

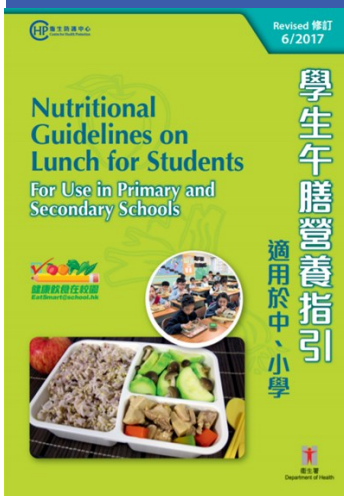
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2020年3月號

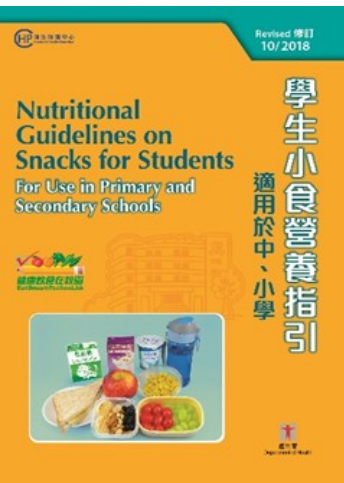
今期內容：

- ◇ 世界肥胖日 2020
- ◇ 小學飲食模式評估研究 2018

### 熱點推介



《學生午膳營養指引》  
(2017年6月版)



《學生小食營養指引》  
(2018年10月版)

### 活動日誌

- 4月
- ◇ 「開心『果』月」2020

## 世界肥胖日 2020

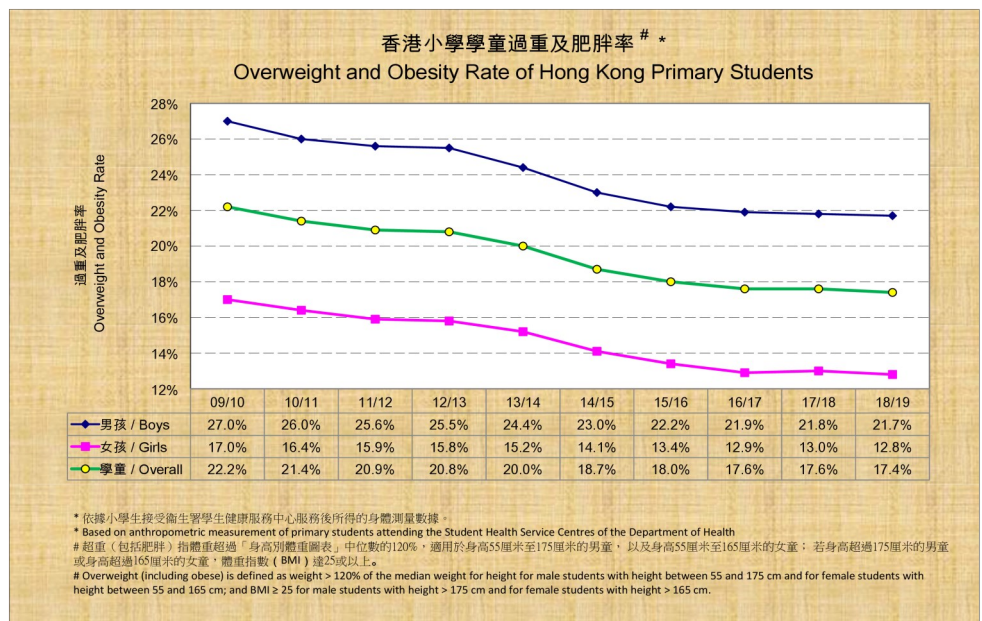


今年3月4日是一年一度的「世界肥胖日」，我們呼籲大家繼續努力，防控兒童的肥胖問題。

研究顯示，過重和肥胖兒童很容易到成人期仍然肥胖，並有較大風險患上如糖尿病和心血管病等非傳染病。有見及此，自2006/07學年起，衛生署與各政府部門及機構合作，在小學開展「健康飲食在校園」運動，以改善學童的飲食習慣，讓他們得以健康成長，並提升學習效率。我們亦制定《學生午膳營養指引》及《學生小食營養指引》，作為學生飲食模式的重要參考。在2009/10學年，我們推出「至『營』學校認證計劃」（認證計劃），而取得認證資格的學校須根據以上兩本指引的營養要求，持續實行政策措施，提供健康午膳和小食，並進行相關教學及宣傳，為學生建立重視營養的學習環境。



