

學校健康政策

政策聲明

近年，部份香港的學童有體重嚴重超重超越標準，致使心臟病、糖尿病、血壓高、膽固醇偏高……等疾病有年輕化的趨勢，嚴重危害學童的健康。為了讓學生能擁有健康的體魄，減低患上此類都市疾病的機會，繼續健康地成長與學習，本校致力透過各項活動，除了灌輸給學生、教職員及家長有關營養、食物及健康飲食的各種知識，提升他們對均衡飲食的關注，更建立一個健康飲食的環境，從而鼓勵他們培養良好的均衡、健康飲食習慣，並且於日常生活中實踐

本校將執行下列措施以落實上述政策聲明

行政措施

1. 學生事務組負責草擬、製訂及推行本校健康飲食政策
2. 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
3. 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
4. 學校的網頁與衛生署的健康飲食網站連結，方便教職員及家長閱覽健康飲食的資訊
5. 鼓勵教職員及家長參加各項有關食物營養及健康的講座
6. 學校會向負責統籌「至『營』學校認證計劃」的教師提供支援，以便有充分的時間籌備活動及參與相關的培訓
7. 不要以食物作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背

午膳

1. 選擇午膳供應商時，優先考慮午膳飯餐的營養質素(參考衛生署編製的「選擇學校午膳供應商程序一覽表」)
2. 供應商所簽訂的合約中，清晰訂明所有飯餐須根據衛生署編製的「學生午膳營養指引(最新修訂版)」製作

3. 午膳供應商用以盛載飯菜的餐盒必須是可以循環再造的環保膠盒，而膠盒也不可含有對人體有害的物質
4. 不定期參觀午膳供應商廠房，了解其運作程序及實際衛生情況
5. 每月向學生和家長公佈菜單前，統籌教師會先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款
6. 每月向學生和家長公佈已核准的菜單，包括營養資料，讓他們知情的情況下作出選擇
7. 每學期選一週(連續五個上課天)進行午膳營養質素評估，持續監察午膳供應商所提供的午膳飯餐，確定須符合「學生午膳營養指引(最新修訂版)」。學校會參考衛生署提供的「學校午膳營養質素評估及回應表」作出記錄，亦會向午膳供應商反映監察的結果，要求作出改善
8. 鼓勵帶飯同學的家長參考「學生午膳營養指引(最新修訂版)」製作飯餐，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
9. 教師恆常性巡視學生用膳的情況(尤其是自攜的午膳及家長送膳的飯菜)，以了解他們自製的飯餐是否符合健康午膳 3:2:1 的標準
10. 如發現學生自攜的午膳不符合健康飲食政策，學校將聯絡家長，協商如何把學生的飯餐改善，以達至健康飲食的要求
11. 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食
12. 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(午膳供應商每天須提供多元化的水果及學生自行攜帶)，令學生每天都能在校內進食最少半份水果

小食(包括食物和飲料)

1. 選擇小食供應商時，須優先考慮小食的營養質素，具體方法是參考衛生署編製的「學生小食營養指引」(最新修訂版)，禁止售賣「少選為佳」的小食
2. 學校依據「學生小食營養指引」(最新修訂版)，向小食部負責人提出售賣零食的要求及簽訂合約，並按實際情況列為合約之一部份

3. 持續監察小食部和自動售賣機所有貨品，確保不售賣「少選為佳」的小食，具體方法是利用衛生署提供的「學校小食營養質素評估及回應表」作出記錄，向營運商反映監察的結果，要求作出改善。該記錄應保存直至營運商合約完結
4. 鼓勵家長參考「學生小食營養指引」(最新修訂版)」，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、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影響下一餐的胃口
5. 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
6. 要求小食部及自動售賣機推廣「宜多選擇」小食，擺放「宜多選擇」小食在當眼的位置
7. 鼓勵學生多喝清水。學校設有飲水機，提供安全食用清水，令學生能有清水解渴，不必飲用含有高糖份的飲品
8. 如發現學生自攜的小食不符合健康飲食的政策，學校將聯絡家長，商議如何選擇健康小食，才能符合健康飲食的要求
9. 勸喻教師及家長，不要以高脂肪、高糖份或高鹽份的零食或飲品作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背

教學及宣傳

1. 同類型的活動，向家長和學生灌輸有關食物衛生、營養與健康飲食的各種知識
2. 定期派發從衛生署、相關學術團體網站下載與健康飲食有關的資訊，印製成「健康飲食資訊」，定期派發給家長，恆常地深化家長及學生對健康飲食的關注
3. 儘量將營養教育編入教學課程
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，作為學生的良好榜樣
5. 鼓勵學生每年到衛生署學生健康服務中心接受包括體格檢驗、與視力、聽覺、牙齒及脊柱等有關的健康服務
6. 把衛生署的「健康飲食在校園」網站與本校網頁連結，讓家長與學生瀏覽，以獲得更多健康飲食的資訊