仁濟醫院陳耀星小學

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。

行政措施：

- 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。
- 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，需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》。
- 與午膳供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有餐盒根據衞生署編製的《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，學校需事先檢視菜單，確保不含「强烈不鼓勵供應的食品」和不供應甜品的餐款。
- 每月向學生和家長公佈已核准的菜單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
- 每月選一週連續五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），利用或參考衞生署提供的「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。
- 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，强調午膳提供最少一份蔬菜、不含「强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。
- 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（午膳供應商提供／學生自行携帶），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）

- 鼓勵家長參考《學生小食營養指引》（最新版），切勿提供「少選爲佳」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，强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。
- 校內設飲水機供學生使用，鼓勵學生多喝清水。飲水機定時清潔及更換濾芯，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。
- 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，特別是促進家、校、社合作的活動。
- 校方積極參考可信的營養教育資料，例如衞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。
- 鼓勵學生每年到衞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。