1.2 學校小食部營運指引

成長中的兒童及青少年消耗量較大，需要在兩頓正餐之間，進食一些小食來補充身體消耗的水分熱量。適量的健康小食，除可幫助他們恢復精神和體力外，更可以平衡日常飲食的不足，使達到均衡營養之目標。但如果進食過量小食，而選擇的又是高脂肪、高糖分或高鹽分的加工小食，則容易引致肥胖營養不均衡，長遠而言，對我們未來社會棟樑的健康有著非常不良的影響。

學校小食部，是學生在家庭以外，最常選吃小食的地方，因此你們所提供的食品，對學生能否在一個健康飲食的環境及文化中成長，擔當著一個重要的角色。

「健康小食部」營運者貼士

1)選賣健康的小食和飲品，盡量減少售賣高脂肪、高糖分或高鹽分的加工小食
根據食品和飲料對健康的影響而作出分類。食品和飲料按照其營養價值被分為三個主要類別。分類如下：

- 宜多選擇的小食
- 限量選擇的小食
- 少選為佳的小食

(一)宜多選擇的小食舉隅

低脂肪、低鹽 / 糖的麵包和五穀類

- 新鮮麵包或多士，例如白麵包、全麥包(包括已附加果仁的全麥包) 、幼麥包和提子包
- 麵包條
- 無附加糖或低糖的早餐穀麥或穀麥條
- 高纖維或純味餅乾和脆餅乾
- 焗或水煮薯仔和蕃薯
- 水煮玉米或玉米粒（不加牛油或人造牛油）

新鮮蔬菜

- 新鮮蔬菜（例如：青瓜、甘筍、車厘茄）
- 田園沙律（僅加少量低脂沙律醬或以低脂原味乳酪代替沙律醬）

無附加糖的鮮果或乾果

- 新鮮水果
- 無附加糖的乾果（例如：杏脯肉、西梅乾、提子乾）
- 焗乾果片，例如：蘋果片
- 水果盤或水果沙律（不加或含少量沙律醬）
- 冷藏水果（例如：香蕉、蘋果、梨、菠蘿）

低脂或脫脂奶品類

- 低脂或脫脂牛奶
- 低脂乳酪，例如：無附加糖的純味乳酪或鮮果乳酪
- 低脂芝士，例如：車打芝士

瘦肉及其替代品

- 新鮮瘦肉，例如：牛肉、雞胸肉、火雞片等(以供製作三文治)
- 無加鹽、礦泉水浸罐頭吞拿魚(以供製作三文治)
- 水煮蛋
- 沒有附加糖的豆腐花
- 非鹽焗的果仁，例如：杏仁、花生、腰果
- 非鹽焗的豆類，例如：青豆

低糖飲品

- 清水
- 無加糖的鮮榨果汁、100% 純天然果汁
- 無加糖或低糖豆奶
- 無加糖或低糖的燕麥飲品

建議食物部營運商向學童供應以上種類的食品，並應盡可能以最小的包裝份量供應，以免破壞兒童下一正餐的胃口。

飲食行為及環境的改變是需要時間的，而最終的目標是「宜多選擇」的小食在學校內取代「限量選擇」及「少選為佳」的小食。

另外，校內設有的飲品售賣機，確保不售賣「少選爲佳」的飲料，另以 250 毫升或以下為佳。

2)小食部入貨時宜留意食品的標籤說明，有助選擇較理想的健康小食

根據「食物及藥物(成分及標籤)規例」，除獲得法例豁免或另有特別規定外，預先包裝食物須有標籤列出食物名稱、成分、保質期、特別貯藏規定、製造商名稱及地址和食物的數量、重量或體積。不要選賣沒有正確標籤的小食，並注意標籤上的資料：

(一)食品成分：按食品標籤的規定，食品各項成分，須按其於包裝時使用的重量或體積，由多至少次序列明。因此在入貨時，可以憑此資料選出較理想的健康小食，或在同類健康小食中，選賣較少油、鹽、糖的牌子。

(二)保質期：不要選擇一些太近或已過保質期的小食。

(三)保存方法：依照包裝上的貯存方法保存，以確保食品的質量，例如要冷藏或存放於陰涼地方。

3)選擇方便攜帶、易於貯存及保質期較長的食品

(一)獨立包裝的餅乾條、梳打餅、紙包蛋糕，分量不太多，方便攜帶及清潔衛生。

(二)長壽盒裝鮮奶，不用冷藏，保質期較長，營養成分與樽裝鮮奶一樣。

(三)盒裝乾果如提子乾、無核西梅，易於貯存及可保存較久，營養與新鮮水果相若。

(四)脫脂奶

4)有效控制貨品存量，選賣價錢較平的獨立細小包裝小食
(一)定時點存貨品的數量及銷情，不要貯存過多滯銷的小食，以免過期和浪費。
(二)售賣健康小食，可先入少量貨作嘗試。
(三)留意學生口味的變化，經常轉換健康小食的種類，以多元化及包裝精美的小食吸引學生。
(四)選賣獨立細小包裝的食物，不但價錢較平，分量亦適合學生。

5)注意食物及環境衛生
(一)所有小食部發售的來貨及自製食物，均需確保清潔衛生。
(二)自製食物在選購、烹調及貯存方面，都要符合處理食物守則。
(三)小食部員工要注意個人衛生，處理食物前及如廁後切記洗手。
(四)保持小食部及周圍環境的清潔，安排足夠的廢物箱給學童使用，並妥善處理垃圾及污水，杜絕蟲鼠滋生。
(五)注重環保，減少使用膠袋、發泡膠盒及用完即棄的食具。

6)除在經消防處處長批准之特別設計及建造之廚房外，在校舍內不准烹飪。

7)食物部售賣物品的價格，售價應合理，並不應高於一般市價。另外，食物部所售物品的價目表應張貼於食物部的當眼處。

8)與學校加強溝通
小食部經營者或員工，會與學校加強聯絡， 彼此為學生的飲食健康加強溝通及共 同努力。

9)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。

參考資料

1) 衛生防護中心 健康小食多選擇 Healthy Snacks
https://www.chp.gov.hk/files/her/exn_nutp_050b.pdf

2)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

3)香港營養學會 「有『營』小食資料庫」
https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6135