

沙田公立學校
至營學校認證計劃
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：

- 學校已成立「至營學校關注組」負責策劃、推行，並監察健康飲食計劃在校園推行的情況。小組成員包括老師、護士、社工、言語治療師及家長。
- 本學年會向教職員、家長和學生通告學校健康飲食政策及各項措施。
- 本學年會檢視和修訂學校健康飲食政策及各項措施的執行情況。
- 本學年會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。

午膳監察：

- 選擇午膳供應商時，已優先考慮午膳餐盒的營養素質，並參考衛生署編製的「選擇學校午膳供應商程序一覽表」。
- 與午膳供應商所簽訂的合約中，已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，學校已事先檢視菜單，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，讓他們在知情的情況下作出選擇。
- 每月已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）」，並參考了衛生署提供的「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。該記錄會保存直至午膳供應商合約完結。
- 透過學生通告鼓勵帶飯同學的家長參考「學生午膳營養指引（2025 修訂版）」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。
- 當發現學生自携的午膳不符合健康飲食的政策，班主任會致電家長，建議他製作符合健康的飯盒，並提供改善建議。
- 透過小息廣播及學校網頁的宣傳，介紹水果的營養價值，並與午膳供應商擬定水果供應的安排，如學校每星期提供一個水果，請家長每天讓子女進食一至兩個中型的水果。

小食（包括食物和飲料）

- 本校並沒有為學生提供小食供應商及自動售賣機。
- 透過學生通告鼓勵家長參考「學生小食營養指引（2022 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。另外，請家長簽署健康飲食承諾書，承諾會配合學校推廣健康飲食。
- 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，班主任會致電家長，建議他為子女預備健康的小食，並提供改善建議。
- 在校內鼓勵教職員以健康小食作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息違背。

教學及宣傳

- 向全校的學生及家長進行健康飲食的推廣及遊戲，如舉行健康生活周主題早會、健康飲食有獎問答遊戲、健康小食周等活動，透過上述活動讓學生多關注飲食健康的訊息，促進家、校、社攜手為孩子的健康努力。
- 邀請學生擔任健康大使，訓練他們推廣健康飲食的訊息，向同學介紹健康小食，提醒同學勿帶「少選為佳」的小食回校，例如透過小息廣播及網頁介紹健康小食等。
- 舉行健康飲食有獎問答遊戲活動，同時會派發健康飲食及營養小冊子讓學生及家長在家中一起閱讀，以增進他們對健康飲食的認識。
- 校方積極參考可信靠的營養教育資料，例如衛生署或相關學術或專業團體發出的資訊，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。
- 與常識科及科技與生活科等合作，將營養教育編入教學大綱內。
- 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。(避免用食物作獎勵)
- 鼓勵學生每年到衛生署學生健康服務中心接受體格檢驗，以及與視力、聽覺、脊柱等有關的健康服務。