

東華三院鶴山學校

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。

行政：

措施：

1. 學校委任最少一名專責人員統籌一個包括家長的委員會或小組，協助制定及執行健康飲食政策。
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. 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

1. 選擇午膳供應商時，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》。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 每月選兩個上課天監察所有午膳餐盒是否符合《學生午膳營養指引》（最新版），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。
6. 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。
7. 如發現學生自携的午膳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。
8. 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
9. 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），令學生在校內每天食用最少半份水果。

小食（包括食物和飲料）

1. 選擇小食供應商時，需優先考慮小食的營養素質，具體方法是參考衛生署編製的《學生小食營養指引》（最新版），禁止售賣「少選為佳」的小食。
2. 每學年 2 次監察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。
3. 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，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。
4. 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。
5. 要求自動售賣機推廣「宜多選擇」小食，擺放「宜多選擇」小食在當眼的位置。
6. 鼓勵學生多喝水，確保學生能享用安全飲用水。
7. 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。
8. 不要以「少選為佳」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

1. 每學年推行至少一項推廣健康飲食的活動，特別是促進家、校合作的活動。
2. 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。
3. 將營養教育編入教學大綱。
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、脊柱等有關的健康服務。

本年（2015/16 學年）的工作重點：

工作項目	負責人員／小組
1) 午膳監察 (每月選兩個上課天)	麥慧明老師
2) 監察飲品售賣機	麥詠思師和家教會委員刁太
3) 推廣健康飲食的活動	常識科主任