

《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

2019年10月號

今期內容：

- ◇ 「開心『果』月」2020 – 「你又食 我又食 健康水果隨時食」
- ◇ 《選擇學校午膳供應商手冊》最新版本
- ◇ 營養培訓工作坊現已接受報名

### 熱點推介



「開心『果』月」2020

### 活動預覽

#### 10月

- ◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名

◇ 15.10.2019

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

#### 11月

◇ 13.11.2019

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

### 「開心『果』月」2020 – 「你又食 我又食 健康水果隨時食」



進食足夠的水果和蔬菜，有助降低患上多種慢性疾病（如心臟病、中風和某些癌症）的風險。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，2018/19 學年「開心『果』月」更有破記錄的 1358 間幼稚園、小學、中學及特殊學校參加，超過 53 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。

本學年的「開心『果』月」不知不覺已踏入第 14 個年頭，並以「你又食 我又食 健康水果隨時食」為口號，旨在提醒同學，水果是維持身體健康的好伙伴，無論何時何地，大家都可以享用既美味又有益的水果。而新一年的「開心『果』月」網頁亦已正式面世，配上全新版面，內容豐富，包括各組別的建議活動和物資、水果營養資訊、水果常識挑戰站等，詳情請瀏覽 <https://school.eatsmart.gov.hk/fruit>。



一如以往，「開心『果』月」會分三組進行：幼稚園組、小學組和中學組。我們為每組準備了一系列合適的活動和資源。幼稚園組除了「水果日記卡獎勵計劃」、「我最喜愛的水果選舉」等資源外，我們更設計了一款有關水果的 DIY 康樂棋。小學組方面，今年亦新設計了「急口令遊戲」。中學組則繼續開展新一輪的「校園水果推廣計劃」，鼓勵同學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。參與的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 2019 年 12 月 31 日前報名，以享用於 2020 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。如有任何查詢，請致電（2772 2012）或電郵 [joyfulfruitmonth@dh.gov.hk](mailto:joyfulfruitmonth@dh.gov.hk) 與開心「果」月秘書處聯絡。

## 《選擇學校午膳供應商手冊》最新版本

自從小學推行全日制後，小學生大多留校進食午膳，並選購由午膳供應商提供的午膳餐盒。無論老師或家長都希望學生能享用健康及有質素的午膳，因此選擇合適的午膳供應商至為重要。

衛生署多年前與教育局及相關持分者合作編寫《選擇學校午膳供應商手冊》，以協助學界及家長選擇合適的午膳供應商。手冊內容會適時更新，而我們剛完成最新修訂的版本。

今次修訂的主要內容包括：

1. 加入「鼓勵多供應的食品」新修改的定義：含最少 10%全穀麥或添加蔬菜的穀物類
2. 於「招標書」範本及其他相關文件加入有關蔬菜供應的內容，以鼓勵供應商留意提供足夠蔬菜
3. 根據《學生午膳營養指引》中的「優良模式」，修訂手冊的相關內容
4. 參考教育局、環境保護署、廉政公署及香港檢測和認證局的意見更新手冊的內容



最新手冊版本已上載至 [https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Supplier\\_Handbook\\_tc.pdf](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Supplier_Handbook_tc.pdf)。歡迎學校參考手冊內的建議流程及範本文件，制定措施以選擇合適的午膳供應商，在校園實踐健康飲食。

《選擇學校午膳供應商手冊》  
最新版本

## 營養培訓工作坊現已接受報名



新一學年的「健康飲食在校園」營養培訓工作坊又開始報名了！我們希望透過此工作坊，讓校長及負責學校飲食事宜的教師掌握有關在校園內推行健康飲食政策的資訊，如何為學童提供健康的午膳及小食，從而締造健康校園飲食文化，及培育學童良好的飲食習慣。

本學年的兩場營養培訓工作坊將於今年 10 月 15 日(二)及 11 月 13 日(三)下午 2 時至 5 時假九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心西座 3 樓 301 室舉行。

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



「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

如學校即將招標午膳供應商，本工作坊更是不容錯過！有興趣的校長及教師可透過教育局培訓行事曆報名，名額有限，先到先得。有關報名查詢，請與教育局彭女士聯絡(電話：3540 7436 · 電郵: [pmlwl1@edb.gov.hk](mailto:pmlwl1@edb.gov.hk))。