

討論文件

## 立法會衛生事務委員會

### 向學童提倡健康飲食習慣

#### 目的

政府當局在《二零零五年施政報告》內所開列的新措施之一，是向學童提倡健康飲食習慣，以助公眾預防各種與生活習慣有密切關係的疾病。本文件旨在闡述這項措施的背景，以及政府當局計劃如何推行這項措施。

#### 背景

2. 肥胖對公眾健康構成的威脅不斷增加，亦對社會的經濟造成沉重的負擔。在發達國家和發展中國家，肥胖現象很普遍，影響遍及男士、女士、兒童和成人。肥胖除了對人構成生理和社交心理的問題外，還會使生活質素下降，甚至導致過早死亡。肥胖亦加重醫療成本，使生產力下降。根據在不少發達國家所作的估算，因肥胖導致的直接經濟成本，佔總醫療成本的 2% 至 7% 不等。<sup>(1)</sup>

3. 兒童肥胖的情況在一些國家已非常普遍，在其他國家則漸成趨勢。根據估計，全球大約有 2 200 萬名五歲以下的兒童體重超逾標準。<sup>(2)</sup>

---

<sup>(1)</sup> 世界衛生組織有關肥胖的諮詢報告：《肥胖：預防和控制這個全球流行病》，日內瓦：世衛，二零零零年。

<sup>(2)</sup> 世界衛生組織：有關飲食、身體活動和健康的全球策略；肥胖和超重的實況。載於：<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/> 二零零五年三月十五日閱覽。

## 香港的情況

4. 肥胖是香港首要的公共衛生課題。衛生署與香港大學最近合作進行的人口住戶健康調查顯示，約 40% 的市民屬超重／肥胖。根據衛生署學生健康服務中心的統計資料顯示，小學生的肥胖情況有上升的趨勢，由一九九七至九八年度的 16.4% 上升至二零零三至零四年度的 18.7%，而小學生的問題又較中學生嚴重。正如世界各地一樣，這個現象都是由靜態的生活方式和不健康的飲食習慣結合而成的，不健康飲食習慣，是指進食含高動物脂肪和蛋白質、經提煉的碳水化合物和糖的食物，以及缺少蔬果。

5. 兒童肥胖亦會增加患上心血管疾病的風險因素。據研究顯示，肥胖兒童在成長期有傾向持續肥胖。因此，政府當局認為除應繼續現時在社區提倡健康飲食習慣的健康教育工作外，更應鼓勵兒童從小培養這種習慣，以收更大的成效。為此，我們應將力量集中小學生上。兒童從小養成的健康飲食習慣，有很大機會會在長大成人後持續下去。

6. 衛生署一直致力向市民宣傳健康飲食的重要，作為持續推動健康生活模式的其中一項工作。就學童的推廣工作而言，這方面的工作包括：舉辦以學校為本的活動，例如編製載有實用健康飲食資料的指南和小冊子；編訂中小學生適用的餐單；在學校舉辦健康講座；進行學童飲食模式調查，以及研究在學校推廣健康飲食等。上述活動有部分與其他政府部門(如教育統籌局、食物及環境衛生署)、區議會、社區組織、非政府機構和專上院校合辦的。

7. 這些工作有助提醒學生更加注意健康飲食，這一點可從衛生署在二零零四年進行的定性調查結果中得到證明。但是調查亦顯示，即使學童已掌握有關飲食健康的知識，但由於種種“阻力”，如進食大量零食、朋輩影響，以及家中或校內缺少健康食物等，都令他們的飲食習慣始終不夠健康。這些因素突顯了政府當局有必要加強工作，全力締造一個良好和重視健康的環境，以培養兒童的飲食習慣，而學校、家長、學生、食物供應商和社會各界相關人士的參與也很重要。

