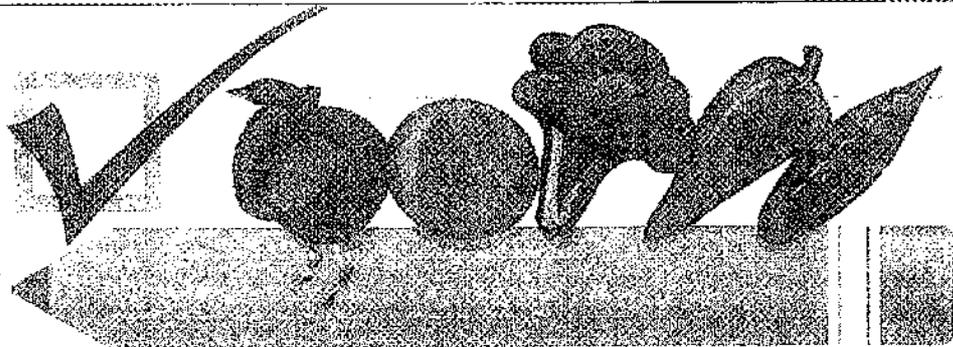


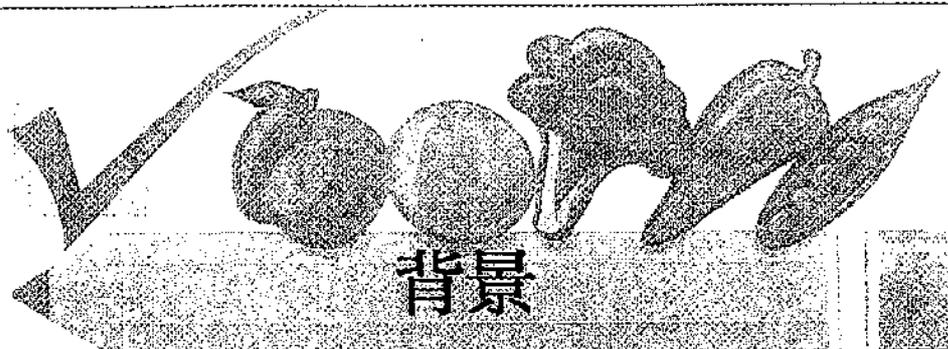
健康飲食在校園

EatSmart@school.hk

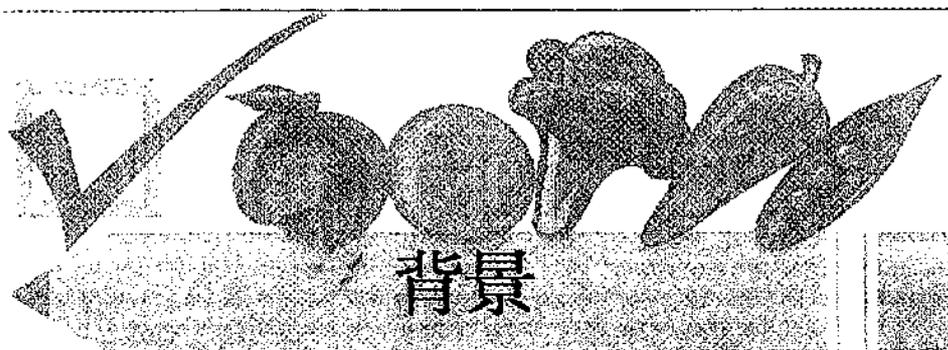


- 背景
- 策略
- 工作詳情



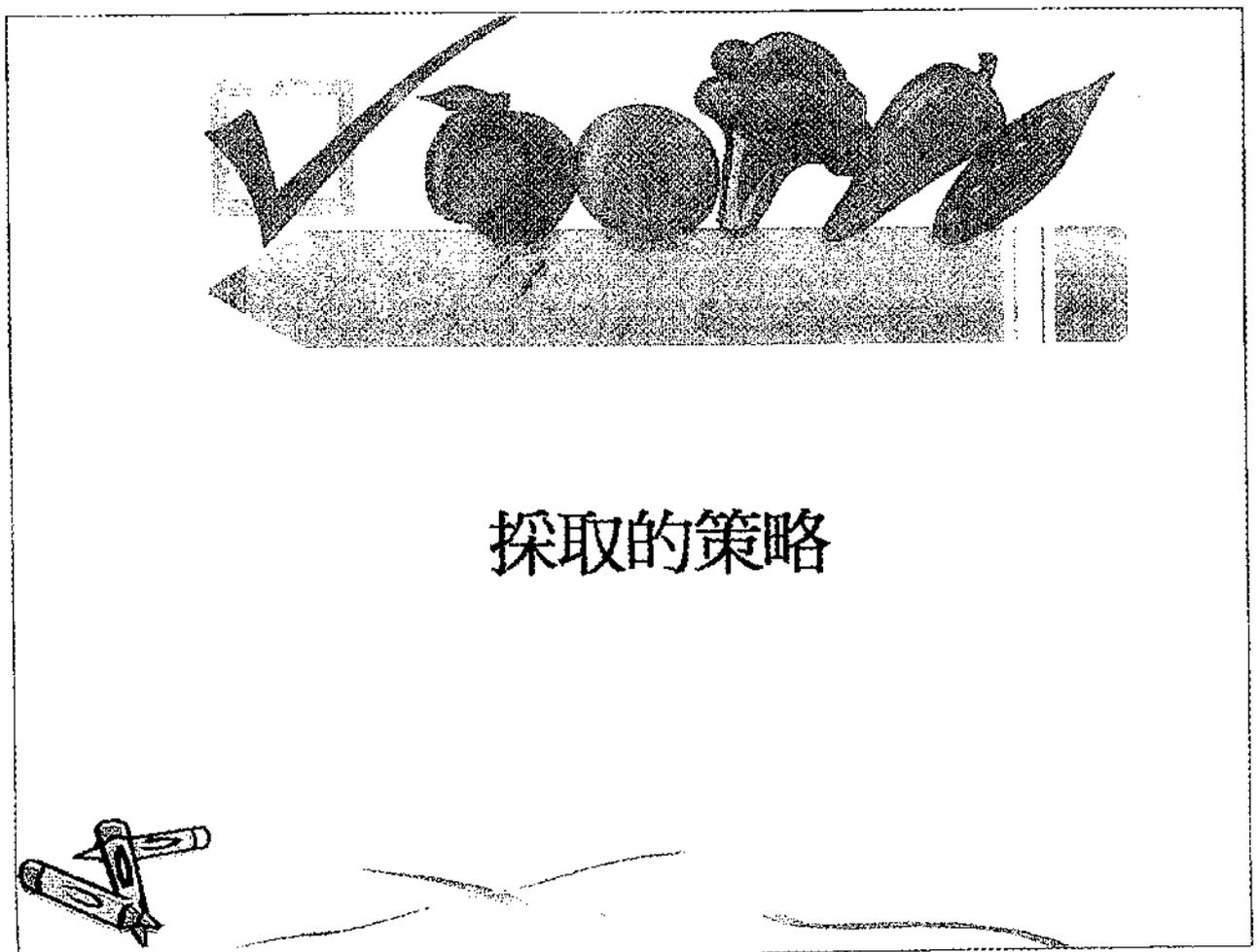
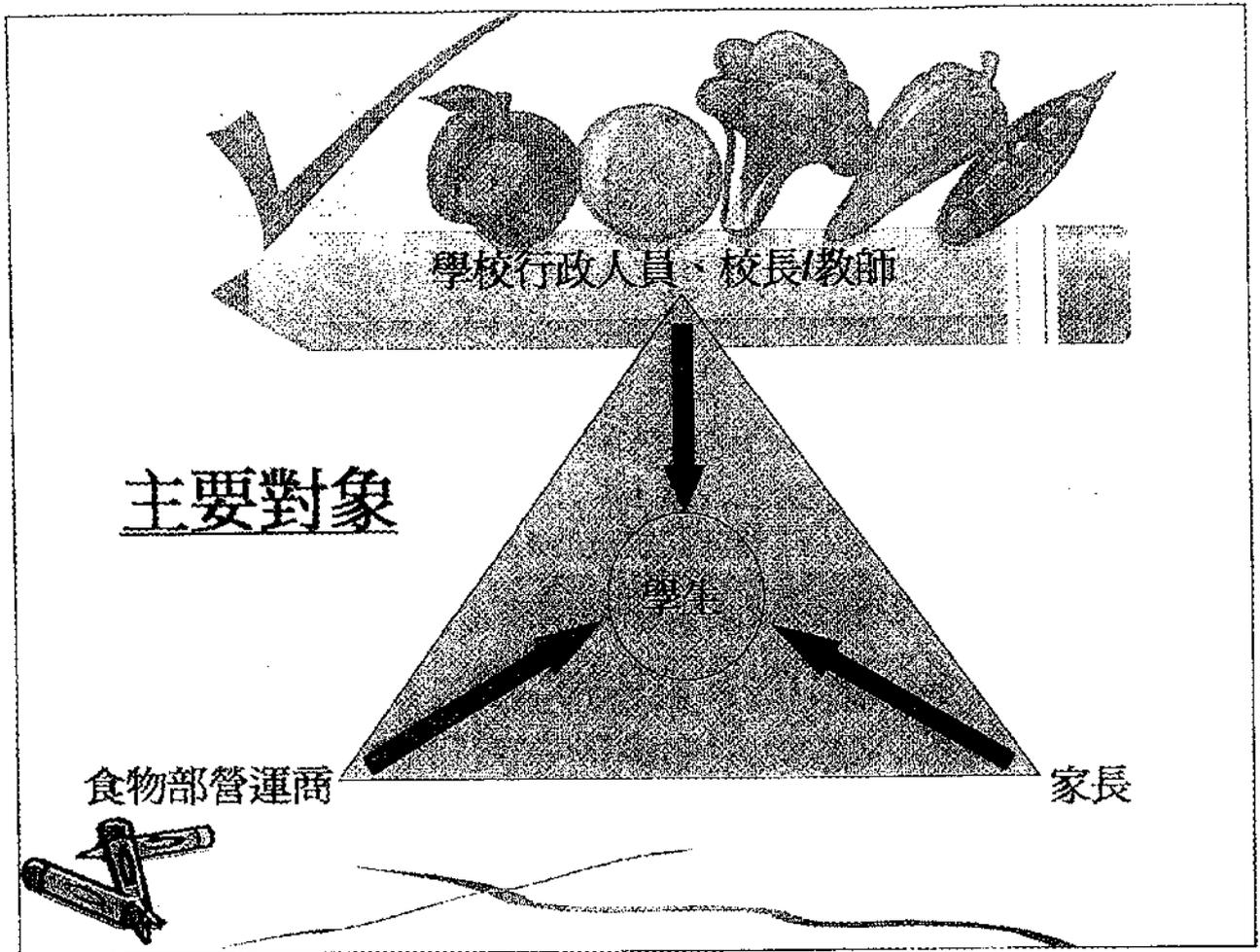


