長及發展。

目的

此政策旨在向本校師生及家長宣揚持續推行健康飲食的重要性，並透過多元化的途徑及活動讓他們了解健康飲食的重要，並讓他們可於日常生活中持續實踐。

政策內容

a) 學生事務組的職能

- 學生事務組是學校行政組轄下的工作小組，負責收集資料、草擬及製訂政策，並作定期檢討及修定。
- 為確保午膳供應商的服務及午膳的質素受到保證，每學年邀請家長填寫學生服務調查問卷。
- 學生事務組需確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得相應的人力物力支援。

b) 建立健康飲食環境

- 師生在校內共進午膳，營造融洽和諧的進餐氣氛，培養良好的飲食習慣。
- 學生事務組帶領健康飲食在校園家長工作小組，監察午膳供應以符合健康及衛生的標準，並根據衛生署學童健康午膳指引資料，要求供應商跟進及改善，確保供應商提供的午膳符合指引的要求。
- 健康飲食在校園家長工作小組於午膳時間，根據衛生署學童健康午膳指引資料，檢視學生自備的午膳，並向家長提供建議，以促進學生及家長對健康飲食的實踐。
- 學校不會接受供應商贊助的食物及優惠卡。
- 學校積極運用社區資源，營造健康飲食環境。

c) 供應健康衛生的食物及飲水

- 選擇午膳供應商以健康及衛生為重要的考慮因素。
- 學校按教育局的採購服務指引選擇午膳供應商，為學生提供午膳訂購服務，餐單約於半個月前派發，讓學生及家長自行選擇。
- 學校透過與午膳供應商的合作來提供健康衛生的食物供學生選擇，餐盒必須按照 3:2:1 的比例，每周兩天配以最少一份生果，每星期一配以最少一款素食餐供學生選擇。
- 學生事務組及健康飲食在校園家長工作小組監察午膳供應商的食物種類、價格、營養價值及衛生狀況；與及收集投訴個案，進行了解及跟進，務求令其服務更臻完善。
- 學校各層皆設置飲水機，提供安全飲用水，並安排合格技工定期更換過濾器及檢定水

質，確保食水符合衛生標準。

d) 推行健康飲食教育

- 學校致力讓所有學生及家長明白健康飲食的重要性，從而令他們懂得選擇適當的膳食。
- 舉辦多元的健康飲食教育計劃，透過學科教學、課外活動、親子活動等推廣健康飲食意識。
- 校內設置教師的健康教育資源庫，並鼓勵教師參與健康教育的培訓。
- 校內設置家長及學生的健康資訊庫，藉以推廣健康教育。
- 邀請家長義工組成健康飲食在校園家長工作小組，協助學校推行健康飲食活動及實踐健康飲食政策。

e) 訂立及參照工作指引

1. 健康飲食指引
2. 學校膳食安排指引
3. 衛生署「學生午膳營養指引 2017」

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf

負責組別：學生事務組

檢討及修訂

1. 每年須作檢討一次，以檢討現況及草擬需修定的政策內容，並確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得應有的人力和物力的支援。
2. 修訂草擬須由學校健康校園工作小組通過。
3. 修定草擬經學校行政委員會通過方會生效。

參考資料

- 1) 衛生署「學生午膳營養指引2017」

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf

- 2) 衛生署「學生小食營養指引2018」

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf

- 3) 衛生署「健康飲食在校園」

<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/index.aspx>

- 4) 衛生署衛生防護中心「日日二加三」

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html>

- 5) 衛生署學生健康服務「飲食與營養」

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn.html

- 6) 兒童心臟基金會「健康的飲食」

<http://www.childheart.org.hk>