## 有關措施的目的和目標

8. 政府當局認為，社會上每一分子均有責任採取行動，以便有效遏止肥胖的趨勢。政府當局計劃從下列各方面增強及深化力度，以控制兒童肥胖的問題：

- 提高學童、老師、家長和公眾對健康飲食的重要性的認知；
- 加強小學生對健康飲食的知識、態度和實踐；以及
- 在校園和社會營造一個支持健康飲食的環境。

## 方針及策略

9. 衛生署至今一直與其他政府部門、非政府機構和有關團體等攜手推廣健康飲食，但現時仍未制訂出一套整體策略動員社會有關界別，以整合和全面的方式處理兒童肥胖的問題。在推行有關措施時，政府當局會採用跨界別緊密協作的伙伴合作形式，邀請政府部門、學校職員、學童、家長、食物供應商、專業團體、學術界參與／舉辦各項綜合推廣活動。衛生署會參考本地和海外的成功經驗，採取下列各項策略。

### *實踐理念以達致學習宗旨*

10. 為了豐富和鞏固學童在課堂上學到的知識以達致健康生活模式的學習宗旨，衛生署會與教育界合力編製一系列互動學習資源，供學校使用。學童亦會通過切合實際情景的學習活動，以及模擬現實生活的聯課／全方位學習課程，有充分機會應用所學到的知識和實踐良好的飲食習慣。

### *在校園營造支持健康飲食的環境*

11. 學校在塑造兒童和青少年飲食模式方面可扮演更重要的角色。學校是傳授知識、培養價值觀和推動實踐的地方。由於兒童長時間留在學校，部分更在校內進食午膳，因此學校是提倡健康飲食習慣的理想地方。我們計劃協助學校制訂相關的政策和指引，藉此在校園營造一個推動並支持健康飲食的環境。衛生署在制訂有關政策和指引時，會徵詢教育統

籌局和學校的意見，以增強學校採取並落實健康推廣工作的能力。這個策略有賴學校教職員和食物供應商(如飯盒供應商和小食部經營者)積極參與，其中一個可行做法是鼓勵食物供應商為學校提供健康食物供學童選擇。

### *家長和社區的支援*

12. 為鞏固學童在校內養成的健康習慣，衛生署會與家長、社區領袖和團體、醫護專業人員以及傳媒合作，以便可以提供更廣泛和全面的環境，支援學童的學習和成長。要最有效改變學童的飲食習慣，家長的參與尤為重要。政府當局稍後會安排課外和推廣活動，以不同的目標羣體為對象，藉此推動市民高度關注和鼎力支持學童培養健康的飲食習慣。

13. 為加強社區的參與，衛生署會借助現正在某些地區推行的健康城市運動，藉此在社區層面改善市民的健康。健康城市計劃由世界衛生組織倡議，在世界各地推行，通過社區的參與和承擔、地區層面的跨界別協作，以及地區管理等方式來處理公眾健康問題，並獲世界衛生組織推許為有效的方法。政府當局會匯聚社區的力量和資源，制訂切合個別地區獨特情況的推廣工作，以期產生最大的效果，並營造支援學童養成健康飲食習慣的環境。

### **未來路向**

14. 我們已成立一隊由醫生、護士、營養師、健康推廣人員、研究人員、傳媒及市場學人士組成的跨界別和跨專業的小組，負責制訂各項計劃的推行細節。預計各項計劃會在二零零六至零七學年開始推行。

### **評估工作**

15. 我們會在二零零八年年初全面檢討各項計劃，並採用以下指標評估計劃的成效：

- 小學生在健康飲食方面的知識、態度和實踐作出的改變；以及
- 學校以政策和措施處理健康飲食問題的能力有何改變。

16. 我們稍後會進行一項基線研究，調查小學生在健康飲食方面的知識、態度和實踐，以及學校現時鼓勵健康飲食的環境。我們會將全面檢討所得的結果與基線研究的結果作出比較，並用以釐訂較長遠的策略。此外，亦會監察小學生的肥胖普遍率。

## **徵詢意見**

17. 請委員閱覽本文件的內容，並提出意見。

衛生署

二零零六年一月