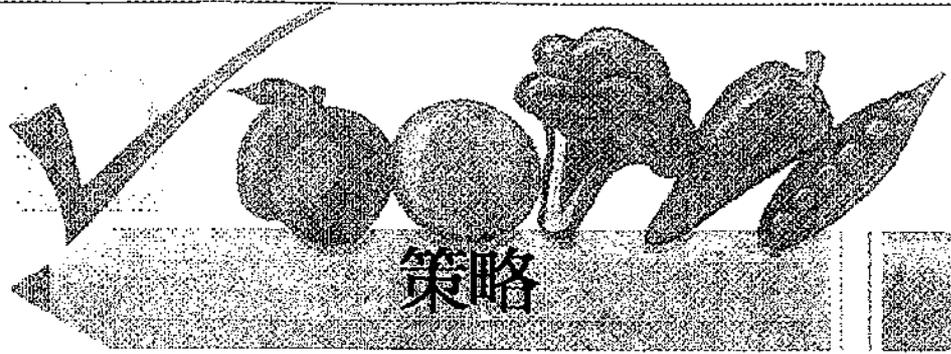
- 小學學童的肥胖比率由 1997/98 的 16.4% 上升至 2005/06 的 19.4%
- 配合世界衛生組織的《飲食、身體活動與健康全球策略》



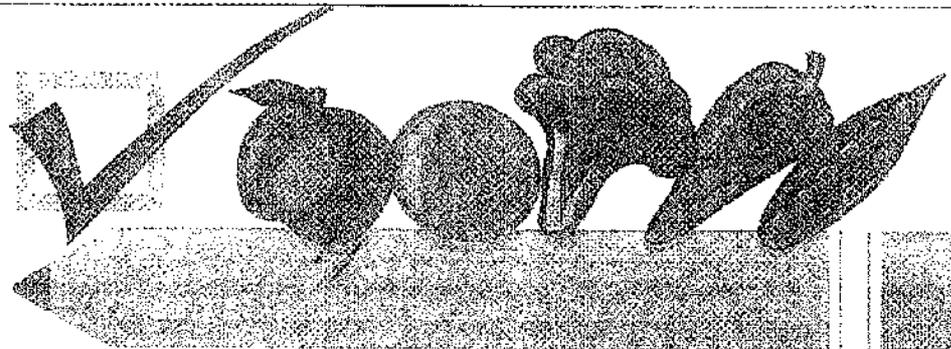
- 在《二零零五年施政綱領》中，承諾會向學童提倡健康飲食習慣
- 措施名為「健康飲食在校園」運動
- 已於本學年在全港小學全面推行





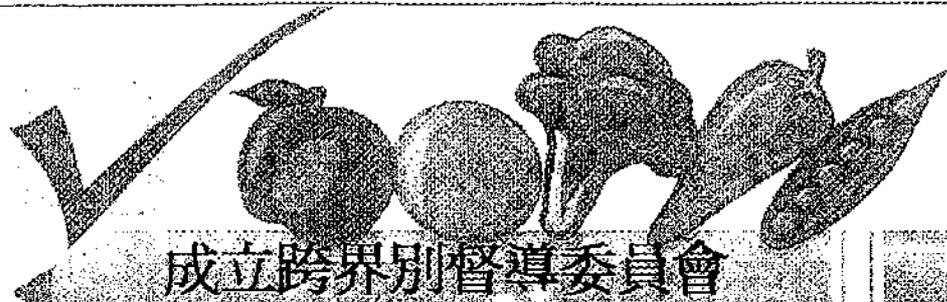


- 跨界別協作
- 研究及評估
- 教育及支援
- 營造有利環境
- 宣傳及倡導



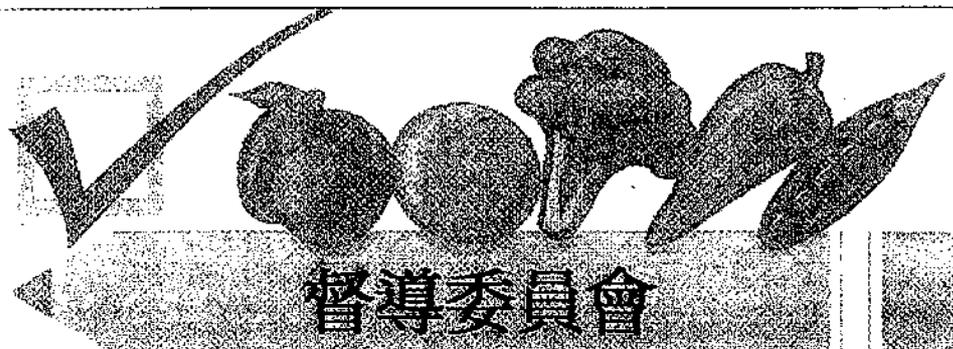
工作詳情





成立跨界別督導委員會

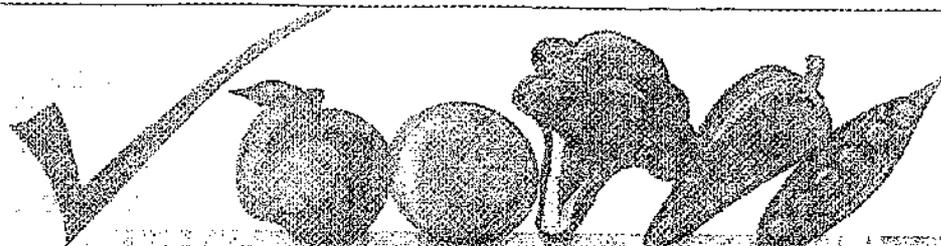
- 教育統籌局
- 食物環境衛生署
- 香港電台
- 小學校長會
- 家庭與學校合作事宜委員會
- 香港中文大學醫學院健康教育及促進中心
- 香港營養學會
- 香港肥胖醫學會
- 香港心臟專科學院
- 香港教育城



