二零零九年二月九日會議
資料文件

立法會衞生事務委員會

向學童提倡健康飲食習慣的工作進度報告

目的

本文件旨在匯報向小學生提倡健康飲食習慣的工作進度。

背景

2. 兒童肥胖[1]的情況對公眾健康構成的威脅不斷增加，亦對社會造成沉重的經濟負擔。根據衞生署學生健康服務的資料，小學生肥胖的情況有上升趨勢，由一九九五至九六學年的 16.2%上升至二零零七至零八學年的 21.3%。肥胖兒童往往到了成人階段時仍然肥胖。實證顯示，肥胖令各種原因的死亡率和患冠心病、中風、糖尿病的風險倍增，造成沉重的健康代價。此外，肥胖亦會增加患上癌症、肌骨骼毛病和喪失功能的風險，並造成負面的心理影響。

3. 為向小學生提倡健康飲食，以減低兒童肥胖問題及兒童患上非傳染病的風險，衞生署自二零零六至零七學年起在全港各小學推行「健康飲食在校園」運動。這項運動是根據世界衞生組織的促進健康原則及其《飲食、身體活動與健康全球策略》而制訂，旨在喚起市民對兒童健康飲食的關注，以及營造有助在學校及社會提倡健康飲食的環境。

4. 政府當局在二零零六年一月向委員會闡述這項運動的目的、形式及策略，其後在二零零七年一月匯報推行進度。我們亦於二零零八年一月向委員會闡述在食肆推廣健康飲食的工作。

---

[1] 超重(包括肥胖)是指體重超過同等身高學童的體重中位數的 120%或以上。

運動的詳情及進展

5. 自這項運動在二零零六至零七學年推行以來，衞生署與有持份者合作推出多項以學校及社會各界為對象的措施。其中一些主要措施如下：

(a) 家長及教師培訓

6. 衞生署自二零零六年十月起推行一項名為「校園至『營』特工」的培訓計劃，為家長及教師提供有關營養知識的訓練和專業意見，幫助他們掌握簡易和實用的技巧，以幫助學生養成健康飲食習慣。參加這項計劃的學校須制訂一套有關健康飲食的學校政策，並舉辦推廣健康飲食的活動。在二零零八至零九學年，有 219 間小學(佔全港小學的 36%)參加計劃。參加的學校表示，這項計劃成功提升他們向學童提倡健康飲食的自我效能、信心和能力。為加強這項培訓計劃的成效，衞生署在二零零八年把「校園至『營』特工」計劃推展至其他為兒童、青少年及婦女提供服務的地區組織，並為約 300 名社工及義工提供有關營養知識及技能的訓練。

7. 此外，衞生署製作了一系列互動學習資源供學校使用，包括為學生而設的互動遊戲、為老師而設的教材套、有關學校午膳及小食的動畫教學錄像，以及其他教材。截至二零零八年底，「健康飲食在校園」運動的專屬網站錄得超過 4 000 萬次的點擊率。

(b) 營造有利環境

8. 衞生署於二零零六年向所有小學、家長教師會、午餐盒供應商、小食部等發出《小學生午膳營養指引》及《小學生小食營養指引》(下稱《營養指引》)。這些《營養指引》已納入教育局發出的通告及指引內，是在校供應的食物營養質素的重要參考資料。此外，衞生署亦邀請午餐盒供應商就是否能夠及願意供應符合上述營養規定的午餐盒提供資料。直至目前為止，已有約 35 個午餐盒供應商向衞生署提供有關資料，而有關資料已上載於「健康飲食在校園」運動的專屬網站(http://www.eatsmart.gov.hk)。此舉除可提高透明度外，亦有助學校及家長選擇合適的午餐盒供應商。

9. 為了讓有關各方保持定期對話和推動互相協作，衞生署於二零零七年七月成立了一個工作小組，成員包括持牌午餐盒供應商、相關的政府部門、學校、家長教師會的代表等，就如何為學童提供健康、美味及有營養的午膳和小食進行討論和交換意見。廚師會獲提供特設培訓，協助他們根據《營養指引》製作富營養的學校膳食。

10. 在校園以外，衞生署於二零零八年四月推行「有『營』食肆運動」，鼓勵和協助食肆提供更多以水果蔬菜為主，並含較少油、鹽、糖的菜式，藉以讓兒童和市民外出用膳時有更多健康菜式選擇。參加這項運動的食肆每天須提供最少五款「有『營』菜式」，包括「蔬果之選」[2]及「三少之選」[3]。至二零零八年底已有超過 470 間食肆參加這項運動。

(c) 推廣體能活動

11. 為培養市民經常運動以保持健康的習慣，康樂及文化事務署(康文署)自二零零一年開始與教育局合作推行「學校體育推廣計劃」，為就讀中、小學及特殊學校的兒童及青少年提供體育訓練及相關資訊。在二零零七至零八學年，超過 1 000 間學校及 540 000 名學生參與這項計劃。另外，教育局亦透過一系列的措施支援學校發展體育活動，包括：提供津貼以購買體育用具和僱用服務以推廣聯課體育活動；與其他政府部門及機構合作讓學校免費或以優惠費用優先使用公共體育設施；以及籌辦大型的體育發展計劃，如「體適能獎勵計劃」、「學校舞蹈節」、「戶外教育營」、「跳繩強心計劃」及校際運動比賽等。在二零零七至零八學年，參加教育局、康文署及各機構合辦的各項體育計劃的學生人數已超過 110 萬人次。

