

健康飲食政策及指引

目的

此政策旨在建立一個健康衛生的飲食環境，讓學校各成員明白持續推行健康飲食的重要性，並於日常生活中實踐。

1. 健康飲食政策的分工

- 1.1 健康學校組負責收集資料、草擬及制訂政策，並作定期檢討及修定。
- 1.2 總務組負責監察食物及飲品的供應以符合健康及衛生的標準。
- 1.3 為確保食物品質受到保證，總務組會邀請老師及學生填寫問卷，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。
- 1.4 學校發展組監察各項政策的內容是否能切實執行及提供相應的人力物力支援，並對成效作出評估。

2. 供應健康衛生的食物及飲品(總務組)

- 2.1 選擇小食部營運商及飯商以健康及衛生為首要考慮因素。
- 2.2 學校會透過與小食部及飯商的合作來提供健康衛生的食物及飲品供學生選擇。
- 2.3 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。
- 2.4 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。
- 2.5 學生飯盒菜式需根據健康飲食金字塔的原則選取材料，每個飯盒內要有定量的蔬菜。
- 2.6 學校每天安排教師進行午膳監察，試食飯盒，了解其衛生情況及食物質量。
- 2.7 學校要求午膳供應商每周最少一天為學生提供水果。

3. 建立健康飲食環境(健康學校組)

- 3.1 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。
- 3.2 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。
- 3.3 學生於群體中學習進餐禮儀，並保持整潔的環境。

4. 推行健康飲食教育(健康學校組)

- 4.1 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膳食。
- 4.2 舉辦一連串的營養教育計劃，透過學科教學、課外活動、家長教育活動及特別的大型活動推廣健康飲食意識，以融合學校的健康教育課程，如於週五下午舉行講座及健康活動。
- 4.3 教職員於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣。

4.4 校方提供營養教育計劃的資料給有關教職員，並鼓勵他們參與健康飲食的培訓。

4.5 校方邀請家長義工協助低年級學生進行午膳。

5. 製訂各類工作指引(健康學校組)

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：

5.1 學校膳食安排指引

5.2 午膳供應商的選擇及營運指引

5.3 學校小食部的選擇及營運指引

參考

教育局「學校膳食安排指引」(2015)

http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines_Chi_2015.pdf

衛生署「學生午膳營養指

引」http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf

衛生署「學生小食營養指引」

http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf