

# 僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校

## 學校健康飲食政策

### 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。

### 學校行政

1. 委任最少一名專責教職員統籌一個包括家長的委員會或小組，協助制定及執行學校健康飲食政策。
2. 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。
3. 每學年向教職員、家長和學生發通告介紹學校健康飲食政策及各項措施。
4. 向負責「健康飲食在校園」運動的老師提供支援，以便有充分的時間籌備活動及參與相關的培訓。

## 午膳安排

1. 選擇午膳供應商時，需優先考慮午膳餐盒的營養質素，具體方法是參考衛生署編制的《選擇學校午膳供應商手冊》。
2. 與午膳供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有午膳餐盒均需按衛生署編制的《學生午膳營養指引》的營養建議製作。
3. 每月向學生和家長公布午膳餐單前，學校需事先檢視午膳餐單，確保每款午膳提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」和不供應甜品。
4. 每月向學生和家長公布已核准的午膳餐單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
5. 每學年進行最少三次午膳營養監察，每次為期一週（即連續五個上課天），以監察所有午膳餐盒是否符合《學生午膳營養指引》的營養建議，可利用或參考衛生署提供的「學校午膳營養監察表格及意見表」作出記錄，向午膳供應商反映監察的結果，並於有需要時要求作出改善。該記錄應保存直至合約完結。
6. 鼓勵自備午膳的學生家長參考《學生午膳營養指引》製作午膳餐盒，強調午膳餐盒應提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」（例如油炸食品、鹽分極高的食品）及不供應甜品。
7. 如發現學生自備的午膳不符合學校健康飲食政策，學校將採取與家長協定的措施處理。
8. 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食午膳。
9. 推廣進食水果的習慣，家長擬定供應水果的安排，建議學生自備，在校內每天進食最少一份水果。

## 小食安排 (包括食品和飲品)

1. 選擇小食/飲品供應商時，需優先考慮小食/飲品的營養質素，具體方法是參考衛生署編制的 [《學生小食營養指引》](#)。
2. 與小食/飲品供應商所簽訂的合約中，必須訂明不提供「少選為佳」的小食。
3. 每學年應進行最少兩次小食/飲品營養監察，確保校內不售賣「少選為佳」的小食/飲品，可利用或參考衛生署提供的 [「學校小食營養監察表格及意見表」](#) 作出記錄，向小食/飲品供應商反映監察的結果，並於有需要時要求作出改善。該記錄應保存直至合約完結。
4. 鼓勵家長參考 [《學生小食營養指引》](#)，切勿提供「少選為佳」（即脂肪、鹽或糖含量高的食物，以及含咖啡因或甜味劑（代糖））的食物和飲品，例如薯片、朱古力、汽水、茶、咖啡。家長可預備新鮮水果、焗雞蛋或乾焗原味果仁等健康小食，強調學生應在不影響進食下一頓正餐的胃口為原則，適量進食小食。
5. 禁止在校內推廣「限量選擇」或「少選為佳」的小食及拒絕接受食品製造商或供應商贊助校內活動。
6. 小食/飲品供應商應多推廣「適宜選擇」的小食，並擺放該類小食於當眼位置。
7. 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用可安全飲用的食水。
8. 如發現學生自備的小食不符合學校健康飲食政策，學校將採取與家長協定的措施處理。
9. 不要以食物作獎賞，避免違背健康飲食的習慣及信息。

## 教學及宣傳

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。
2. 校方積極參考可信的營養教育資料，例如衛生署、相關學術或專業團體發出的資訊，並於每學年內向家長和教職員提供營養教育資訊，提高他們對健康飲食的認識與關注。
3. 將營養和健康飲食教育元素融入校本課程中，以及相關學習領域或學科的教學大綱。
4. 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. 鼓勵學生每學年到衛生署學生健康服務中心接受包括身體檢查，以及與生長、營養、視力、聽覺和脊柱等有關的健康服務。