

(附件三)

澳門培正中學

學校健康飲食政策

健康飲食能預防肥胖、心臟病、癌症和糖尿病等與飲食有關的慢性疾病，對於學童的健康成長至為重要。根據澳門體育發展局的資料顯示，2005年澳門小學學童肥胖率達 **15.5%**。而學童每天平均有一半時間在學校度過，健康的校園飲食環境，能教導及培養學童健康的飲食習慣，有見及此，預防學童肥胖、推廣健康飲食的措施應予推行。

目的：

- 改善全校學生和教職員的飲食習慣。
- 提升他們對均衡營養和健康促進的意識。
- 營造理想的飲食環境，令學童有途徑及更容易選擇健康的食物。
- 提升全校師生的整體健康。

政策內容：

1. 成立學校膳食專責委員會

委員會成員包括：校長、副校長、小學教務主任、小學德育主任、幼稚園主任、校護、家長會代表（有待度家長會成立後才選出代表）。

委員會職責：制定及推行「學校健康飲食政策」，負責校內一切有關飲食的安排及健康飲食推廣。

2. 學校飲食政策內容

- 在校園內提供健康、安全的食物，嚴格遵守食物安全標準；
- 加強健康飲食的教育和宣傳，讓所有學生明白健康飲食的重要性，培養學生良好的飲食習慣，從而令他們懂得選擇健康的食物；
- 學校只對部分幼稚園及小一學生提供午膳服務，午膳供應由合資格的供應商提供；
- 學校設置小賣部，由合約承辦商經營；
- 小食部的營運方法要具教育意義，透過實際的生活環境，提高學生的學習能力，包括：健康飲食習慣、溝通技巧、金錢使用、排隊守秩序和購物的程序等；
- 提倡學生健康飲食，小賣部必須選賣健康的小食和飲品，嚴禁在校內售賣及推廣《小食營養指引》內被定為「少選為佳」的小食，及嚴禁這類製造商贊助校內活動；
- 促進家長營養教育，教導他們如何為自己的孩子預備健康午膳或小食；
- 教職員要以身教配合言教，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣；
- 將健康飲食的有關內容適當地融入教學大綱中；
- 向教職員提出指引，不宜以任何食物作為獎勵學童的工具；
- 建議學生不自行攜帶不符合學校健康飲食政策的午膳及小食回校；
- 學校設置有飲水機，提供符合衛生標準的飲用水；
- 食物處理人員應參加由政府部門舉辦以衛生為主題的培訓課程；
- 聯同社區內的伙伴，合作推廣健康飲食。

2.1. 飲食政策內容 - 午膳

- 學校與午膳供應商簽訂合約時，會將《午膳營養指引》列為合約的其中一項要求；
- 學校的菜單會於每月事先公佈，讓學生及家長在知情的情況下，選擇合適的午膳；
- 學校與午膳供應商保持密切聯繫，以了解其衛生、食物等情況；
- 學校要求午膳供應商提供的所有餐盒，必須每天提供最少一份蔬菜；
- 學校要求午膳供應商每天都必須提供水果。

2.2. 飲食政策內容 - 小食

- 學校與小食部供應商簽訂合約時，會將《小食營養指引》及《小食部運作指引》列為合約的其中一項要求；
- 嚴禁在校內售賣《小食營養指引》內被定為「少選為佳」的小食；
- 校內只可售賣《小食營養指引》內被定為「宜多選擇的小食」及「限量選擇的小食」，並必須分區域擺放，把「宜多選擇的小食」擺放於當眼位置；
- 小食部每天都以實惠的價錢為學生提供最少一種水果，並把水果擺放在當眼的位置，或利用正面的宣傳標示來提醒學生購買水果；
- 學校的飲品售賣機機身或其附近的位置，要貼上宣傳標示，鼓勵學生多選擇清水或其他較健康的飲料作為飲品。

3. 監察機制

- 設立學校飲食政策委員會，並設有專責人員，負責政策的執行工作；
- 委員每月的第一個星期進行校園飲食的監察工作，以確保校園的飲食環境不斷改進，有關負責人監察小賣部食品的種類、價格及營養價值；
- 經常監督小食部的營運情況，確保其以清潔和合乎衛生的方式經營；
- 監察學校小食部加工食物過程，確保食物及用具的清潔衛生；
- 跟進午膳完全不供應《午膳營養指引》內認定為「強烈不鼓勵供應食品」和監督所供應的食物是否符合學校健康飲食政策的要求；
- 午膳供應商必須定期提交政府檢查工場報告，以確保其符合衛生標準；
- 將政策告知全體教職員、所有家長及學生，和食品供應商(包括午膳供應商及小食營運商)，並要求他們配合和支持；
- 保持溝通渠道，定期收集老師、家長、學生和食品供應商的意見，進行了解及跟進，飲食委員會必須以公平、公正及公開的原則檢討政策；
- 學校健康飲食政策每年進行檢討及有需要時作出修定。