督導委員會

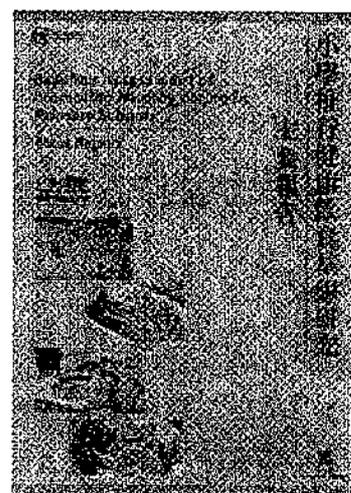
- 2005年12月成立，已召開6次會議
- 工作小組 - 宣傳、教育及營造健康飲食校園環境
- 建立密切的伙伴關係
- 提供實踐經驗及專業意見
- 釐定全面策略、推行方式、評估方法



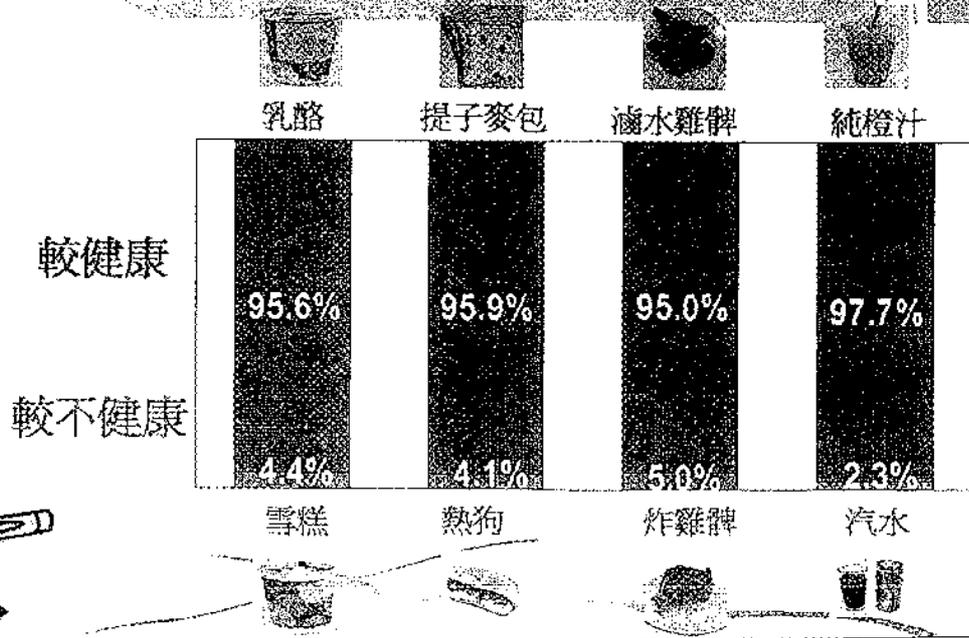


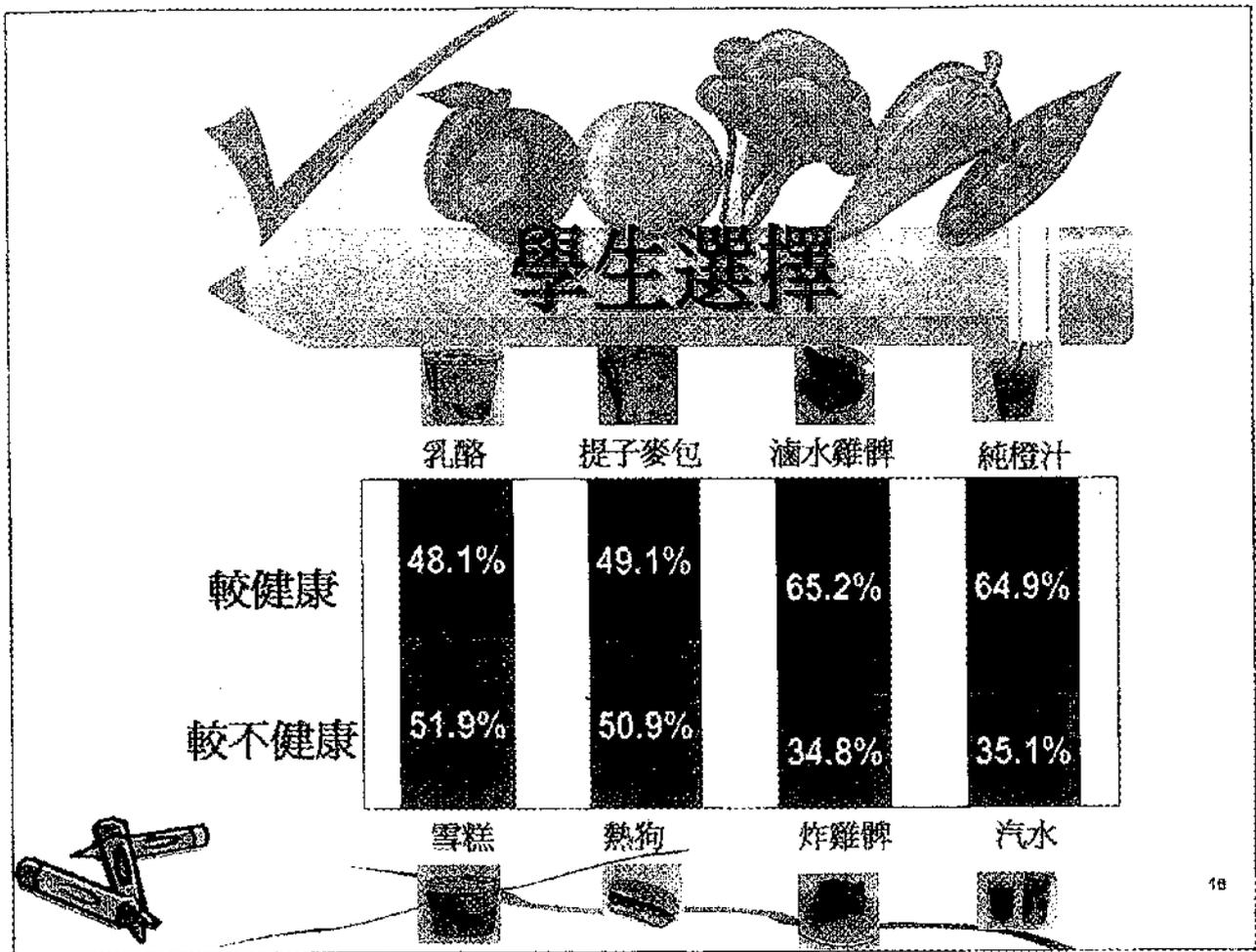
研究及評估

- 《小學推行健康飲食基線研究》
- 2006 年2至3月
- 全港18區44所小學
- 校方代表、9000多名小四及小五學生及其家長
- 學童知識和行爲、家長態度、校園健康飲食政策和提供午膳及小食的安排



