健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

校園快訊
ESS at a Glance

衛生署

《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

2026年11月號

今期內容：

◇ 香港小學校內提供飲品情況問卷調查
◇「至『營』小食站」助你打造健康校園
◇ 預防糖尿病，從日常生活做起

熱點推介



「至『營』學校認證計劃」索取校園健康飲食推廣物資

活動預覽

11月

◇ 20.11.2026
「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

12月

◇ 於 31.12.2026 前提交「開心蔬果月」回條或參加表格的學校，可享免費物資運送服務

香港小學校內提供飲品情況問卷調查

衛生署於2024年10月至11月期間進行了一項問卷調查，了解小學校園內飲品供應及以食物作為獎賞的情況。調查共收到486份問卷，回應率約76%。調查結果發現大多數學校都展現出推動健康飲食的積極態度，當中包括：



- 所有學校都有提供免費飲用水
- 92%學校訂立了推廣健康飲食（包括健康飲品）的指引
- 77%學校在2023/24學年舉辦了促進健康的活動

飲品選擇多元，但需注意糖份與咖啡因

57%參與調查的學校設有小食部或自動售賣機，為學生提供各式飲品。但不少飲品糖分偏高，有些低糖或無糖飲品亦加入了甜味劑。甜味劑雖然提供的熱量雖然很少，但甜度卻十分高，或會培養兒童嗜甜的口味，故不建議小學生飲用。此外77%設有小食部或自動售賣機的學校提供含咖啡因飲品（如純茶、果味茶、奶茶、能量飲品等），但由於咖啡因有刺激腦部中樞神經的作用，過量攝取可令人出現心跳加速、手震和影響睡眠等情況，亦不適合小學生飲用。整體而言，學校雖有提供相對健康的飲品選擇，但飲品選擇方面仍有改進空間。

食物獎賞仍然常見

另一方面，約65%的教職員在2023/24學年曾以食物或飲品作為獎賞，常用作獎賞的食品包括糖果或朱古力（44%）以及餅乾（41%）。

「至營學校認證計劃」成效顯著

參與「至營學校認證計劃」並獲得認證的學校比非參與學校及未獲認證的學校於是次調查中多方面表現更佳：



- 訂立健康飲食指引
- 避免使用食物作獎賞
- 舉辦推廣健康飲食活動
- 向家長發放推廣健康飲食通告



衛生署的建議

根據調查結果，衛生署建議學校：

- 教育學生以清水為首選飲品，減少糖份及咖啡因的攝取
- 善用至「營」小食站及「有營小食資料庫」，定期檢視校內飲品選擇
- 制訂清晰的健康飲食政策，避免以食物或飲品作為獎賞
- 參與「至營學校認證計劃」，持續提升校園健康水平



衛生署會持續推出健康教育資源，協助學校打造更健康的飲食環境。尚未參與「至營學校認證計劃」的學校，請馬上行動，與「健康飲食在校園」運動秘書處聯絡並報名！

「至『營』小食站」助你打造健康校園

選擇合適的健康小食，能為兒童及青少年補充足夠營養，支持發育所需。上月為大家介紹的「有『營』小食資料庫」，收錄了超過三百多款本地市面常見的預先包裝食品及飲品，向來是學校與家長挑選健康小食的好幫手。

不過，市面上的預先包裝小食推陳出新，學生的口味也愈趨多元化，單靠資料庫收錄的產品未必能涵蓋所有選擇。為了讓大家更靈活、快捷地作出明智選擇，推薦大家使用網上工具—「至『營』小食站」！步驟簡單，只需輸入包裝營養資料，系統便會根據《學生小食營養指引》，即時分析產品屬於「適宜選擇」、「限量選擇」或「少選為佳」，並提供每次建議食用上限，助你輕鬆為學生控制分量，做好校園小食管理。

期望透過「有『營』小食資料庫」與「至『營』小食站」的雙管齊下，讓大家能隨時隨地靈活挑選健康小食，攜手為學生締造更健康的校園飲食環境！



- **「適宜選擇」的小食：含較少脂肪、鹽和糖**
- **「限量選擇」的小食：含較多脂肪、鹽或糖**
- **「少選為佳」的小食：脂肪、鹽或糖含量高**

為免影響正餐胃口，正餐之間應只進食一次分量少的健康小食

建議每次分量上限：
- **小食：125千卡以內**
- **飲品：250毫升或以下**

預防糖尿病，從日常生活做起

每年11月14日是「世界糖尿病日」，本年度的主題為“Early Action on Diabetes”。及早識別糖尿病及相關風險，能協助患者及高危人士獲得及時治療和介入，降低併發症風險並提升生活質素。

肥胖及缺乏運動都是糖尿病的主要風險因素。從小培養健康飲食及運動習慣，有助學童保持健康體重及預防糖尿病。教職員和家長應以身作則，實踐健康飲食，推行「三低一高」(即低脂、低鹽/鈉、低糖及高膳食纖維)原則，在校園內外為學生營造健康的飲食環境。同時鼓勵學童每天至少進行60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，當中包括每星期至少3天強化肌肉和骨骼的活動。

預防糖尿病，由日常做起。讓我們透過健康飲食和恆常運動，共同守護自己與下一代的健康！