---

[2] 「蔬果之選」：代表菜式的材料屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上。

[3] 「三少之選」：代表菜式是採用較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作。

(d) 宣傳活動

12. 衞生署於過去兩個學年為營養專業人員、校長會、學校、家長團體、辦學組織、區議會及午膳供應商舉辦了超過390 次簡介會及探訪。至今已有三套有關健康午餐、小食及推廣多吃水果的宣傳短片及聲帶於電視及電台播放。其他宣傳活動包括結盟大會、校際口號和電子心意卡設計比賽、每年的水果日及健康烹飪比賽。關於「健康飲食在校園」活動中各項目的報導約有 190 篇。

研究及評估

13. 「健康飲食在校園」運動備受學校歡迎。在二零零七至零八學年，共有 482 間小學參與這項運動，佔全港小學的77%。為加深對兒童肥胖問題及其基本成因的了解，以及評估各項介入措施的成效，衞生署進行了 13 項研究項目，包括就學生及家長的知識、態度及行為進行定質及定量研究、「校園至『營』特工」計劃的使用者意見調查、為沒有參加「校園至『營』特工」計劃的學校進行探索研究，以及使用者對《營養指引》的意見研究。有關研究結果為這項運動的策略性規劃和推行提供有用的資料。

14. 衞生署在二零零八年一月特別進行了一項名為「小學飲食模式評估」的研究，以評估運動的成效。有關研究旨在探討在舉辦這項運動後學校環境、認知、知識及健康飲食態度所產生的變化，以及學生和家長的飲食習慣。參加研究的小學共有 51 間，衞生署向超過 11 000 名小四、小五學生及其家長發出問卷，回應率分別為 82%及 74%。研究的主要結果如下:

(a) 學校環境

15. 約有 53%接受調查的小學表示已訂立了健康飲食政策，其中 85%涵蓋午餐，63%涵蓋小食，26%涵蓋家居健康飲食。而在校內提供午餐的學校當中，有 79%成立了專責工作小組，處理與安排和監察學生膳食服務有關的事宜。

(b) 認知

16. 超過 90%接受調查的學校表示對衞生署發出的《小學生午膳營養指引》有所認識，而 62%在校內有供應午餐的學校已在與午餐盒供應商簽訂的合約中加入營養規定。另一方面，超過一半受訪的學生及家長表示認識「健康飲食在校園」運動。

(c) 知識

17. 研究發現小學生普遍熟知健康飲食的原則。例如，超過 90%的受訪者可從六種食物搭配中指出較健康的選擇；87%的受訪者知道每天進食最少五份蔬菜水果可預防慢性疾病；而超過 70%的受訪者知道午餐盒內穀麥、蔬菜及肉類食物的建議比例為 3:2:1。

(d) 態度

18. 在選擇食物時留意食物營養價值的學童和家長，其百分率均較二零零六年的為高(分別較二零零六年調查所得結果增加 8%和 6.4%)。家長普遍認為學校應積極參與提倡健康飲食，而供應商應確保為學童提供的食物有益健康。約 68%受訪家長支持訂明校園膳食中的健康食物分量，亦有 92%受訪家長則建議規限在校園膳食中提供不健康食物的次數。雖然甚少家長(8%)曾實際參與校內的推廣健康飲食活動，但他們均表示非常支持在校園內提倡健康飲食。家長亦表示希望獲得更多關於食物、營養及健康飲食的資訊。

(e) 飲食習慣

19. 調查結果顯示，與二零零六年的調查結果相比，選食較健康食物的學生比例有所增加。舉例來說，有 78.7%的學生每天至少吃菜兩次(增加 2.3%)；另外，在調查進行前的一星期內，有 14.8%的學生沒有吃高脂肪食物(增加 1.1%)、27.3%的學生沒有吃高鹽份食物(增加 2.7%)、12.2%的學生沒有吃高糖份食物(增加 1.5%)、10.8%的學生沒有喝含添加糖的飲品(增加 2%)。

未來路向

20. 評估研究結果顯示，「健康飲食在校園」運動令學生、家長及學校更加注意健康飲食的重要性，並有助營造有利健康飲食的校園環境。然而，為加強及延續培養兒童健康飲食習慣的效果，衞生署認為有需要採用針對人生不同階段需要的模式來加強向新生至 12 歲的兒童推廣健康飲食。為此，衞生署會加強向家長提供有關餵哺嬰兒的支援；與學前教育界合作建立更有利培養健康生活習慣的學習環境；藉「健康飲食在校園」運動加強對小學及相關持份團體的支援; 加強家長教育及培訓；以及在未來數年提倡在與兒童成長有關的環境中推行促進健康的政策和措施。

21. 為籲請各界採取跨界別的協作模式以控制和預防非傳染病及風險因素(包括超重)，衞生署在二零零八年十月推出了《非傳染病防控策略框架》。我們亦於二零零八年十月成立了一個包括政府、公私營界別、學術界、專業團體、相關業界和其他主要合作夥伴代表的「防控非傳染病督導委員會」，以審議和監督整體策略的推行。督導委員會已成立工作小組，專責研究健康飲食及體能活動的相關事宜。工作小組的其中一項重點工作，是考慮就兒童肥胖問題進行研究，搜集更多科學數據以跟進兒童肥胖的個案。

22. 衞衞生署會繼續跟進學童飲食習慣的改變及兒童肥胖比率的趨勢，並進行相關研究，以檢討及改善推廣健康飲食的策略和措施。

23. 請委員閱悉本文件的內容。

食物及衞生局
衞生署
二零零九年二月