

《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

今期內容：

- ◇ 《學生小食營養指引》最新修訂版登場
- ◇ 「開心『果』月」最新消息
- ◇ 「健康飲食在校園」營養培訓工作坊順利舉行

2018年12月號

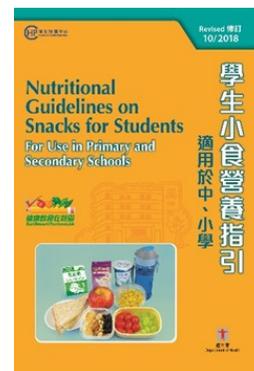
《學生小食營養指引》最新修訂版登場

衛生署於 2006 年開始推行「健康飲食在校園」運動，並於同年就學童的午膳及小食編製了指引，給各有關方面參考。

為使指引更能切合實際需要，繼《學生午膳營養指引》於 2017 年 6 月修訂後，我們於 2018 年初成立由專業團體、學術團體及醫院管理局代表組成的營養工作小組，對《學生小食營養指引》加以審閱，並作出了第四次修訂。

最新修訂及新增之內容為：

- 修訂小食分類營養準則，包括薯片和脆片由原來的「穀物類」改為「其他食品」類別；
- 含咖啡因或甜味劑的食物，例如紅茶、綠茶、檸檬茶、添加了咖啡因的運動飲品和能量飲品等，現已列入「少選為佳」的類別（此限制只適用於小學生，不適用於中學生及成人）；
- 加入更多小食例子，例如芝士；
- 介紹衛生署的「小食紅黃綠」流動應用程式，當中載有近二百款較健康小食的營養資料可供參考，並可儲存用戶自行加入的小食資料，及為不同的小食作營養價值比較。



《學生小食營養指引》
(2018 年 10 月版)

熱點推介



2019 開心『果』月

活動預覽

12 月

- ◇ 於 31.12.2018 前報名參加「開心『果』月」或「校園水果推廣計劃」的學校，可享免費物資運送服務
- ◇ 31.12.2018 「校園水果推廣計劃」資助基金截止申請



新指引的電子版已於 2018 年 10 月上載至「健康飲食在校園」運動專題網站，供各校長、家教會及負責校內膳食安排的同工參閱。另一方面，指引的印刷工作亦正進行中，預計於 2019 年 1 月郵寄至各中、小學校及午膳供應商。

《學校小食營養監察簡易手冊》最新修訂

另外，為配合《學生小食營養指引》的更新，我們亦將最新版本的《學校小食營養監察簡易手冊》上載至專題網頁的「小食安排及監察」副頁，歡迎參考及應用。



《學校小食營養監察簡易手冊》
(2018 年 10 月版)

「開心『果』月」最新消息

「開心『果』月」活動一向是「健康飲食在校園」運動的重點項目之一。截至 2018 年 11 月 30 日，本學年的「開心『果』月」已錄得超過 830 間中、小學及學前教育機構的報名申請，參與學生人數超過 31 萬。詳情請瀏覽「開心『果』月」專題網頁內的參與學校地圖。

「開心『果』月」獎座

另外，所有連續第十年參與「開心『果』日/月」活動的學校，均可獲贈精美獎座一個，以感謝學校對活動的長期支持，以及在建立學童每天吃水果的習慣上不遺餘力。



立即報名 可享免費物資派遞服務

現呼籲有意參加本學年「開心『果』月」活動但仍未報名的學校盡快於 12 月 31 日前登記，以享用免費物資派遞服務(預計物資將於 2019 年 2 月底前送抵學校)。此日期後報名的學校，則需自行安排人員到「開心『果』月」秘書處領取物資。

如有查詢，歡迎致電 2772 2012，或電郵 joyfulfruitmonth@dh.gov.hk 與「開心『果』月」秘書處聯絡。



「開心『果』月」2019 海報

「健康飲食在校園」營養培訓工作坊順利舉行

2018/19 學年的「健康飲食在校園」營養培訓工作坊已於 10 月 16 日及 11 月 7 日順利舉行，共有來自 97 間學校的 107 位老師參加。

在三小時的工作坊裡，講者除了介紹衛生署出版的《學生午膳營養指引》、《學生小食營養指引》及其他有用資源，亦簡介了「至『營』學校認證計劃」和「學校午膳減鹽計劃」。透過工作坊，負責學校飲食事宜的老師可更了解小學生的營養需要，並掌握營養指引所列出的標準，以便在校園內有效地推行健康飲食政策，為學生提供優質的午膳和小食，培育他們良好的飲食習慣。工作坊的另一重點是講授如何根據衛生署出版的《選擇學校午膳供應商手冊》選擇最合適的學校午膳供應商，為師生提供有「營」又美味的午膳。



有關下次營養培訓工作坊的安排，我們將於 2019/20 學年初在「健康飲食在校園」運動專題網站及教育局網站公布，敬請密切留意。

