

# 浸信會呂明才小學

## 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。

### 措施：

#### 行政

- 本校成立制定政策小組，包括健康生活推廣計劃小組及膳食監察小組，根據教育局所發出的〈學校膳食安排指引〉、〈小學小食營養指引〉及現有制度，為學校制訂健康膳食、小食政策及相關措施並督導、統籌及改善為學生提供的膳食安排。小組成員包括校長、主任、老師及家長教師會家長代表。
- 本校每學年向教職員、家長和學生通告學校健康飲食政策及各項措施。
- 本校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。
- 在學期初，本校已制定「健康飲食在校園」健康飲食推動計劃及活動，改善全校學生和教職員的飲食習慣，提升他們對均衡營養和健康促進的意識。

#### 午膳

- 本校選擇午膳供應商的必要條件是能提供健康餐盒(飯菜肉的比例為3:2:1)給全校學生和教職員選擇。每星期提供最少兩次「時果」供應，並須按照學童的年齡提供不同份量的餐盒。
- 本校與午膳供應商所簽訂的合約中，已訂明所有餐盒根據衛生署編製的「小學生午膳營養指引」製作。
- 本校每月向學生和家長公佈菜單前，學校已事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款。
- 本校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。
- 本校每月選一週連續五個上課天監察所有午膳餐盒是否符合「小學生午膳營養指引」，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。
- 本校鼓勵帶飯同學的家長參考「小學生午膳營養指引」製作餐盒，強調午膳提供最少一份蔬菜和不含「強烈不鼓勵供應的食品」，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等。
- 本校如發現學生自携的午膳不符合健康飲食的政策，學校便與家長聯絡。
- 本校提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
- 本校為推廣吃水果的習慣，與午膳供應商及家長擬定水果供應的安排，鼓勵學生養成吃水果的習慣。

## **小食（包括食物和飲料）**

- 本校已設立「健康有營小食部」，故選擇小食供應商的條件是必須參考衛生署編製的「小學生小食營養指引」，禁止售賣「少選為佳」的小食。
- 本校每學年2次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。利用衛生署提供的「學校小食營養素質評估及回應表」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。
- 本校禁止學生在校內進食「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，鼓勵家長參考「小學生小食營養指引」，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。
- 本校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。
- 本校在各樓層已設淨水機，鼓勵學生多喝清水，並確保學生能享用安全飲用水。
- 本校如發現學生自携的小食不符合健康飲食的政策，老師便會與家長聯絡。
- 本校鼓勵老師不要以食物作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背。

## **教學及宣傳**

- 本校每學年推行多項推廣健康飲食的活動及講座，改善全校學生和教職員的飲食習慣，提升他們對均衡營養和健康促進的意識。
- 本校積極參考可信的營養教育資料，並上載於學校網站內，向學生、家長和教職員提供營養教育，提高他們對健康飲食的認識與關注
- 本校將營養教育滲透於德育課中。
- 本校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。
- 本校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、脊柱等有關的健康服務。