

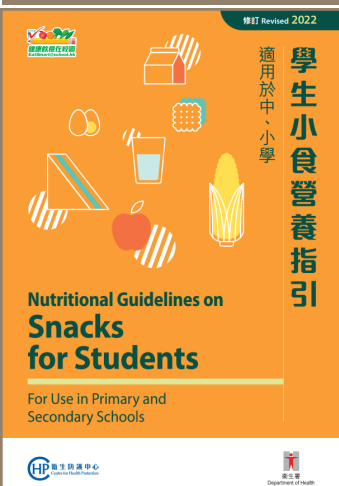
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2022年9月號

今期內容：

- ◇ 「新常態下的健康飲食」計劃
- ◇ 《學生小食營養指引》最新修訂版登場
- ◇ 「有『營』小食資料庫」已經更新
- ◇ 「廚師營養烹調培訓工作坊」順利舉行

### 熱點推介



《學生小食營養指引》  
(2022年修訂版)

### 活動預覽

10月

◇ 「開心『果』月」活動開始接受報名

◇ 25.10.2022

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11月

◇ 15.11.2022

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

### 「新常態下的健康飲食」計劃

自2019冠狀病毒病於2019/20學年爆發以來，學校的午膳供應和飲食安排均受到不同程度的影響。疫情期間，學童留在家中的時間增多，飲食習慣難免有所改變。為此，「健康飲食在校園」運動將於2022/23學年推出一個名為「新常態下的健康飲食」計劃，透過向學校、學童及其照顧者提供更多資源，協助建立有利學童健康飲食的環境，讓學童在新常態下不論在家中還是在學校仍能夠維持良好的飲食習慣，掌握在新常態下的健康飲食模式。計劃備有豐富的網上資源，包括：食譜、烹飪影片、活動工作紙和健康飲食常識挑戰站等，方便學童學習。詳情可掃描右方的二維碼或參閱以下網址：

[https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_esnn.aspx](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esnn.aspx)



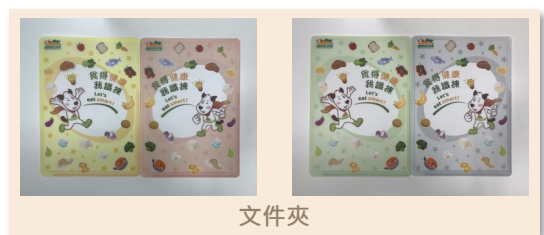
另外，「至『營』學校認證計劃」於2022/23學年亦會作出相應的特別安排。認證有效期一般為三年，但因應上述特殊情況，所有學校的認證有效期均會於2022/23學年延長一年，即自動調整認證有效期至四年。已認證的學校會在九月收到有關安排的信件，以及一系列的活動物資，以方便和鼓勵學校於本學年向學童推廣在新常態下健康飲食的資訊。

為鼓勵學校於2022/23學年向學童推廣在新常態下健康飲食的資訊，我們準備了一系列的物資，包括海報、動畫影片光碟、文件夾、便條簿和小食餐盒。有興趣參與至「營」學校認證計劃並索取物資的學校可於**2022年9月30日(星期五)或之前**瀏覽 [https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_esas.aspx?id=6102](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6102) 或致電秘書處，與我們聯絡(物資會視乎實際存貨以先到先得形式派發)。

聯絡我們



此外，「健康飲食在校園」運動秘書處的聯絡資料亦已更新。如學校有任何查詢，歡迎致電 3151 7615 或傳真至 2781 2599 與我們聯絡。



文件夾

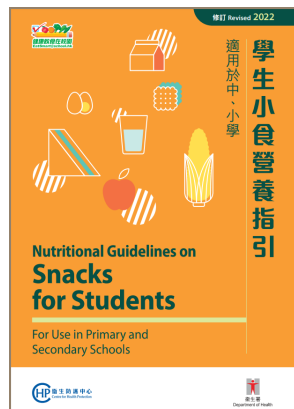


便條簿

小食餐盒

《學生小食營養指引》最新修訂版登場

最新修訂的《學生小食營養指引》正式登場！新版本除了加入更多小食例子外，亦介紹了由衛生署推出的「至『營』小食站」網頁，提示及協助校長、老師、家長及小食供應商向學生提供較健康的食物，保障學生健康。



《學生小食營養指引》  
(2022年修訂版)

詳情可瀏覽 [https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bi.pdf](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf) 或掃描右方的二維碼：



「有『營』小食資料庫」已經更新



本年度的「有『營』小食資料庫」現已更新！資料庫內有超過三百多款符合《學生小食營養指引》所建議「適宜選擇」和「限量選擇」的小食和飲品資料，以供參考。資料庫絕對是老師們在校內舉辦活動時的好幫手！

想知更多有關資訊，請瀏覽以下網址：  
<https://www.hkna.org.hk/about-the-database-of-prepackaged-snacks/>

「廚師營養烹調培訓工作坊」順利舉行



為協助學童從小培養健康的飲食習慣，衛生署每年均舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，內容包括講解學童的營養需要、最新午膳營養指引及如何製作減鹽飯盒的竅門，以幫助參加者繼續為學童提供既健康又色香味俱全的午膳。

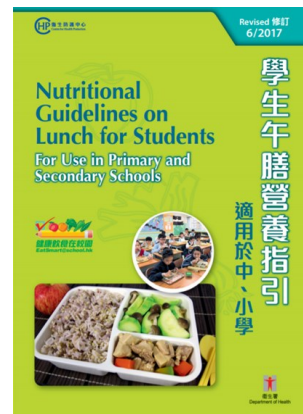
本年度的工作坊已於8月5日以視像教學形式順利舉行，工作坊共有31人（來自12間午膳供應商和學校飯堂）參加。若錯過了是次工作坊，大家亦可以瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網站，參閱《學生午膳營養指引》，了解更多有關學童健康午膳的資訊。



視像教學頁面



衛生署營養師主持視像教學



《學生午膳營養指引》