

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

今期內容：

- ◇ 「開心『果』月」2019 – 水果食兩份 健康擺滿 FUN
- ◇ 如何選擇學校午膳供應商？
- ◇ 「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

2018年10月號

「開心『果』月」2019 – 水果食兩份 健康擺滿 FUN

水果含豐富的水分、維生素、礦物質和膳食纖維，有益身體。進食足夠的蔬菜和水果，更能降低患上多種慢性疾病（如心臟病、中風和某些癌症）的風險。因此，衛生署建議六歲以上的學童、青少年及成人每天應進食至少兩份水果。而二至五歲的幼童則每天應進食至少一份水果。

為鼓勵學童進食足夠水果，衛生署自 2006/07 學年起每年均舉行「開心『果』日」活動，並於 2012/13 學年將活動升格為「開心『果』月」。本活動一直深受學界歡迎，2017/18 學年「開心『果』月」更有 1,353 間學前機構、小學及中學參加，超過 52 萬名學生參與。如欲重溫學校往年舉辦活動的情況，歡迎登入「校園活動相簿」瀏覽。

本學年「開心『果』月」踏入第 13 年，並以「水果食兩份 健康擺滿 FUN」為口號，



提醒同學每天吃兩份水果對健康十分重要。希望除學生自己養成每天吃兩份水果的習慣外，更將此信息與身邊的人分享。新的

「開心『果』月」網頁亦已經正式面世，配上全新版面，內容十分豐富。包括水果漫畫系列、水果常識挑戰站、各組別的建議活動和物資等。詳情請瀏覽 <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/fruit/>

一如以往，「開心『果』月」會分三組進行：學前兒童組、小學組和中學組。我們為每組準備了一系列特色活動和資源，例如學前兒童組的「水果日記卡獎勵計劃」、「我最喜愛的水果選舉」及「水果填色活動」等；小學組則有「DIY 手工」、「水果摺紙」、「英文填字遊戲」等。其中「DIY 手工」今年特設兩款不同难度的手工紙，讓同學製造精美的水果模型。中學組方面將繼續開展新一輪的「校園水果推廣計劃」，鼓勵學生在老師指導下籌辦各項自由設計的校園活動，以提高全體師生的水果進食量。中學更可向香港心臟專科學院申領「促進校園健康飲食基金」資助。

我們呼籲有意支持或參與「開心『果』月」活動的學校，緊記於 2018 年 12 月 31 日前報名，以享用於 2019 年 1 月中至 2 月底安排的免費物資送遞服務。中、小學可於網上報名，亦可填妥回條，以傳真或電郵方式交回開心「果」月秘書處登記。如有進一步查詢，請致電 (2772 2012) 或電郵 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與開心「果」月秘書處聯絡。



熱點推介



「開心『果』月」2019

活動預覽

10 月

- ◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名

● 16.10.2018

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11 月

● 7.11.2018

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

如何選擇學校午膳供應商？



現時小學生大多進食午膳供應商提供的午餐，學校和家長自然都希望選擇一個的質素的供應商，為學童提供既安全又健康的午膳。那麼，在學校招標時，如何揀選出符合要求的午膳供應商呢？

首先，我們建議學校評審供應商時，須確保提供午膳服務的供應商持有由食物環境衛生署簽發的「獲准供應午餐飯盒的食物製造廠」（「食物製造廠」牌照中批簽 / 批准供應午餐飯盒）牌照；學校不應考慮由非持有上述牌照的供應商提供午膳。其次，學校亦可從多項文件更準確地審視供應商是否符合食品安全管理的要求，例如衛生督察的巡查報告及巡查豁免書、廠房所取得與食物安全相關之國際認證，例如 HACCP 或 ISO 22000 證書等。此外，我們建議學校選擇午膳供應商時，除了考慮食物衛生、價格等因素外，更可參考衛生署「學校午膳供應商資料庫」所載的午膳供應商**聯絡資料**及**營運資料**，及「**學校午膳減鹽計劃 - 參與供應商資料**」，以考慮供應商提供合乎營養價值午膳的能力。

參觀午膳供應商廠房有用嗎？

學校應明白，無論是評審廠房的結構、環境衛生、食物安全、包裝管理以至運送等，都涉及非常專業的知識及工具，一般學校人員及家長到訪廠房，可能只見到被粉飾過的櫥窗，最終未能真正了解供應商的運作實況。因此我們建議，學校可從審視前述的文件更準確地獲得午膳供應商廠房情況的資訊。如學校仍認為有需要參觀廠房，負責膳食供應的專責委員會應在整個投標程序開始前預先議定參觀目的、客觀的評審方案及評分佔總分的比重。另外，參觀廠房一事必須在開標評審價格前進行，同時應注意各試食會入圍的投標者都應有被訪的機會及採用同樣的評審基準，以確保公平。

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

透過「健康飲食在校園」營養培訓工作坊，我們希望小學校長、科主任及負責學校飲食事宜的教師能更有信心和力量在校園內推行健康飲食政策，為學童提供健康的午膳及小食（包括如何選擇合適的供應商），從而締造健康校園飲食文化，及培育學童良好的飲食習慣。

本學年的兩場「健康飲食在校園」營養培訓工作坊將於今年 10 月 16 日及 11 月 7 日舉行。詳情如下：



日期	時間	地點
2018年10月16日 (星期二)	下午2時至5時	九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心西座3樓W301室
2018年11月7日 (星期三)	下午2時至5時	九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心西座3樓W301室

三小時的工作坊將以粵語進行，內容豐富，包括：

1. 兒童營養及飲食問題
2. 「香港小學午膳營養素測試 2018」研究結果
3. 「學校午膳減鹽計劃」簡介
4. 教師、家長及食物供應商的角色
5. 如何為學童選擇健康的午膳及小食
6. 如何優化及維持學校午膳的營養質素
7. 如何選擇午膳供應商
8. 如何利用衛生署的資源改善校園飲食環境
9. 至「營」學校認證計劃簡介



如學校即將招標午膳供應商，本工作坊更是不容錯過！有興趣的校長、科主任或教師請經教育局**培訓行事曆**報名，名額有限，先到先得。