

# 香港四邑商工總會陳南昌紀念學校

## 健康飲食政策

### 理念

據多項研究顯示，營養與學習的關係顯著。健康飲食習慣對於學生的學習能力、生長發育及長遠的健康等都有莫大的幫忙。良好的飲食習慣可減低於成年期患上各種長期疾病的機會，如心臟病、中風，以及各類癌症。加上本校學生皆患有智力障礙或其他疾病，更需要密集及儘早培養良好的飲食習慣，以減低患病的機會，促進學生健康的成長及發展。

### 目的

此政策旨在向學生、教職員及家長宣揚持續推行健康飲食的重要性，同時致力建立一個健康衛生的飲食環境，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並讓他們養成良好習慣，並於日常生活中實踐。

### 內容

#### 設立健康飲食小組

1. 健康飲食小組由教師、校護及家長組成，負責草擬、製訂及推行政策，定期檢討及修定。
2. 舉辦不同類型的活動，藉以提升學生對健康飲食的認識和鞏固習慣。

#### 午膳及食水

1. 選擇午膳供應商以健康及衛生為首要考慮因素。
2. 健康飲食小組負責監察午膳供應商食品的種類、價格、營養價值及衛生狀況；以及收集投訴個案，進行了解及跟進，務求令其服務更臻完善。
3. 午膳菜單於每月事先公布，讓學生及家長自行選擇。
4. 學生午膳菜式需根據健康飲食金字塔的原則選取材料。
5. 由午膳供應商所提供的午膳，應根據衛生署編製的「學生午膳營養指引」製作。
6. 當學校與午膳供應商洽談及簽訂合約時，應依據上述之「學生午膳營養指引」及教育局編製「學校膳食安排指引」，向午膳供應商提出午膳的要求，並按情況列為合約之一部份。
7. 學校定期派員到午膳供應商廚房參觀，實地了解其衛生情況。
8. 本校設有兩部消毒飲水機，每個課室均放置兩個水壺供盛載清潔開水給學生飲用，並可適時加添，而每位學生亦應帶備私人水樽回校以供使用。

#### 水果

1. 校方鼓勵學生每天自行攜帶水果回校進食，通過加強家校的合作，為學生營造一個喜愛進食水果的環境，藉此培育他們持續地保持每天吃足夠份量水果的習慣。
2. 校方建議家長為學生預備水果時，請勿將水果預早切開以免受污，並減低食後生病之風險。

### 小食

1. 校內不設小食部，不會售賣任何小食。
2. 校方鼓勵學生自行攜帶於「學生小食營養指引」中被定為「宜多選擇」的小食回校進食。
3. 教職員如以小食獎勵學生，亦需遵守以「宜多選擇」的小食為主。
4. 當學校進行各式活動期間(例如旅行、運動會、全方位學習或德育及公民教育)，如需給予學生食物，亦應以「宜多選擇」的食物為主。

### 推行健康飲食教育

1. 學校致力讓所有學生明白健康飲食的重要性，從而令他們懂得選擇適當的食物。
2. 舉辦營養教育計劃，透過學科教學、課外活動、家長教育活動及利用特別的活動機會推廣健康飲食意識，以融合學校的健康教育課程。
3. 鼓勵家長及教職員以身作則，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣。
4. 校方提供營養教育計劃的資料給教職員及家長，並鼓勵他們參與有關健康飲食的培訓。

### 檢討及修訂

1. 每年作檢討一次，以檢討現況及草擬需修定的政策內容，並確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得應有的人力和物力的支援。
2. 修訂草擬經由健康飲食小組及校長通過方會生效。