

保良局兩川小學
學校健康飲食政策
2013-2014年度

理念

研究顯示，健康行為與學習成績有顯著密切關係。不良的飲食習慣會引致營養不良或肥胖等負面情況，這會令學童的反應遲鈍，思想不能集中，自信心較弱。相反，健康的飲食習慣對於學生的學習能力、生長發育及日後的健康等都有很大的幫助。充足的營養有助學生健康成長，而健康的飲食更能有效預防一些成年時才引發的疾病，如肥胖、癌症及心臟病。因此，若從小學階段便開始培養良好的飲食習慣，既可減低患病的機會，亦有助他們健康的成長和發展。

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。

措施：

行政

- 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
- 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
- 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

午膳

- 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」。
- 與午膳供應商所簽訂的合約中，會訂明所有餐盒根據衛生署編製的「小學生午膳營養指引」製作。
- 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。
- 每學期定期連續數個上課天監察所有午膳餐盒是否符合「小學生午膳營養指引」，會利用衛生署提供的「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。
- 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。

- 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
- 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。

小食（包括食物和飲料）

- 選擇小食供應商時，會優先考慮小食的营养素質，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。
- 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。該記錄會保存直至營運商合約完結。
- 鼓勵家長參考「小學生小食營養指引」，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。

- 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。
- 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。
- 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。
- 不要以食物作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背。

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
- 將營養教育編入教學大綱。
- 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體格檢驗、與視力、聽覺、脊柱等有關的健康服務。