學生認知

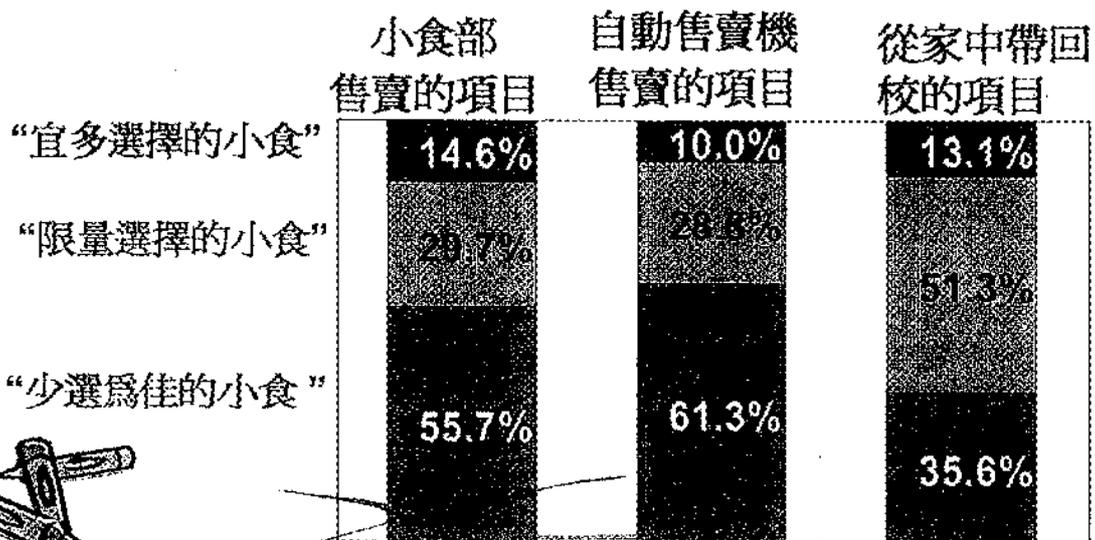
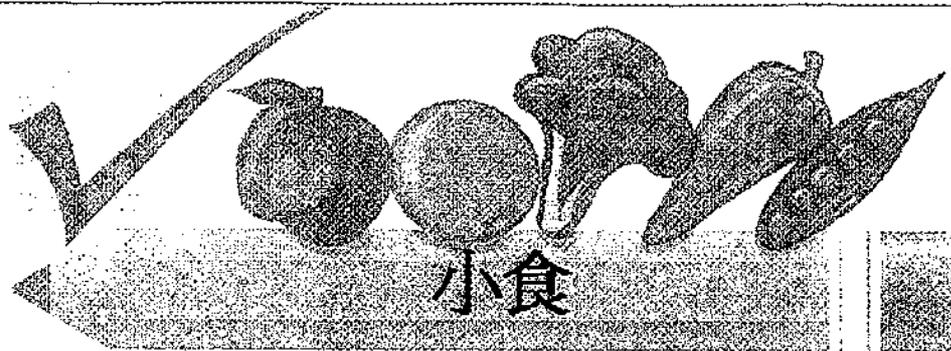




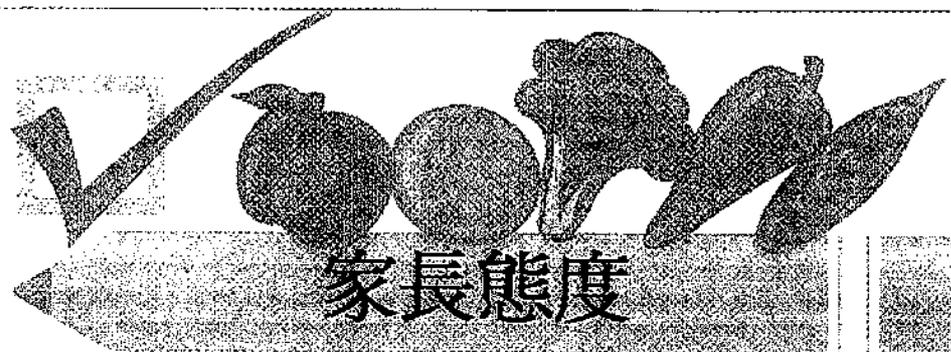
午膳提供

- 約**70%**的小學生食用經由學校提供的午膳
- **60%**的學校午膳餐單有一項或更多的不健康食物，而且含少於一份蔬菜

19



20



- 逾**70%**家長關注食物營養及衛生
- **64%**家長並不知悉子女在校內購買什麼小食

19



- 主要對象是家長、老師、同學、食物供應商
- 學校在塑造兒童和青少年飲食模式方面扮演重要的角色
- 製作一系列互動學習資源



- 主題網站 <http://www.eatsmart.gov.hk>
- 9月15日推出
- 提供多元化材料



健康飲食在校園網站 Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Address: http://www.eastnet.gov.hk/5/template/home.html

MSNS GO CHIEF COP Healthy Eating Departmental Portal NetPass HRP DH Library PRIS WHO CPC WHO2005

香港

衛生署 健康飲食在校園 運動

搜尋: [] 網頁指南

主頁

關於我們

學校

學生

家長

食物供應商

ISD

資源庫

常見問題

相關網站

香港特別行政區衛生署 衛生署

最新特快

學校取話

回信前作

電子郵寄

活動通關

校園至「點」

2006年 重要告示

最後更新日期: 2006年10月18日

附件三：平衡妙法工作紙

姓名: _____ 日期: _____ 學校: _____

我們在吃東西時，第一要記住肚子裏的東西是否健康、營養均衡以下列呢：

問題	答案 (請圈出)
1. 用飽的食量吃東西?	是/否
2. 用飽的食量吃下過量的食物?	是/否
3. 有飲水嗎?	是/否
4. 有吃甜食嗎?	是/否
5. 有吃汽水或甜飲料嗎?	是/否

我吃下過量的肉類嗎?

請圈出你吃過量的肉類。

1. 燒肉

2. 燒鴨

3. 燒鵝

4. 燒乳豬

5. 燒鴨

6. 燒鵝

7. 燒乳豬

8. 燒鴨

9. 燒鵝

10. 燒乳豬

11. 燒鴨

12. 燒鵝

13. 燒乳豬

14. 燒鴨

15. 燒鵝

16. 燒乳豬

17. 燒鴨

18. 燒鵝

19. 燒乳豬

20. 燒鴨

21. 燒鵝

22. 燒乳豬

23. 燒鴨

24. 燒鵝

25. 燒乳豬

26. 燒鴨

27. 燒鵝

28. 燒乳豬

29. 燒鴨

30. 燒鵝

31. 燒乳豬

32. 燒鴨

33. 燒鵝

34. 燒乳豬

35. 燒鴨

36. 燒鵝

37. 燒乳豬

38. 燒鴨

39. 燒鵝

40. 燒乳豬

41. 燒鴨

42. 燒鵝

43. 燒乳豬

44. 燒鴨

45. 燒鵝

46. 燒乳豬

47. 燒鴨

48. 燒鵝

49. 燒乳豬

50. 燒鴨

51. 燒鵝

52. 燒乳豬

53. 燒鴨

54. 燒鵝

55. 燒乳豬

56. 燒鴨

57. 燒鵝

58. 燒乳豬

59. 燒鴨

60. 燒鵝

61. 燒乳豬

62. 燒鴨

63. 燒鵝

64. 燒乳豬

65. 燒鴨

66. 燒鵝

67. 燒乳豬

68. 燒鴨

69. 燒鵝

70. 燒乳豬

71. 燒鴨

72. 燒鵝

73. 燒乳豬

74. 燒鴨

75. 燒鵝

76. 燒乳豬

77. 燒鴨

78. 燒鵝

79. 燒乳豬

80. 燒鴨

81. 燒鵝

82. 燒乳豬

83. 燒鴨

84. 燒鵝

85. 燒乳豬

86. 燒鴨

87. 燒鵝

88. 燒乳豬

89. 燒鴨

90. 燒鵝

91. 燒乳豬

92. 燒鴨

93. 燒鵝

94. 燒乳豬

95. 燒鴨

96. 燒鵝

97. 燒乳豬

98. 燒鴨

99. 燒鵝

100. 燒乳豬

五成：菜：肉 = 3：2：1

健康飲食在校園網站 Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Address http://www.ea.gov.hk/5/template/indexbd21.htm?aid=36id=215

