1 健康飲食政策

理念

均衡營養是健康的基礎，任何年齡的人士都要注意飲食，以保持身體健康。食物營養對於一個學童的成長發展更有著嚴重的影響，因為食物營養會影響個人的腦部發展，體魄及抵抗力等。對那些處於青春期及發育期的年青人來說，更需加倍注意飲食。他們所吸收的營養會是建立他們日後強健體魄的重要元素。因此飲食是否健康，整體來說是會嚴重地影響學生個人健康的。

根據衞生署的調查顯示，學童的肥胖比率近年有明顯上升趨勢，學童的肥胖比率從1997／98年度的16.4%上升至2009／10年度的22.2%，換言之，幾乎每五名學童中便有一名屬於肥胖。兒童過胖與兒童的飲食習慣有直接關係。在2006年初，衞生署於全港44間學校進行了一項大型調查，顯示學生普遍認識何謂健康食物，但是在現實生活中卻往往選擇進食不健康的食物。調查顯示受學生歡迎的午膳飯盒，大部份營養價值偏低，約6成的午膳飯盒包含不健康的成份，所提供的蔬菜份量亦不足；約9成於學校小食部及自動食物售賣機出售的食物及飲料也屬不健康。甚至學童從家中帶回校進食的食物和飲料都有約 9 成屬不健康小食。

既然學生每天在學校的時間達7小時以上，故此學校必須為學生提供健康飲食的選擇類別及指引，以助其從中學階段養成一個良好的飲食習慣，另亦減低其患上各種疾病的機會，如肥胖、營養不良、心臟病、中風，以及各類癌症等。

目的

此政策旨在向學生、教職員及家長宣揚持續推行健康飲食的重要性，同時致力建立一個健康衞生的飲食環境，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並讓他們養成良好習慣，並於日常生活中實踐。

政策內容

1)學生要從小明白健康飲食的重要性，使他們掌握選擇有益食物的技巧。
2)教職員作良好的榜樣，於學校或日常生活中實踐健康的飲食習慣。
3)家長亦要對健康飲食原則多加認識，助一家人在日常生活中繼續奉行健康飲食習慣。
4)學校制訂一套準備、採取、執行及監察的全面健康飲食計劃，以鼓勵師生邁向健康的飲食習慣。

計劃

1)設立健康飲食小組

(一)健康飲食小組成員由學生事務組及健康校園組內的教師及家長出任，包括負責管理及監察午膳事宜及小食部的運作，並收集資料、草擬及製訂政策，並作定期檢討及修定。
每學年至少進行4次午膳監察，而每月選一週連續五個上課天監察所有午膳餐盒。另外，每學年至少2次監察小食部及飲品售賣機。

(二)健康飲食小組亦負責監察校內食物及飲品的供應是否符合健康及衞生的標準。

(三)為確保食物品質受到保證，透過觀察、訪問或問卷，以調查午膳供應商及小食部提供食物的質素，並根據相關資料，要求供應商跟進及改善。

(四)健康飲食小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。

2)建立健康飲食環境

(一)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。

(二)學生於午間進食五穀類為主的膳食，確保他們能吸收足夠的熱量，另外亦應有蔬菜，而且要保持餐盒的溫度，再者亦勉勵學生可帶備水果，並飲用適量的水。

(三)學生於群體中學習進餐禮儀，各班自行負責於進食後清理飯桌，保持整潔的環境。

3)供應健康衛生的食物及飲品

(一)選擇小食部營運商及午膳供應商時以健康及衛生為考慮因素。

(二)學校會透過與小食部及午膳供應商合作來提供健康衛生的食物及飲品供學生選擇。

(三)飲食小組負責監察小食部及飯商食品的種類、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。

(四)學校設午膳代訂服務，菜單於每月事先公布，讓學生及家長自行選擇。

但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「强烈不鼓勵供應的食品」的餐款。

(五)學生飯盒菜式需根據健康飲食金字塔的原則選取材料。

(六)學校設置飲水機，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。

4)推行健康飲食及食物安全教育

(一)學校致力讓所有學生明白健康飲食的重要性，從而令他們懂得選擇適當的食物。

(二)舉辦營養教育計劃，透過學科教學、課外活動、家長教育活動及特別的活動機會(如全校旅行、校運會、水果月等)推廣健康飲食意識，以融合學校的健康教育課程。

(三)家長、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。

(四)校方積極參考可信的營養教育及食物安全教育資料,例如衞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，並鼓勵他們參與有關健康飲食的培訓，提高他們對健康飲食及食物安全的認識與關注。

(五)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、社會合作的活動。

(六)若是適合，校方(或會與家教會合作)會為教職員及家長安排健康飲食及食物安全教育培訓。

5)訂立及參照工作指引

健康飲食小組會為上述各點制定指引，並確保有關人士獲得充分的了解，各指引如下：

(一) 健康飲食指引
(二) 學校小食部營運指引
(三) 小食部進食指引
(四) 午膳時進食指引
(五) 學校午膳安排指引
(六) 世界衛生組織訂立的妥善處理食物準則

(七) 清潔小食部指引
(八) 學校自攜午膳及小食指引

成員

學生事務組

檢討及修訂

1)每年作檢討一次，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)修定草擬經行政組通過方會生效。

參考資料

(一) 衛生署→健康飲食在校園
http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp
(二) 衛生署 中央健康教育組→健康地帶 健康飲食
http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_04.htm
(三) 衛生署 中央健康教育組 →日日二加三
http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise.htm
(四) 教育局學校行政→規則→學校行政手冊→3.學生事務→3.5健康事宜→3.5.5健康飲食
http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/SAG_C.pdf
(五) 食物安全中心→多媒體資料庫→確保學校午餐安全
http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/safefood/library/lunch/1.html
(六) 港島東聯網營養資訊網 2010 → 營養保健
http://www3.ha.org.hk/dic/gn.html
(七) 環境保護署→學校推行環保午膳指引
https://www.wastereduction.gov.hk/chi/schools/green_lunch.htm
(八) 香港營養學會→「有『營』小食資料庫」
http://www.hkna.org.hk/zh-hant/news/%E6%9C%89%E3%80%8C%E7%87%9F%E3%80%8D%E5%B0%8F%E9%A3%9F%E8%B3%87%E6%96%99%E5%BA%AB
(九) 衛生署 學生午膳營養/小食營養指引(適用於中、小學生)
http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf
(十) 教育局 「學校膳食安排」
https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal-arrangement-in-sch.html
(十一) 健康小食部(衛生署健康中央教育組)
http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2541&HTMLorText=0
(十二) (十一)教育局 學校在處理商業活動/安排事宜的參考資料
https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/fin-management/notes-sch-fin/ref-trading-operations/index.html