

《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

2024年9月號

今期內容：

- ◇ 「至『營』學校認證計劃」 - 獎項頒授 2024
- ◇ 「有『營』小食資料庫」已經更新
- ◇ 「廚師營養烹調培訓工作坊」順利舉行

### 「至『營』學校認證計劃」 - 獎項頒授 2024



### 熱點推介

2. 衛生署提供的物資 (如午膳及小食數量、營養標示「不營養」處等)	
1. 「開學小食選擇多」貼紙 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所獲獎學生人數：人 <input type="checkbox"/> 不獲獎
2. 「開學午餐多」海報 (A3 尺寸)	<input type="checkbox"/> 所獲獎學校數量：所 <input type="checkbox"/> 不獲獎
3. 「有『營』小食」認證及指南 (A4 尺寸)	<input type="checkbox"/> 獲獎 (分區數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不獲獎
4. 「食得健康」食品盒、校園飲食指南、餐盤	<input type="checkbox"/> 獲獎 (分區數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不獲獎
5. 「認證方法」宣傳單張	<input type="checkbox"/> 獲獎 (分區數量由衛生署決定) <input type="checkbox"/> 不獲獎

\* 請與區主任聯絡

備註：由於物資數量有限，經審議將以先到先得的形式讓參與「至『營』學校認證計劃」的學校領取物資

「至『營』學校認證計劃」  
索取校園健康飲食推廣物資

### 活動預覽

10 月

- ◇ 「開心『果』月」活動  
開始接受報名
- ◇ 15.10.2024  
「健康飲食在校園」營養  
培訓工作坊

11 月

- ◇ 15.11.2024  
「健康飲食在校園」營養  
培訓工作坊

2023/24 學年的「至『營』學校認證計劃」獎項頒授已於今年 6 月順利完成。為表揚各學校的努力，衛生署健康促進處的代表到訪成功於該學年成功取得認證的學校並頒授獎項，同時與校方交流為學童營造健康飲食環境的心得。有關 2024 年獎項頒授的詳情，可瀏覽相關之新聞公報、「健康飲食在校園」運動專題網站、衛生防護中心 Facebook 帖文和報章報道。

於2023/24學年連續五次  
取得「至『營』學校」認  
證的學校獲頒發「持續推  
動健康飲食校園」獎



齊來參與「至『營』學校認證計劃」！



「至『營』學校認證計劃」為「健康飲食在校園」運動的重點項目之一，計劃至今已有超過 290 間小學及特殊學校參與。根據認證計劃的準則，取得認證資格的「至『營』學校」必須根據衛生署的《學生午膳營養指引》和《學生小食營養指引》內有關的營養要求，持續實施行政措施，提供健康午膳和小食，並進行相關教學及宣傳，為學童建立重視營養的學習環境。尚未加入本計劃的學校，可與秘書處聯絡並報名。

在此，衷心感謝各學校包括校長、老師、家長和同學的積極參與和支持，共同為學生建立一個營養友善的學習和生活環境。

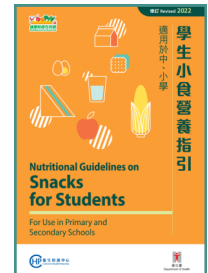


「有『營』小食資料庫」已經更新



除了正餐之外，適量的健康小食有助補充學生身體所需熱量及營養素。然而，市面上的零食如薯片、肉乾、朱古力多屬高油鹽糖類別，多吃有損健康！

為了協助學校及食物供應商於校園內提供合適的小食，衛生署會定期在市面搜羅多款健康的食品，並將有關資料整理成「有『營』小食資料庫」。今年資料庫已經更新，並提供超過三百款符合《學生小食營養指引》中「適宜選擇」及「限量選擇」營養分類準則的預先包裝的小食及飲品資料，供大家參考。除了於校園內售賣外，這些食品也適合學生攜帶回校作健康小食。



《學生小食營養指引》  
(2022年修訂版)



吳偏食提提你：小食除了重「質」（少油鹽糖），也要重「量」！記得分量宜少，而正餐之間只宜進食一次小食，建議分量不多於125千卡熱量，若飲品分量則以250毫升或以下為佳！

「廚師營養烹調培訓工作坊」順利舉行



一如既往，衛生署每年均舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，向午膳供應商和學校飯堂廚師提供最新的營養資訊，包括學生的營養需要、午膳營養指引、製作減鹽飯盒的竅門，藉此鼓勵大家於校園內供應營養均衡的膳食，協助學生從小實踐健康飲食的習慣。

本年度的工作坊已於8月2日順利舉行，共有31人（來自16間午膳供應商和學校飯堂）參加。若錯過了是次工作坊，大家可以瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網站，參閱《學生午膳營養指引》及「學校午膳食品分類表」，掌握更多有關學生健康午膳的營養資訊。



學員全神貫注聽取  
衛生署營養師的講解

「學校午膳食品分類表」



想孩子養成多菜少肉、少油鹽糖的飲食習慣，除了午膳供應商的努力外，學校、老師及家長的支援也同樣重要。我們呼籲大家繼續支持「學校午膳減鹽計劃」，並於校園內外建立一個有利孩子實踐健康飲食的環境！想知更多的健康飲食資訊，可瀏覽以下網頁：

- 至「營」食譜：<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6508>
- 飲食小百科：<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/tips.aspx>