

《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12月號

今期內容：

- ◇ 流動應用程式「小食紅黃綠」現已更新
- ◇ 「開心『果』月」最新消息
- ◇ 校園於節日慶祝活動的食物安排

熱點推介



《選擇學校午膳供應商手冊》
(2019年9月版)

活動預覽

12月

- ◇ 於 31.12.2019 前報名參加「開心『果』月」的學校，可享免費物資運送服務
- ◇ 31.12.2019 「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請



流動應用程式「小食紅黃綠」現已更新

衛生署早於 2017 年推出了「小食紅黃綠」手機流動應用程式。程式依據《學生小食營養指引》就小食的營養價值以「紅」、「黃」、「綠」三種顏色分類，希望藉此可讓市民更了解哪些小食較健康。

為協助學校對預先包裝的小食進行監察，「小食紅黃綠」現新增「我的報告表」功能，讓用家能匯出及下載相關文件檔作記錄，而該文件檔更可用作申請「至『營』學校認證計劃」之用，減省文書工作。

小食營養分類	
「適宜選擇」的小食，又稱「綠燈」小食	
「限量選擇」的小食，又稱「黃燈」小食	
「少選為佳」的小食，又稱「紅燈」小食	

如何使用「我的報告表」？

1. 選擇「小食資料庫」
2. 按「加入報告表」鍵（圖一）
3. 選擇加入報告表的小食並按「確認加到我的報告表」鍵（圖二）
4. 於選單中按「我的報告表」鍵（圖三）
5. 按「匯出報告表」鍵（圖四）
6. 填寫電郵地址便可寄出文件檔



此外，新版的「小食紅黃綠」更會清楚標示小食是否適合於小學或中學校園出售，方便教職員和家長向小食部營運商作出小食建議。

已下載「小食紅黃綠」的用戶，請緊記更新你的應用程式，而新用戶則可透過以下連結進行下載。讓我們共同努力，作出健康的小食選擇，保障自己、家人及學生的健康！



「開心『果』月」最新消息



「開心『果』月」一向是「健康飲食在校園」運動的重點推介項目之一，本學年我們以「你又食·我又食·健康水果隨時食」為口號，鼓勵學生隨時隨地享用美味的水果。截至 11 月 30 日，本學年的「開心『果』月」已錄得超過 900 間中、小學和幼稚園及幼兒中心的報名申請，參與學生人數超過 33 萬，反應熱烈。我們更製作了全新的「蔬果康樂棋」（連棋盤紙，見右圖）及急口令大比拼遊戲，提高學生對蔬果的認識及興趣。



「蔬果康樂棋」

立即報名 可享免費物資派遞服務

有意參加本學年「開心『果』月」但仍未報名的學校，請盡快於今年 12 月 31 日前於「開心『果』月」網頁報名，以享有免費物資派遞服務（物資將於明年 2 月底前送抵學校）。此日期後報名的學校，則需自行安排人員到「開心『果』月」秘書處領取物資。如有查詢，歡迎致電 27722012，或電郵 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與「開心『果』月」秘書處聯絡。

校園於節日慶祝活動的食物安排

聖誕節和農曆新年皆是香港人視為歡樂喜慶的重要節日，很多學校也會藉此舉行派對或慶祝活動，但不少的節慶食物都屬三高（即高油、鹽或糖）類別，多吃不利學童健康。老師若需於學校安排品嘗節慶食物的活動，宜注意以下要點：

1. 盡量選擇健康的食物，如水果、原味乾果和果仁；
2. 若安排品嚐「三高」食品，先向學生說明這些食物的營養價值才安排進食；
3. 分量宜小，以不影響正餐胃口的原則淺嘗。



原味乾果

學校亦可考慮以較健康的食物代替三高節慶食物：

 較不健康的選擇	 較健康的選擇
糖蓮子、糖冬瓜、果汁糖果	無添加糖的杏脯肉、芒果乾、提子乾
油炸小食如煎堆、笑口棗、油角	原味米通、米餅、不經油炸及無加鹽的果仁
高糖分飲品如汽水、添加糖分的果汁、紙包檸檬茶、中式涼茶	清水、無糖薏米水、無糖檸檬水

同時，由午膳供應商提供的午餐或小食部和自動售賣機提供的食品，無論任何時候都需符合《學生午膳營養指引》和《學生小食營養指引》的營養要求，以營造一個健康飲食的校園。