

## 學校小食部營運指引

成長中的兒童及青少年消耗量較大，需要在兩頓正餐之間，進食一些小食來補充身體消耗的水分熱量。適量的健康小食，除可幫助他們恢復精神和體力外，更可以平衡日常飲食的不足，使達到均衡營養之目標。但如果進食過量小食，而選擇的又是高脂肪、高糖分或高鹽分的加工小食，則容易引致肥胖營養不均衡，長遠而言，對我們未來社會棟樑的健康有著非常不良的影響。

學校小食部，是學生在家庭以外，最常選吃小食的地方，因此你們所提供的食品，對學生能否在一個健康飲食的環境及文化中成長，擔當著一個重要的角色。

### 「健康小食部」營運者貼士

1) 選賣健康的小食和飲品，盡量減少售賣高脂肪、高糖分或高鹽分的加工小食

根據食品和飲料對健康的影響而作出分類。食品和飲料按照其營養價值被分為三個主要類別。分類如下：

- 宜多選擇的小食
- 限量選擇的小食
- 少選為佳的小食

#### (一) 宜多選擇的小食舉隅

##### 低脂肪、低鹽 / 糖的麵包和五穀類

- 新鮮麵包或多士，例如白麵包、全麥包(包括已附加果仁的全麥包)、幼麥包和提子包
- 麵包條
- 無附加糖或低糖的早餐穀麥或穀麥條
- 高纖維或純味餅乾和脆餅乾
- 焗或水煮薯仔和蕃薯
- 水煮玉米或玉米粒(不加牛油或人造牛油)

##### 新鮮蔬菜

- 新鮮蔬菜(例如：青瓜、甘筍、車厘茄)
- 田園沙律(僅加少量低脂沙律醬或以低脂原味乳酪代替沙律醬)

#### 無附加糖的鮮果或乾果

- 新鮮水果
- 無附加糖的乾果（例如：杏脯肉、西梅乾、提子乾）
- 焗乾果片，例如：蘋果片
- 水果盤或水果沙律（不加或含少量沙律醬）
- 冷藏水果（例如：香蕉、果、梨、菠蘿）

#### 低脂或脫脂奶品類

- 低脂或脫脂牛奶
- 低脂乳酪，例如：無附加糖的純味乳酪或鮮果乳酪
- 低脂芝士，例如：車打芝士

#### 瘦肉及其替代品

- 新鮮瘦肉，例如：牛肉、雞胸肉、火雞片等（以供製作三文治）
- 無加鹽、礦泉水浸罐頭吞拿魚（以供製作三文治）
- 水煮蛋
- 沒有附加糖的豆腐花
- 非鹽焗的果仁，例如：杏仁、花生、腰果
- 非鹽焗的豆類，例如：青豆

#### 低糖飲品

- 清水
- 無加糖的鮮榨果汁、100% 純天然果汁
- 無加糖或低糖豆奶
- 無加糖或低糖的燕麥飲品

建議食物部營運商向學童供應以上種類的食品，並應盡可能以最小的包裝份量供應，以免破壞兒童下一正餐的胃口。

飲食行為及環境的改變是需要時間的，而最終的目標是「宜多選擇」的小食在學校內取代「限量選擇」及「少選為佳」的小食。

另外，校內設有的飲品售賣機，確保不售賣「少選為佳」的飲料，另以 250 毫升或以下為佳。

2) 小食部入貨時宜留意食品的標籤說明，有助選擇較理想的健康小食

根據「食物及藥物(成分及標籤)規例」，除獲得法例豁免或另有特別規定外，預先包裝食物須有標籤列出食物名稱、成分、保質期、特別貯藏規定、製造商名稱及地址和食物的數量、重量或體積。不要選賣沒有正確標籤的小食，並注意標籤上的資料：

(一) 食品成分：按食品標籤的規定，食品各項成分，須按其於包裝時使用的重量或體積，由多至少次序列明。因此在入貨時，可以憑此資料選出較理想的健康小食，或在同類健康小食中，選賣較少油、鹽、糖的牌子。

(二) 保質期：不要選擇一些太近或已過保質期的小食。

(三) 保存方法：依照包裝上的貯存方法保存，以確保食品的質量，例如要冷藏或存放於陰涼地方。

3) 選擇方便攜帶、易於貯存及保質期較長的食物

(一) 獨立包裝的餅乾條、梳打餅、紙包蛋糕，分量不太多，方便攜帶及清潔衛生。

(二) 長壽盒裝鮮奶，不用冷藏，保質期較長，營養成分與樽裝鮮奶一樣。

(三) 盒裝乾果如提子乾、無核西梅，易於貯存及可保存較久，營養與新鮮水果相若

(四) 脫脂奶

4) 有效控制貨品存量，選賣價錢較平的獨立細小包裝小食

(一) 定時點存貨品的數量及銷情，不要貯存過多滯銷的小食，以免過期和浪費。

(二) 售賣健康小食，可先入少量貨作嘗試。

(三) 留意學生口味的變化，經常轉換健康小食的種類，以多元化及包裝精美的小食吸引學生。

(四) 選賣獨立細小包裝的食物，不但價錢較平，分量亦適合學生。

5) 注意食物及環境衛生

(一) 所有小食部發售的來貨及自製食物，均需確保清潔衛生。

(二) 自製食物在選購、烹調及貯存方面，都要符合處理食物守則。

(三) 小食部員工要注意個人衛生，處理食物前及如廁後切記洗手。

(四) 保持小食部及周圍環境的清潔，安排足夠的廢物箱給學童使用，並妥善處理垃圾及污水，杜絕蟲鼠滋生。

(五) 注重環保，減少使用膠袋、發泡膠盒及用完即棄的食具。

6) 除在經消防處處長批准之特別設計及建造之廚房外，在校舍內不准烹飪。

7) 食物部售賣物品的價格，售價應合理，並不應高於一般市價。另外，食物部所售物品的價目表應張貼於食物部的當眼處。

8) 與學校加強溝通

小食部經營者或員工，會與學校加強聯絡，彼此為學生的飲食健康加強溝通及共同努力。

9) 禁止在校內推廣「少選為佳」的小食及拒絕接受有關製造商贊助校內活動。

參考資料

1) 衛生署 2008 健康中央教育組健康教育教材 運動與營養 健康小食

[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2078&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2078&HTMLorText=0)

2) 衛生署 2008 健康中央教育組健康教育教材 運動與營養 齊來建設健康小食部

[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2081&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2081&HTMLorText=0)

3) 衛生署 2010 小學生小食營養指引

[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Snack\\_GLs\\_2010\\_tc.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Snack_GLs_2010_tc.pdf)

4) 教育局 2008 通告 第 24/2008 號 「學校的商業活動」

<http://www.edb.gov.hk/UtilityManager/circular/upload/EDBC/EDBC08024C.pdf>

5) 香港營養學會 2011 「有『營』小食資料庫」

<http://www.hkna.org.hk/tc/default.asp?page=home>