

道慈佛社楊日霖紀念學校

2024-2025 年度

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，營造一個健康飲食環境，幫助學生養成良好的飲食習慣。

1. 理念

據多項研究顯示，營養與學習的關係顯著。健康飲食習慣對於學生的學習能力、生長發育及長遠的健康等都有莫大幫助。

2. 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衛生的飲食環境，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並讓學校成員可於日常生活中實踐。

3. 負責小組：健康飲食政策是由至營學校認證計劃小組負責(由校護統籌，成員包括家職會主席及老師)，協助制定及執行健康飲食政策。小組每學年向教職員、家長和學生通知學校健康飲食政策及各項措施。

4. 政策內容

學生方面：

i) 午膳

—每月向學生公佈菜單前，校護須事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款，確定是健康餐單才給學生訂購，讓學生可在日常生活中實踐健康飲食。

ii) 小食（包括食物和飲料）

—鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。

iii) 教學與宣傳

—鼓勵學生每年到衛生署學生健康服務中心接受體格檢驗、與視力、聽覺、脊柱等有關的健康服務。

—推廣有關健康飲食的教育、讓學生實踐健康飲食習慣、並積極參與學校健康飲食的計劃等。

例子： a) 學生透過科技與生活科、通識科、健康管理與社會關懷科及其他學習經歷等課程，獲得有關健康飲食的知識。

b) 透過健康飲食的講座及活動如水果月，幫助學生養成良好的飲食習慣，使學生獲得實踐健康飲食的機會。

家長方面：

i) 午膳

- 鼓勵帶飯同學的家長參考「學生午膳營養指引（2023 修訂版）」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。
- 每月向家長公佈菜單前，校護須事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款。

ii) 小食（包括食物和飲料）

- 鼓勵家長參考「學生小食營養指引（2022 修訂版）」，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，家長可預備新鮮水果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影響正餐的胃口。

iii) 教學與宣傳

- 學校會邀請家長參與午膳供應商招標及試食活動，並共同選擇提供健康午膳的供應商。
- 學校每月會邀請家長試食學生午膳飯盒，推介本校學生午膳餐盒給家長認識，並一起監察飯盒質素及提供意見。

學校方面：

i) 午膳

- 選擇午膳供應商時，須優先考慮午膳餐盒的營養素質，具體方法是參考衛生署編製的「選擇學校午膳供應商程序一覽表」。
- 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（2023 修訂版）」製作。
- 每學年 4 次午膳營養監察，每次選一週連續五個上課天監察所有午膳餐盒是否符合「學生午膳營養指引（2023 修訂版）」，可利用或參考衛生署提供的「學校午膳營養素質評估及回應表」作出記錄，向午膳供應商反映監察的結果，要求作出改善。該記錄應保存直至午膳供應商合約完結。
- 推廣吃水果的習慣，與午膳供應商及家長擬定水果供應的安排（學生自行攜帶 / 午膳供應商提供），讓學生養成在校內吃水果的習慣。

ii) 小食 (包括食物和飲料)

- 如發現學生自携的小食不符合健康飲食的政策，學校將採取與家長協定的措施處理。
- 不鼓勵教職員以食物作為獎勵，避免與健康飲食的習慣及信息違背。

iii) 教學與宣傳

- 將營養教育編入教學大綱。
- 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
- 每學年推行至少一項推廣健康飲食的活動如水果月及健康飲食講座，幫助學生養成良好的飲食習慣。
- 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. **檢討及修訂：** 每年檢視和修訂學生健康飲食政策及各項措施的執行情況。