Onks HK SAR GOV CHEU C-P Healthy Eating ON Departmental Portal NETPass HPSO ON Library PHIS WHO CDC 05/3/2003

香港

搜尋: | 網頁新聞 | 信箱

主頁 關於部門 學校 學生 家長 食物與營養 健康 資訊 常見問題 相關網站

歡迎、教育影片

教育短片

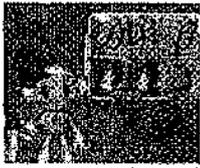
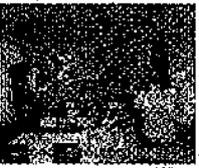
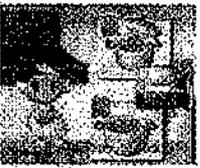
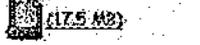
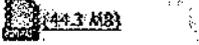
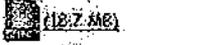
▶ 週末烹調健康午餐

第一節：3-2-1 均衡飲食
其它第一！

第二節：午餐材料選擇多，
食得健康樂呵呵！

第三節：飲食方法好簡單，
鬆好就是最健康！

第四節：係佢選擇多！

 (16.9 MB)
 (44.2 MB)
 (17.5 MB)
 (17.5 MB)
 (44.3 MB)
 (18.7 MB)

香港食物及營養中心
衛生署

Microsoft Internet Explorer

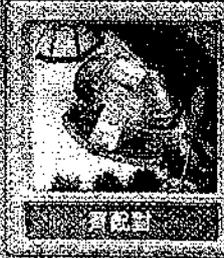
File Edit View Favorites Tools Help

Address http://www.ea.gov.hk/games/index_c.html

Onks HK SAR GOV CHEU C-P Healthy Eating ON Departmental Portal NETPass HPSO ON Library PHIS WHO CDC 05/3/2003

故事

ENG

 向左捉 向右掉
 買肉類
 買有皮蛋
 買有皮蛋

健康飲食在校園網站 - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Address: <https://www.eatsmart.gov.hk/55/template/index55b.html?id=1286-72>

Links: [HSRARC](#) [CUU](#) [GEP](#) [Healthy Eating](#) [DH Departmental Portal](#) [NETPass](#) [NPO](#) [DH Library](#) [eHS](#) [NPO](#) [CC](#) [PAD 200](#)

香港特別行政區政府
衛生署「健康飲食在校園」專頁

搜尋 | 網頁新開

主頁 關於我們 學校 學生 家長 食物貯藏法 選購 常見問題 相關連結

營養與健康資訊服務
衛生署

健康飲食 - 午膳食譜
午膳食譜

O狀炸魚肉類龍蝦芝士餅
西蘭花

薑蒜扒龍蝦柳葉蝦

椒鹽雞柳飯

日式生肉飯

泰式豉汁炒雞牛腩

豬味雞飯香滑雞丁飯

Done

健康飲食在校園網站 - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Address: <https://www.eatsmart.gov.hk/55/template/index55b.html?id=1286-72>

Links: [HSRARC](#) [CUU](#) [GEP](#) [Healthy Eating](#) [DH Departmental Portal](#) [NETPass](#) [NPO](#) [DH Library](#) [eHS](#) [NPO](#) [CC](#) [PAD 200](#)

香港特別行政區政府
衛生署「健康飲食在校園」專頁

搜尋 | 網頁新開

主頁 關於我們 學校 學生 家長 食物貯藏法 選購 常見問題 相關連結

營養與健康資訊服務
衛生署

健康飲食 - 小食食譜
小食食譜

長拿魚香龍蝦

國王的康液

椒鹽DIY

滑滑香橙沙冰

特色手卷

百變澄水餃

雙米小包子

豬味雞飯

芝士焗蒜菜肉

Monday, October 13

「校園至「營」特工」

- 家長、教師培訓計劃
- 2006年10月展開
- 以學校為單位
- 兩位老師及兩位家長
- 接受營養知識的培訓和學習監測校園健康飲食環境

健康小食監察表

學校名稱: XXXXX 健康小食監察表
 小食供應商名稱: 小食二三公司 年份/月份: 2006 / 09
 評估人姓名: 陳太文老師 聯絡電話: 23456789

1. 學生可在校內以下地方購買小食或飲品: (請在以下適當的表格加上 號)
- 學校食物部 自動販賣機 以上兩處 其他: _____

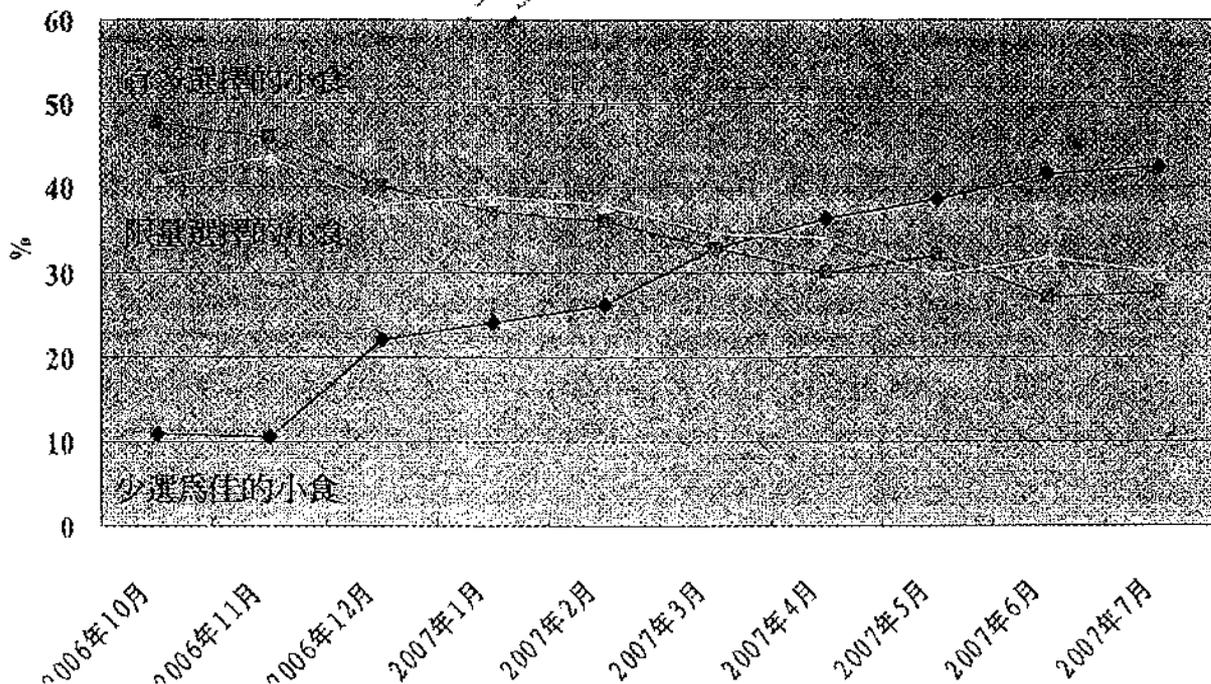
2. 請填上所有供應小食及飲品的名稱, 並在適當的類別加上 號 (只可選一項):

