



《學校小食營養監察簡易手冊》已經更新

市面上的小食種類繁多，不少屬高脂、高鹽或高糖的類別，若經常進食，容易導致營養失衡，並妨礙同學們養成健康的飲食習慣。要評估預先包裝或非預先包裝的小食是否適合在學校的小食部或自動售賣機出售，可先參考已更新的《學校小食營養監察簡易手冊》（下稱《手冊》），以協助學校提供健康和分量適中的小食。

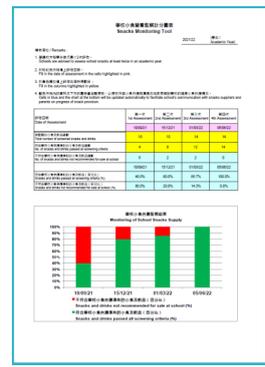
教職員可從《手冊》中了解小食評核程序和使用相關表格，以定期監察所有在校內出售的小食營養質素。若情況未如理想，例如發現屬「少選為佳」的食品或飲品，學校可利用「學校小食供應意見表」向小食供應商反映及跟進。為確保校內提供一個健康飲食的環境，建議學校每學年進行最少兩次小食營養監察。想了解更多，請瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網頁。



《學校小食營養監察簡易手冊》  
(2021年9月修訂版)



學校小食供應意見表



學校小食營養監察計分圖表 (範例)

本學年「廚師營養烹調培訓工作坊」圓滿結束

理想的午膳應為學童提供每天所需約三分之一的營養素，而午膳供應商或學校飯堂職員正肩負著為學童提供健康食物的重任。因此，衛生署定期舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，讓參加者深入了解學生的營養需要及最新的學生午膳建議。此外，工作坊亦講解了一些可行的減鈉（鹽）方法，以協助參加者製作少鹽又美味的午膳餐款。



衛生署營養師主持視像教學



視像教學頁面

本年度的工作坊已於2021年8月6日以視像形式順利舉行。錯過了是次工作坊的午膳供應商或學校飯堂職員，可繼續參考《學生午膳營養指引》的建議，為學童準備健康的午膳。

