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9月號

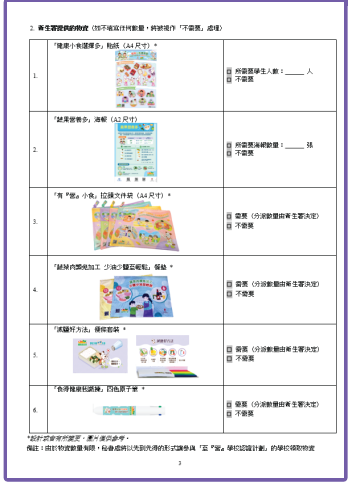
今期內容：

◇「至『營』學校認證計劃－獎項頒授2026」

◇ 全民健康文明生活方式宣傳月

◇「廚師營養烹調培訓工作坊」順利舉行

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

10月

◇「開心蔬果月」活動開始接受報名

◇ 9.10.2026
「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

11月

◇ 20.11.2026
「健康飲食在校園」營養培訓工作坊

「至『營』學校認證計劃－獎項頒授2026」

2025/26學年的「至『營』學校認證計劃」獎項頒授已於今年7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於本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2026年獎項頒授的詳情，可瀏覽「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 (1) (2) (3)。

於2025/26學年共有12間學校連續五次獲得「至『營』學校」認證，並獲頒「持續推動健康飲食校園」獎項，以表揚其在推動校園健康飲食方面的長期貢獻。當中更有兩間學校自認證計劃開展至今，已連續17年蟬聯「至『營』學校」，彰顯了學校對學童健康飲食的持續守護。

上行：五邑鄒振猷學校 / 保良局方王錦全小學 / 迦密梁省德學校 / 基督教中國佈道會聖道學校 / 香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校
中行：九龍塘天主教華德學校 / 保良局陳百強伉儷青衣學校 / 保良局余李慕芬紀念學校 / 香港耀能協會羅怡基紀念學校 / 中華基督教會全完第二小學
下行：基督教香港信義會葵盛信義學校 / 僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 / 救世軍石湖學校 / 東華三院李東海小學

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」運動的項目之一，多年來獲得學界支持，至今已有超過300間小學及特殊學校參與，當中122間學校已成功取得認證資格，98間學校更獲得「至『營』學校」嘉許。

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，建立有利於健康飲食的學習環境。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。

全民健康文明生活方式宣傳月

九月不僅是新學年的開始，也是「全民健康文明生活方式宣傳月」及「世界心臟日」的月份。這兩個重要日子的核心訊息一致：健康生活方式應從小培養，並需要家長與學校共同支持。

吸煙、缺乏體能活動、不健康飲食和飲酒過量，均會導致超重、肥胖、高血壓、高血糖、高血脂和心血管疾病。研究顯示，八成因心血管疾病引致的早逝個案均可透過控制上述風險因素及實踐健康生活習慣而有效預防。

響應兩個日子，衞生署呼籲家長和教職員鼓勵學童培養「三低一高」的健康飲食習慣—多吃蔬果與全穀物等高纖食物，限制攝取油、鹽和糖，並保持恆常運動、維持健康體重。另外，為保持健康骨骼，學童應保持良好的姿勢，避免久坐並多做鍛鍊；為保持健康口腔，應養成良好的口腔衛生習慣，每天早晚各刷牙一次，每次不少於兩分鐘，並使用含氟牙膏及牙線清潔牙縫，同時定期接受口腔檢查。同時，家庭應共同營造健康環境，避免吸煙和飲酒。透過以上措施，能有效減低日後患上高血壓、肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的風險，為學童建立健康人生的基礎。

學童培養健康生活方式需要家長與學校共同支持。衞生署呼籲全港市民一同響應九月的兩個重要日子，攜手邁向健康生活。

「廚師營養烹調培訓工作坊」順利舉行

為協助學童從小建立健康飲食習慣，衞生署每年均舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」，內容涵蓋學童營養需求、低鈉烹調技巧及健康午膳設計原則，讓業界掌握最新營養資訊，為學童提供營養均衡、美味健康的午膳，共同打造有利健康飲食的校園環境。2026 年度工作坊已於 8月7日順利舉行，共有36位來自15間午膳供應商及學校飯堂的代表出席。

如錯過是次活動，歡迎瀏覽「健康飲食在校園」運動專題網頁，參閱《學生午膳營養指引》及「學校午膳食品分類表」，以了解更多相關資訊。要讓學童自從小培養「三低一高」的健康飲食習慣，除了午膳供應商的積極配合外，校方及家長的支持同樣重要。衞生署呼籲各界繼續支持「學校午膳減鹽計劃」，讓健康飲食環境由校園延伸至家庭。想了解更多健康飲食資訊及相關計劃詳情，請瀏覽：

學校午膳減鹽計劃
— 午膳供應商篇

- 「學校午膳減鹽計劃」簡介：
  https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_salt.aspx
- 至「營」食譜：
  https://school.eatsmart.gov.hk/b5/resources.aspx?id=6508
- 學校午膳減鹽計劃--午膳供應商篇：
  https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/salt_reduction_scheme_lunch_suppliers_tc.pdf