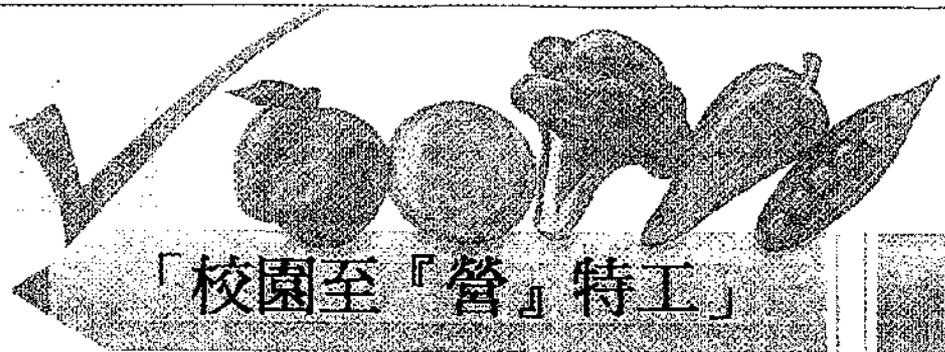
序號	小食名稱	食品選擇	飲品選擇	其他	序號	小食名稱	食品選擇	飲品選擇	其他
1	燒臘奶茶		<input checked="" type="checkbox"/>		21	咪俾薯片			<input checked="" type="checkbox"/>
2	燕肉燒賣		<input checked="" type="checkbox"/>		22	好味蛋拖薯片			<input checked="" type="checkbox"/>
3	牛肉球		<input checked="" type="checkbox"/>		23	KABE 蝦條			<input checked="" type="checkbox"/>
4	腸仔		<input checked="" type="checkbox"/>		24	咪味麵			<input checked="" type="checkbox"/>
5	炸腸翼			<input checked="" type="checkbox"/>	25	脆脆粉			<input checked="" type="checkbox"/>
6	凍水雞蛋		<input checked="" type="checkbox"/>		26	BB 朱古力批			<input checked="" type="checkbox"/>
7	凍水鷄腩		<input checked="" type="checkbox"/>		27	SS 豆奶		<input checked="" type="checkbox"/>	
8	XX 魚肉腸		<input checked="" type="checkbox"/>		28	Q 版 SS 豆奶		<input checked="" type="checkbox"/>	
9	XX 薯圈			<input checked="" type="checkbox"/>	29	SS 麥精豆奶		<input checked="" type="checkbox"/>	
10	炒麵		<input checked="" type="checkbox"/>		30	KK 蜜桃茶			<input checked="" type="checkbox"/>
11	兩果	<input checked="" type="checkbox"/>			31	CC 高鈣低脂奶	<input checked="" type="checkbox"/>		
12	香蕉	<input checked="" type="checkbox"/>			32	SS 輕怡檸檬茶			<input checked="" type="checkbox"/>
13	AA 陳梅絲蛋糕		<input checked="" type="checkbox"/>		33	PP 竹蔗茅根			<input checked="" type="checkbox"/>
14	可可 QQ 餅			<input checked="" type="checkbox"/>	34	PP 饅頭綠茶			<input checked="" type="checkbox"/>
15	QQ 軟糖			<input checked="" type="checkbox"/>	35	YY 橙汁		<input checked="" type="checkbox"/>	
16	QQ 果汁糖			<input checked="" type="checkbox"/>	36	XX 檸檬汽水			<input checked="" type="checkbox"/>
17	小 XX 脆糖			<input checked="" type="checkbox"/>	37	XY 乳酪飲品		<input checked="" type="checkbox"/>	
18	AAQ 天然麥餅	<input checked="" type="checkbox"/>			38	食食運動飲品		<input checked="" type="checkbox"/>	
19	BB 百力支		<input checked="" type="checkbox"/>		39	好好礦泉水	<input checked="" type="checkbox"/>		
20	CC 芝士圈			<input checked="" type="checkbox"/>	40	好味蛋香薯味蛋糕			<input checked="" type="checkbox"/>

120

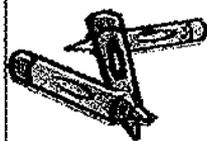
如何觀察小食質素的變化(例子)

小食供應趨勢圖

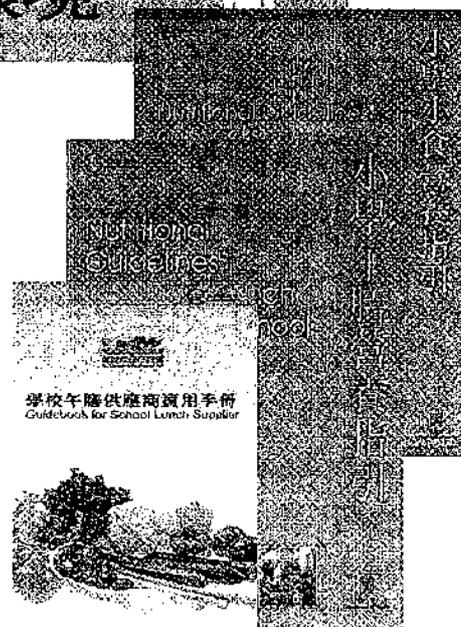


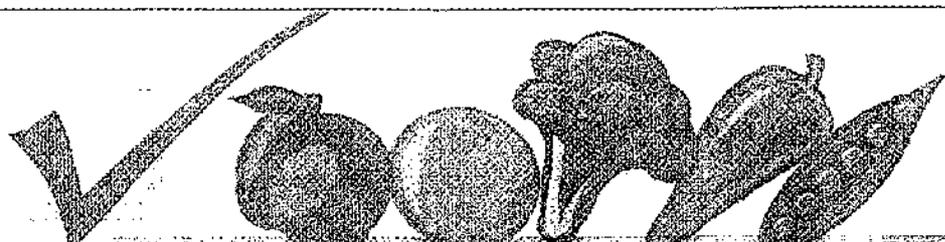


- 年內籌辦不少於兩項活動
- 衛生署提供外展專業支援



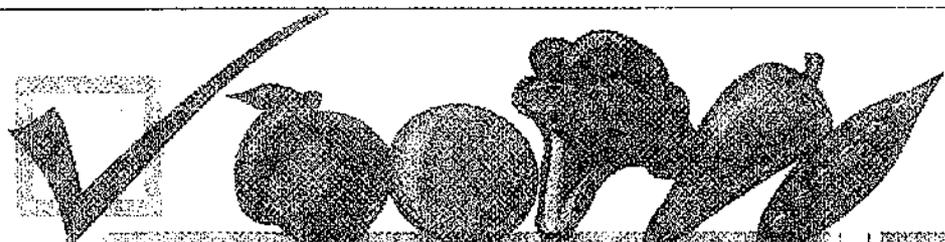
- 設定標準
 - 《小學午膳營養指引》
 - 《小學小食營養指引》
- 作為小學學童每日所需營養的重要參考
- 小學、家教會、午膳供應商、小食部
- 編制《學校膳食供應商實用手冊》





《學校午膳供應商實用手冊》

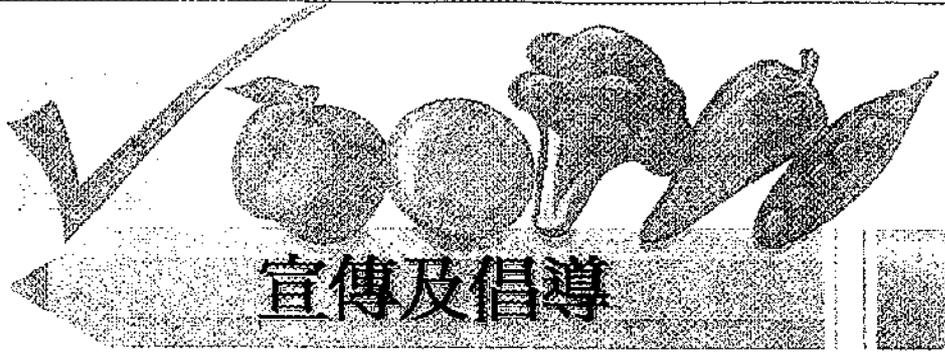
- 對象是午膳供應商前線人員
- 闡釋《小學午膳營養指引》的原則、要點及應用
- 設簡介會



