

香島道官立小學

學校健康飲食政策

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。

本校將執行下列措施，以落實上述政策聲明。

行政措施：

- 學校成立「健康飲食」小組，協助制定及執行健康飲食政策。小組由至少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。

午膳

- 選擇午膳供應商時，本校會優先考慮午膳餐盒的營養素質。與午膳供應商所簽訂的合約中，須訂明所有餐盒根據衛生署編製的「學生午膳營養指引 (2014 修訂版)」製作。
- 每月向學生和家長公佈菜單前，學校須事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」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，讓家長在知情的情況下作出選擇。
- 「健康飲食小組」會監察午膳供應商提供之餐盒是否符合「學生午膳營養指引 (2014 修訂版)」。如有需要，「健康飲食」小組會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。
- 建議自攜午膳的學生家長可參考「學生午膳營養指引 (2014 修訂版)」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，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，並建議家長為學生預備符合學校健康飲食政策的午餐。
- 除本校午膳供應商為學童提供的水果外，希望家長能鼓勵學童每天進食 1 至 2 個中型水果。

小食（包括食物和飲料）

- 建議家長可參考「學生小食營養指引 (2014 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。
- 家長須鼓勵學生多喝清水，減少飲用高糖分的果汁。
- 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，並建議家長為學生預備符合「學生小食營養指引」的小食。
- 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

- 每學年推行至少一項推廣健康飲食的活動，以促進家、校、社合作。
- 校方積極參考可信的營養教育資料，例如衛生署或相關學術或專業團體發出的資訊，學年內向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。
- 將營養教育編入學科教學大綱內。
- 建議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。
- 建議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。