午膳營養指引

理想均衡的午膳須為學童提供約每天所需三分之一的營養素。根據健康飲食金字塔建議，健康午膳提供五穀類（如飯麵），蔬菜和肉類（及其代替品），而各佔飯盒容量的比例應是三比二比一。



把一個餐盒容量平均分為六格，五穀類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類佔一格。這樣，五穀類、蔬菜和肉類的分量比例便是三比二比一。

優良模式

為使學童增加進食蔬菜纖維及減少進食脂肪，以避免攝取過多熱量及導致營養失衡，午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行下列優良模式：

每天供應蔬菜

只採用少量健康且不經氫化的植物油（如：粟米油、芥花籽油、橄欖油和花生油）烹調

所有可見的動物脂肪及烹調所用的多餘油分必須在供應前去除

限制供應的食品

午膳供應商最多只可每週於兩個上課天向學童提供屬於限制供應類別的食品，以減少鹽分及總脂肪的攝取量（特別是飽和脂肪）：

添加了脂肪、油分、醬汁或芡汁的五穀類

脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉

加工或醃製的肉類或蛋類及蔬菜類食品

高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁

建議減少採用高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，如必須採用，應把醬汁或芡汁與五穀類食物分開供應

強烈不鼓勵供應的食品

所有午膳款式不應加入下列食品，以減低學童總脂肪（特別是飽和脂肪及人工反式脂肪）、鹽及糖分的攝取量：

油炸食物

添加了動物脂肪及植物性飽和脂肪的食物

添加了反式脂肪的食物（如：氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油）

添加糖分的甜品或「少選為佳」的飲品

鹽分極高的食品（如：鹹魚和鹹蛋）

小食部運作指引

- 小食部應有足夠的照明及通風設備，通風系統須保持清潔，並運作良好；
- 經常保持地方、牆壁、天花板、門、窗、存貨層架及其他結構清潔乾淨，並維修妥善；
- 不可在小食部地方飼養貓、狗及雀鳥等寵物，同時也不可讓該等寵物進入任何售賣食物的地方；
- 向信譽良好的供應商購買食品；
- 購貨發票(必須清晰顯示供應日期、貨品說明、數量、供應商名稱和地址)須保留最少 60 天，並在要求下提供有關政府機構人員查閱；
- 入貨時留意食品的標籤說明，注意標籤上的資料，如：食物名稱、食品成分、保質期、保存方法、製造商名稱及地址等資料；
- 在選擇食品方面，盡量配合學生的口味及選擇有營養價值的健康食品，避免選擇油或糖份、鹽份較高的食物作小食；
- 僅在小息供應小食，以避免學生不吃午餐。須確保所供應小食的份量不足以代替正餐，若小食的份量足以取代午餐，應遵守〈午膳營養指引〉；
- 提供小包裝、一人份量的小食，以免影響學生進食下一正餐的胃口；
- 有效控制貨品存量，以免過期；
- 為「宜多選擇」小食訂出合理的價格，刺激學生嘗試新的健康食品；
- 自製食物在選購、烹調和貯存方面均要符合衛生；
- 食品應存放在離地面的食物架上，食品與非食用物品分架擺放；
- 貨物擺放應分類處理，並加上標籤標示食物種類或名稱；
- 食品必須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的地方；
- 已開箱的預先包裝食物須存放在有蓋膠盒內，以隔絕灰塵及蟲鼠，避免受污染；
- 如小食部備有雪櫃，須確保雪櫃保持運作良好，雪櫃內須裝設溫度計，而食物之間須留有足夠空間，讓冷空氣流通；
- 經常保持雪櫃運作良好，要勤加清洗雪櫃及清理積聚在櫃內的霜雪；
- 備有足夠數量的有蓋垃圾桶；
- 妥善處理垃圾及污水，杜絕蟲鼠滋生；
- 危險化學品，如消毒劑及殺蟲劑等應加上識別標籤，並正確使用及存放，遠離食物及飲料的地方，確保所有用具、食物及飲料不受污染；
- 設有洗手盆、皂液、抹手紙或乾手機，以供員工洗手之用；
- 定期與學校有關人員、家長和學生溝通，共同促進學生健康；
- 注意所出售食品的營養成分，如有疑問，應諮詢學校及專業人士的意見。

小食營養指引

本指引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。本指引亦根據食品的營養價值，建議該等食品應否被推薦作為學童的小食。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

宜多選擇的小食

碳水化合物、蛋白質、膳食纖維、鈣質和其他礦物質或維他命等對學生的健康和成長十分重要。食品和飲料含有一種或以上的營養素，而同時又是低脂肪、低鹽及低糖，都應被鼓勵在食物部和售賣機作為主要食物選擇。這類食品可供應適當的能量和營養，避免過量攝取脂肪、糖和鹽分，並可補充兒童飲食中常缺乏的纖維和鈣質等營養素。例如，高纖維食品可令兒童產生飽肚的感覺，防止他們過量進食，亦有助減低患上肥胖和心血管疾病的風險。而含豐富鈣質的食品則對骨骼和牙齒的成長與強化極為重要。