與食物供應商保持聯繫

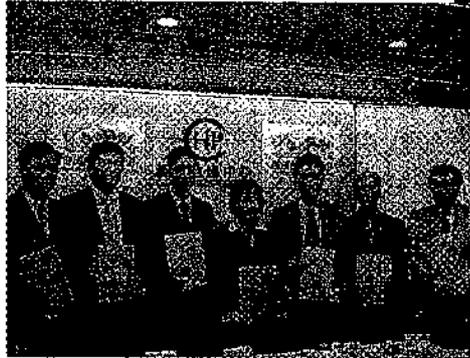
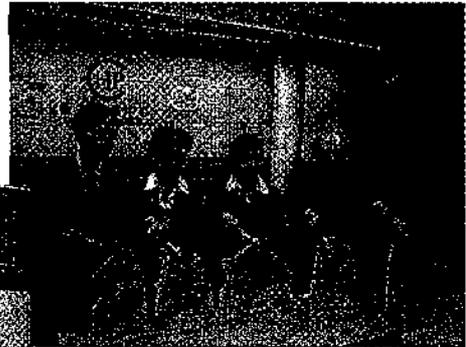
- 參與編制營養指引
- 保持資訊流通
- 設簡介會
- 了解午膳生產過程
- 提供專業營養指導
- 保持緊密聯繫





宣傳及倡導

- 6場記者招待會，簡報運動推行情況



5學童1超重 倡健康飲食

衛署發指引 促多菜少肉

【本報訊】衛生署昨日（廿九日）發表「學校營養指南」，呼籲學校及家長，應多提供蔬菜、水果、豆類、全穀類及低脂奶類，減少肉類、高糖及高脂肪食物。指南指出，目前全港五歲至十歲學童，有百分之四十一超重，百分之三十三過重。

指南建議學校應提供健康飲食，包括：每日提供至少五種蔬菜、水果、豆類、全穀類及低脂奶類；減少肉類、高糖及高脂肪食物；提供飲水機，鼓勵學生飲水；提供健康教育課程，教導學生健康飲食及生活習慣。

衛生署表示，健康飲食是預防肥胖及慢性疾病的重要一環。學校應與家長合作，共同為孩子提供健康的飲食環境。家長應鼓勵孩子多吃蔬菜、水果，減少吃高糖、高脂肪食物，並鼓勵孩子多運動。

- 傳媒廣泛報導「健康飲食在校園」運動
- 作多方面探討
- 採訪活動超過60次

推行營養指引 3:2:1 解決兒童肥胖問題

【本報訊】衛生署昨日（廿九日）發表「學校營養指南」，呼籲學校及家長，應多提供蔬菜、水果、豆類、全穀類及低脂奶類，減少肉類、高糖及高脂肪食物。指南指出，目前全港五歲至十歲學童，有百分之四十一超重，百分之三十三過重。

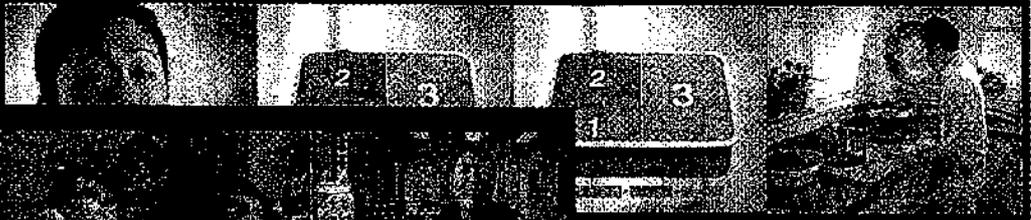
指南建議學校應提供健康飲食，包括：每日提供至少五種蔬菜、水果、豆類、全穀類及低脂奶類；減少肉類、高糖及高脂肪食物；提供飲水機，鼓勵學生飲水；提供健康教育課程，教導學生健康飲食及生活習慣。

衛生署表示，健康飲食是預防肥胖及慢性疾病的重要一環。學校應與家長合作，共同為孩子提供健康的飲食環境。家長應鼓勵孩子多吃蔬菜、水果，減少吃高糖、高脂肪食物，並鼓勵孩子多運動。



今日香港天氣預測

Fot Smori Lunch Chi (Jun 2006)

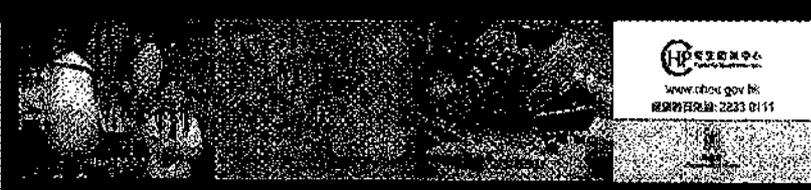


Fot Smori Snack CNI (Jun 2006)

