

# 北角協同中學

## 健康飲食政策

### 理念

均衡的營養是健康的基礎，對處於青春期及發育時期的年青人尤為重要，他們所吸收的營養會是建立他們日後強健體魄的重要元素。

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。健康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。從小培養良好的飲食習慣不但可減低患病的機會，而且有助健康的成長及發展。

學生每天八小時在校內活動，故此學校應為他們提供健康的飲食及指引，讓他們養成一個良好的飲食習慣。在政策方面，學校應制定一套健康飲食的原則，通知相關人士，包括學生、家長、教職員、食物部及午膳供應商，並透過多元化的途徑將這些信息傳遞給他們，讓他們了解健康飲食的重要。

### 目的

此政策旨在向學生及教職員推廣健康飲食的重要性，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，並讓他們可於日常生活中實踐。

### 健康飲食小組

1. 健康飲食小組由事務處、學生會及家長教師會代表組成，負責收集資料、草擬及製訂政策，並作定期檢討及修定。
2. 健康飲食小組根據校內情況及徵詢各方(包括學生、家長、教職員)的意見制定政策內容。
3. 健康飲食小組需確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得相應的人力物力支援。

### 政策內容

1. 建立健康飲食環境
  - 中一中二師生一起在課室內共同進午膳，亦鼓勵其他師生在校內午膳，營造融洽和諧的進餐氣氛，培養良好的飲食習慣。
  - 建議學生於午間進食五穀類為主的膳食，確保他們能吸收足夠的熱量。
  - 中一中二學生於群體中學習進餐禮儀，並於進食後自行清理座位，保持整潔的學習環境。

## 2. 供應健康衛生的食物及飲品

- 選擇午膳供應商以健康及衛生為首要考慮因素。
- 提醒小食部盡量提供健康的食物及飲品，供學生選擇。
- 學校會透過與小食部及飯商的合作來提供健康衛生的食物及飲品供學生選擇。
- 健康飲食小組負責監察小食部及飯商食品的種類、質素、價格、營養價值及衛生狀況；定期以問卷形式收集同學意見，亦收集投訴個案，進行了解及跟進，務求令其服務更臻完善。
- 學校設午膳代訂服務，菜單於每月事先公布，讓學生及家長自行選擇。
- 學生飯盒菜式需根據健康飲食金字塔的原則選取材料，每個飯盒內要有不少於 2 安士的配菜。
- 小食部提供的飯盒，保證有新鮮現場烹調的蔬菜
- 學校定期派員到飯商廚房參觀，實地了解其衛生情況。
- 學校設置飲水機，提供安全飲用水，並安排合格技工定期更換過濾器及檢定水質，確保食水符合衛生標準。

## 3. 推行健康飲食教育

- 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膳食。
- 透過學科教學、課外活動及家長教育活動推廣健康飲食意識，以融合學校的健康教育課程。
- 每年最少舉辦一次全校性的健康飲食活動。
- 校方不鼓勵教職員以不符合健康的小食作獎品。
- 教職員以身教配合言教，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣。
- 校方會提供營養教育計劃的資料給有關教職員，並鼓勵他們參與健康飲食的培訓。

## 4. 訂立工作指引

健康飲食小組會為上述各點制定指引，並確保有關人士獲得充分的了解，各指引如下：

- 食物供應指引
- 小食部營運指引
- 午膳供應指引

## 檢討及修訂

1. 每年檢討一次。
2. 飲食健康小組負責檢討校內外現況及草擬需修訂的政策內容。
3. 修訂草擬經由健康組及校長通過方會生效。