

# 將軍澳官立小學

## 「健康飲食政策」

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。措施如下：

### 1. 行政

- 學校成立健康飲食小組，負責制定及執行健康飲食政策。小組由一位資深教師作統籌，成員包括教師和家長。
- 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。

### 2. 午膳

- 選擇午膳供應商時，需優先考慮午膳餐盒的營養素質，具體方法是參考《選擇學校午膳供應商手冊》。
- 與午膳供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有餐盒根據衛生署編製的《學生午膳營養指引》（最新版）製作。
- 每月向學生和家長公佈菜單前，學校需事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」和不供應甜品的餐款。
- 每月向學生和家長公佈已核准的菜單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
- 為確保食物品質受到保證，每學期邀請老師及學生填寫問卷，以調查午膳供應商提供食物的質素，並根據相關資料，要求供應商跟進及改善。

- 健康飲食小組於每學期在校進食午膳餐盒一次，並填寫問卷，用作監察午膳餐盒是否符合《學生午膳營養指引》，並向午膳供應商反映監察的結果，要求作出改善。該記錄會保存直至午膳供應商合約完結。
- 鼓勵帶飯同學的家長參考《學生午膳營養指引》(最新版)製作餐盒，強調午膳提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等及不供應甜品。
- 如發現學生自攜的午膳不符合健康飲食的政策，學校將向學生作口頭勸喻，提醒家長須為學生預備符合學校健康飲食政策的午餐。
- 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，與午膳供應商簽訂的合約中，訂明一星期供應一份水果。
- 鼓勵帶飯同學的家長，每星期最少一天為子女預備一份水果。
- 於每年四月連續四星期舉行「開心果月」，以鼓勵學生多吃水果。

### 3. 小食（包括食物和飲料）

- 鼓勵家長參考《學生小食營養指引》(最新版)，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。
- 鼓勵家長為子女預備新鮮水果、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，和不應進食過量，以免影響下一餐的胃口。
- 鼓勵學生多喝清水，減少飲用含高糖份的果汁。
- 如發現學生自攜的小食不符合健康飲食的政策，學校將向學生作口頭勸喻，鼓勵家長為學生預備符合《學生小食營養指引》的小食。

#### 4. 推行健康教育

- 向學生派發有關健康生活的宣傳單張及在學校張貼有關海報
- 安排專業人士到校舉行講座、工作坊及各種活動，對象包括學生、家長及教職員
- 透過校網發放健康資訊
- 放置健康期刊於圖書館供學生、家長及教職員閱覽
- 教職員以身教配合言教，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣。

#### 5. 檢討及修訂：

- 每年進行一次檢視及成效評估，以作出適切的改進