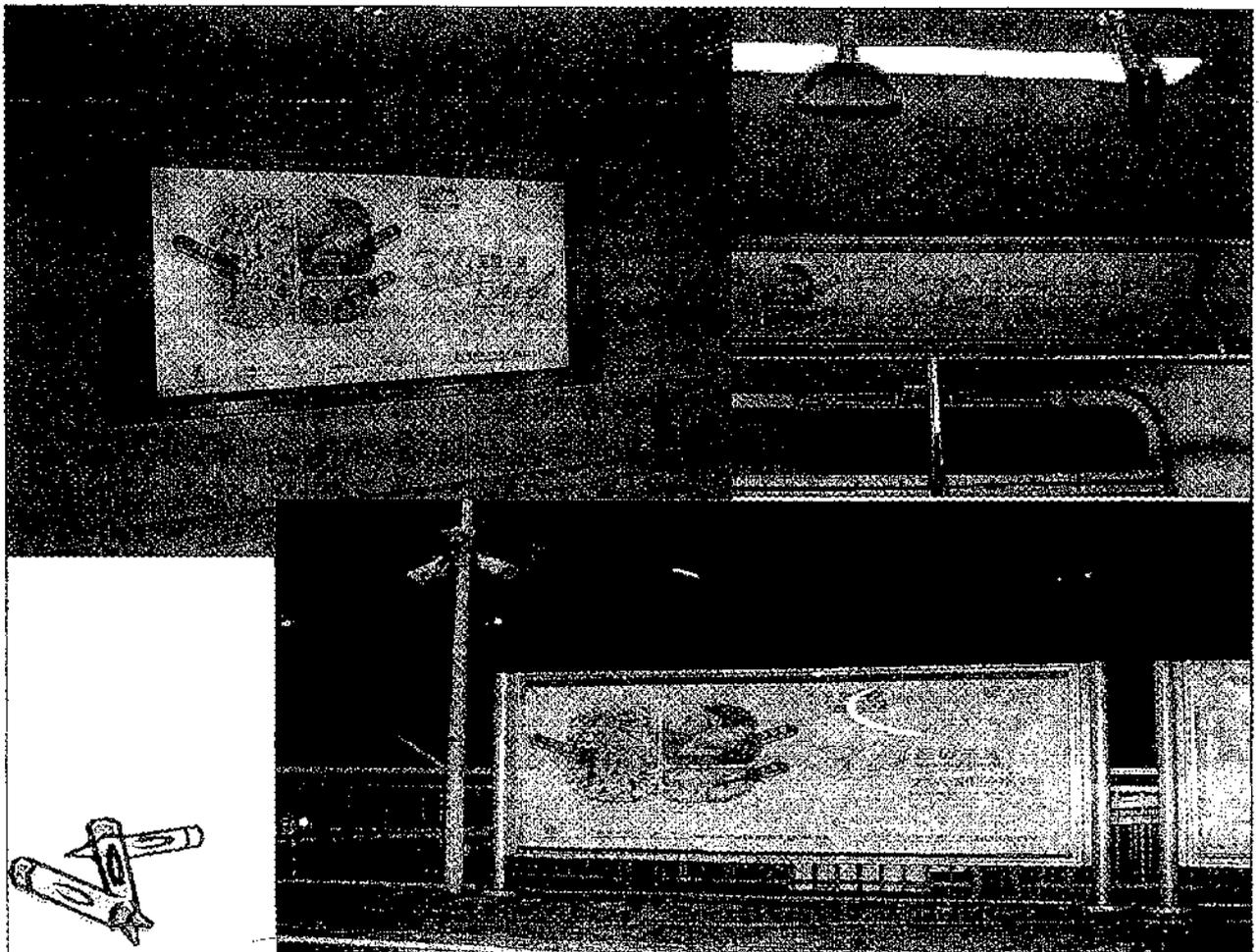


24 全醒午餐
大人細路都啱

HP 學生動通中心
www.chsu.gov.hk
總機服務熱線: 2833 0111



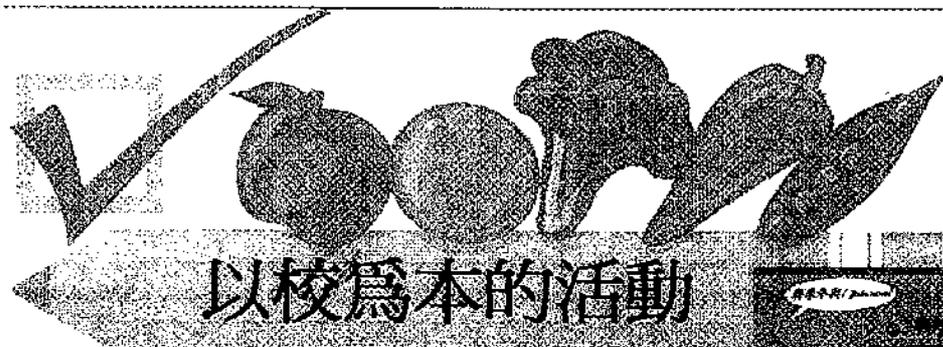
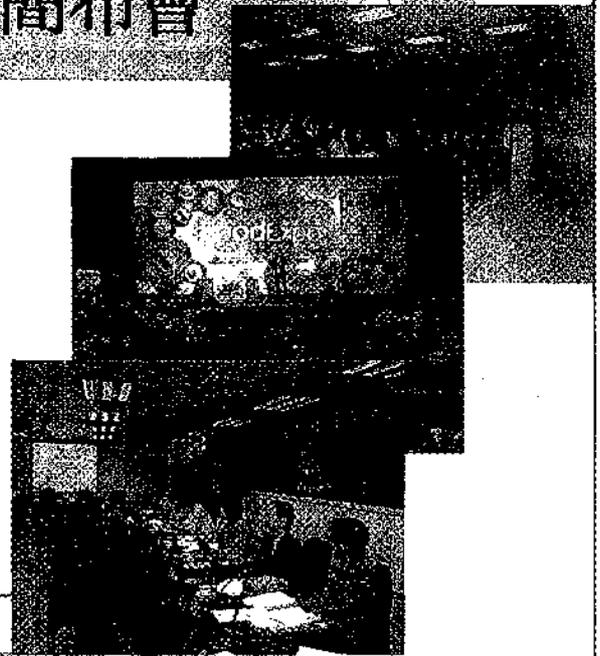
HP 學生動通中心
www.chsu.gov.hk
總機服務熱線: 2833 0111





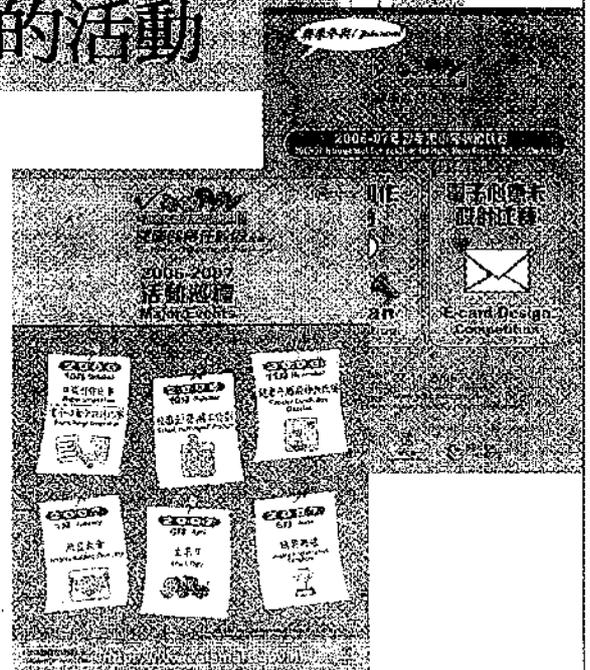
超過25場簡布會

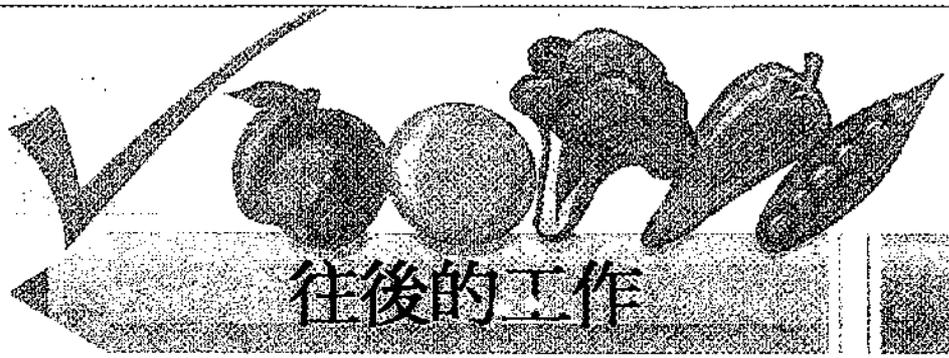
- 午膳供應商
- 家長教師會聯會
- 營養專業人士
- 非政府機構和志願團體
- 校長會成員
- 區議會及其屬會
- 公眾人士



以校為本的活動

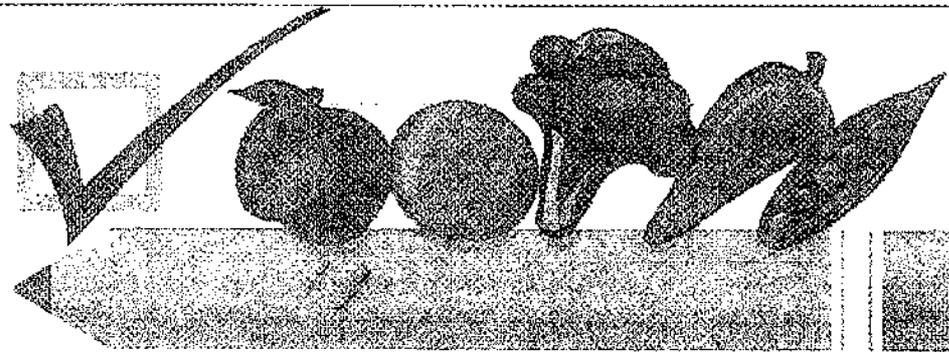
- 2006年10月展開聯校口號設計和電子心意卡創作比賽
- 2006年11月展開健康午膳廚神大比併
- 2007年4月舉行「生果日」
- 2007年1月和6月大型宣傳活動激勵士氣及嘉許表現出色的機構和人士





往後的工作

- 深化目前工作
- 積極探討把倡導工作推廣至其他社群及環境



歡迎提出意見！

