

## 獻主會小學

### 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. 行政措施：

2.1 學校已委任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。

2.2 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。

2.3 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。

2.4 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。

#### 3. 午膳

3.1 選擇午膳供應商時，會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」。

3.2 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（最新版）」製作。

3.3 每月向學生和家長公佈菜單前，學校會事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款。

3.4 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。

3.5 每學年進行最少四次，每次為一週連續五個上課天的午膳監察，以監察所有午膳餐盒是否符合「學生午膳營養指引（最新版）」，並利用衛生署提供的「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。

3.6 鼓勵自備餐盒的同學之家長參考「學生午膳營養指引（最新版）」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，及不應甜品。

3.7 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。

3.8 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。

3.9 推廣吃水果的習慣，午膳供應商會於每五個上學日供應兩次原個水果，以養成學生自備水果及每天吃水果的習慣。

#### 4. 小食（包括食物和飲料）

4.1 選擇小食供應商時，會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（最新版）」，禁止售賣「少選為佳」的小食。

4.2 每學年 2 次監察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。

4.3 鼓勵家長參考「學生小食營養指引（最新版）」，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。

4.4 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。

4.5 要求自動售賣機推廣「適宜選擇」小食，擺放「適宜選擇」小食在當眼的位置。

4.6 鼓勵學生每天喝六至八杯水（約為 2000 毫升），並帶備足夠清水回學校飲用，以補充足夠水分，促進身體健康。

4.7 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。

4.8 不要以食物作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背。

#### 5. 教學及宣傳

5.1 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。

5.2 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。

5.3 將健康教育編入進度表內，並製成健康教育各級一覽表。

5.4 於早會或午膳時段播放有關健康飲食的影片讓學生觀賞，以加強推廣健康飲食的重要性。

- 5.5 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。
- 5.6 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。
- 5.7 邀請校外機構到學校為學生舉辦講座，以助學生了解健康飲食的重要性。