

獅子會何德心小學

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。

學校行政措施

- ★ 本校健康服務組組長及組員專責統籌學校健康飲食小組，成員包括家長及本校老師，協助制定及執行健康飲食政策。
- ★ 每學年向教職員、家長和學生介紹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。

符合基本營養要求的午膳

- ★ 選擇午膳供應商時，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，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。
- ★ 每月向學生和家長公佈菜單前，學校需預先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」和不供應甜品的餐款。
- ★ 定期監察所有午膳餐盒是否符合《學生午膳營養指引》（最新版），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。該記錄將保存直至午膳供應商合約完結。
- ★ 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。
- ★ 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。
- ★ 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。

符合基本營養要求的小食

- ★ 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。
- ★ 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。
- ★ 鼓勵學生多喝清水，確保學生能享用安全飲用水。
- ★ 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。

教學及宣傳

- ★ 每學年推行至少一項推廣健康飲食的活動，其中包括水果月，促進家、校、社合作。
- ★ 將營養教育編入教學大綱。
- ★ 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。
- ★ 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。