

大埔官立小學 2020-2021年度 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。

措施：

行政

- 本校已成立一專責小組，成員包括校長、老師，及兩位家長代表。有關小組成員將協助制定及執行健康飲食政策。
- 該專責小組將每學年向教職員、家長和學生通告校本健康飲食政策及各項措施。
- 該專責小組將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。

午膳

- 本校與午膳供應商(帆船美膳制作有限公司)所簽訂的合約中，已訂明所有餐盒需根據衛生署編製的「[小學生午膳營養指引](#)」(最新版)製作。
- 每月派發飯單前，本校均會事先檢視餐款，確保不含「[強烈不鼓勵供應的食品](#)」的餐款。如家長發現餐款未符合有關要求，歡迎與校方聯絡(電話：2658 4062)。
- 本校將每學年最少四次，每次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](#)」，並以「[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。
- 帶飯同學的家長或送膳的家長，請參考「[小學生午膳營養指引](#)」製作餐盒。午膳應提供最少一份蔬菜（即半碗煮熟的蔬菜）和不含「[強烈不鼓勵供應的食品](#)」（例如油炸食物、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）。五穀類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例應為 3:2:1 (即最多是飯／粉／麵，其次是

蔬菜，最少是肉類)。如同學的午膳不符合健康飲食的標準，本校將聯絡家長進行商討。

小食（包括食物和飲料）

- 家長在安排小食時，請參考衛生署「[小學生小食營養指引](#)」，切勿提供「少選為佳」的食物和飲料，例如炸薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物。家長可選擇新鮮水果、水煮蛋、低脂奶、原味餅乾或非鹽焗果仁等作為健康小食。小食是當感到肚餓時才需要和不應影響下一餐的胃口。如同學的小食不符合健康飲食的標準，本校將聯絡家長進行商討。
- 本校把星期一定為全校「水果日」，請家長為同學預備一份水果在校內進食。
- 同學應多喝清水，學校已於操場及各樓層設置飲水機，同學可每天自備水瓶或帶清水回校。
- 鼓勵同學在旅行日及聖誕聯歡會等活動中，均預備健康小食。

教育及宣傳

- 為進一步培養同學健康飲食的習慣，本校於本學年會舉辦健康飲食旅行、開心「果」月等健康飲食活動，以推廣有關風氣。
- 本校將參考可信的營養教育資料，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。
- 本校老師避免以「[少選為佳](#)」的小食作獎賞，並以身作則，於日常生活中實踐健康飲食的習慣。
- 為推廣吃水果的習慣，本校與午膳供應商，已訂明逢三、五派發新鮮水果。亦請家長逢週一「水果日」讓同學自行攜帶一份水果；非訂餐同學的家長，則至少三天由同學自行攜帶。有關一份水果的定義，家長可參考衛生署[水果知多少](#)資料。