應鼓勵學校食物部出售的健康小食：

新鮮麵包或多士，例如白麵包、全麥包、提子包、菜肉飽、蒸饅頭

製作三文治：可用新鮮瘦肉及蔬菜，例如：牛肉、雞胸肉、火雞片、礦泉水浸罐頭吞拿魚、雞蛋、低脂芝士、蕃茄、生菜等

無附加糖或低糖的早餐穀麥或穀麥條、低糖粟米片

高纖維或純味餅乾和脆餅乾，例如：高纖全麥餅、多穀物全麥餅、芝麻梳打餅、(太平產品) 加鈣芝麻梳打餅、香葱梳打餅、菠菜梳打餅、(EDO 產品) 香葱加鈣餅、(積及產品) 克力架、高鈣餅等

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）

水煮蛋

新鮮蔬菜（例如：青瓜、甘筍、車厘茄）

蔬菜沙律（僅加少量低脂沙律醬或以低脂原味乳酪代替沙律醬）

新鮮水果（士多啤厘、香蕉、蘋果、雪梨、柑等等）

水果盤或水果沙律（不加或含少量沙律醬）

無附加糖的乾果（例如：杏脯肉、西梅乾、提子乾）

沒有附加糖的豆腐花、無加糖或低糖豆奶

非鹽焗的果仁，例如：杏仁、花生、腰果、開心果、合桃、栗子等

爆谷（不加糖或牛油）

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

清水（蒸餾水、礦泉水）

健怡飲品：寶礦力

低糖乳酸飲品：益力多

無加糖的鮮榨果汁或蔬果汁（例如：鮮榨橙汁、甘荀汁、甘荀蘋果汁、雪梨汁等）

100% 純天然果汁

低鹽蔬菜汁（V8 產品）

無加糖或低糖的燕麥飲品，例如維他奶產品：維他奶、低糖檸檬茶、低糖菊花茶、蘆薈菊花茶、燕麥鈣思寶、鈣思寶營鈣等

限量選擇的小食

儘管此類別的食品及飲料含有一種或以上的營養素（例如：鈣、膳食纖維），它們同時亦含有脂肪和添加的糖或鹽分，因此食物部營運商應限制此類小食的供應及推廣。為限制學童攝取此類食品和飲料，營運商不應在校內大量供應或放於當眼或方便接觸的地點讓學童容易選購。

可以透過限制每週供應天數或設置銷售量上限，來減少這類較不健康的小食供應。食物部可在出售地點貼上清晰標誌，清楚區分「宜多選擇」和「限量選擇」

的小食種類。此外，食物部應建議消費者在購買「限量選擇」的小食時，要適可而止，並提供細小包裝。不應在校園環境中推廣此類小食的活動或行爲。

在學校應限制銷售的小食：

添加脂肪、糖 / 鹽的麵包和五穀類

添加糖或加工蔬菜油的精製早餐穀麥（例如：可可米、糖霜玉米片）

純味雪芳蛋糕

酸菜或醃製蔬菜、加鹽紫菜

加糖水果、加糖乾果或糖漿浸的水果罐頭（即使不連糖漿進食亦屬此類）

全脂奶品類全脂牛奶、乳酪和芝士

含脂肪、加工或醃製的肉類及其替代品，例如：雞翼、加工肉類，例如火腿、煙肉和腸仔、煎餃子或蒸餃、魚蓉燒賣、魚蛋等

鹽焗果仁和豆類

加糖豆腐花、加糖果汁、甜豆奶

加糖但有營養價值的飲品

少選爲佳的小食

強烈不鼓勵在校園出售以下營養價值較低或脂肪、糖/鹽添加含量高的小食。常食用這類小食可增加患上肥胖、心臟病、糖尿病和高血壓的風險。此類小食不應被攜帶返校，亦不應在食物部或售賣機出售。

不應在學校出售的小食：

高熱量食物：朱古力餅或其他夾心餅乾、忌廉包、蛋糕、朱古力鬆餅、酥皮餡餅、曲奇等

高脂肪食物：所有油炸食品（例如：炸雞翼、炸魚柳、炸薯條、炸蕃薯）、薯片

和脆條、牛肉乾或豬肉乾、採用全脂沙律醬的沙律

高糖食品：糖漿浸的水果罐頭（連糖漿進食）、糖果類（例如：糖、朱古力）、雪糕、雪條

高鹽食物：即食麵、醬汁，例如：咖喱汁、黑椒汁、豉油

高糖及 / 或其他營養價值極低的飲料：所有高糖分的汽水或紙包飲品、濃縮果味飲品、濃茶、咖啡、奶茶、三合一即溶飲品