衛生署的資料顯示，本港小學生的過重及肥胖比率近年有下降的趨勢，但2018/19學年的相關比率仍高達17.4%（見圖一），換言之，約每五名學生便有一名屬於過重或肥胖。有關比率得以持續下降，實在有賴許多健康促進夥伴的共同努力，當中學校、食物供應商和家長的角色尤其重要。就讓我們繼續為孩子們建立有利健康飲食及足夠體能活動的環境，遏止兒童肥胖問題。



圖一：香港小學學童過重及肥胖率

（資料來源：衛生署學生健康服務）

## 小學飲食模式評估研究 2018



為進一步改善認證計劃，並確立未來健康飲食推廣的規劃與執行，衛生署繼 2012 年後，於 2018 年再次進行「小學飲食模式評估研究」。該研究評估現時本港小學生及家長對健康飲食的知識、態度和行為，並收集相關數據以了解小學校內的飲食環境。

研究以分層群組抽樣方式選出 95 間小學，分別是 22 間已獲取認證計劃中認證資格的學校、21 間參與認證計劃但未獲得認證資格的學校和 52 間未參與認證計劃的學校。受訪者為小四和小五學生及其家長，以及校長或負責膳食安排的學校代表。除問卷調查外，研究人員亦到訪學校，檢視校內提供之小食和收集午膳餐款樣本進行分析。研究的結果，現撮要如下：

健康飲食政策	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大部分學校 (84%) 表示已制訂健康飲食政策</li> </ul>
午膳 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 共收集328個午膳餐款樣本</li> <li>● 與2012年同類型研究相比，午膳中提供「鼓勵多供應的食品」的比例由20%增至31%，同時提供「限制供應的食品」的比例明顯由62%下降至20%，而「強烈不鼓勵供應的食品」則由11%下降至1%</li> <li>● 只有24%的樣本以3：2：1的比例提供穀物類、蔬菜類及肉類</li> <li>● 蔬菜供應量符合衛生署建議（即包括最少一份蔬菜）的午膳比例則由75%下降至25%</li> <li>● 超過七成的學校（73%）希望午膳供應商參與「學校午膳減鹽計劃」，而接近一半（47%）希望午膳供應商提供的午膳全部減鈉</li> </ul>
小食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 超過三分之一的學生（36%）表示每天吃小食一次或以上，而7%更會每天吃小食三次或以上</li> <li>● 與2012年同類型研究相比，小食部中屬於「少選為佳」產品的比例則有下降，食品由66%下降至41%，而飲品由67%下降至55%</li> </ul>
水果及蔬菜*	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大部分學生（90.4%）表示喜愛進食水果，而69%學生則表示喜愛進食蔬菜</li> <li>● 超過一半的學生（52%）每天進食水果一次或以上；四分之三的學生（77%）每天進食蔬菜一次或以上</li> <li>● 若以蔬果總數作計算，11%的學生每日平均進食四份或以上蔬果，而每日平均進食為2.1份蔬果</li> </ul>
學生及家長對健康飲食的知識和態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 超過七成的家長（76%）及學生（70%）能正確指出建議午膳中穀物類、蔬菜類和肉類所佔餐盒容量的比例為3：2：1</li> <li>● 大部分家長（88%）及學生（70%）能同時正確指出脂肪、糖和鹽屬於健康飲食中「三低一高」的「三低」營養成分；雖然接近七成的家長（67%）能正確指出膳食纖維是當中的「一高」，但答對的學生卻不足四成（37%）</li> </ul>

\*註：根據本港的飲食金字塔，六至十一歲兒童每天應至少吃兩份水果及兩份蔬菜。



另外，值得鼓舞是大部份（82%）參與了「至『營』學校認證計劃」的學校均表示在參與計劃後，學生的飲食習慣有所改善；同時，認證學校在各方面的表現（如提供水果的次數，以至其學生與家長對健康飲食的知識），均比參與學校及未參與學校優勝。

綜合以上結果，我們建議：

1. 午膳供應商應確保學生午膳內符合《學生午膳營養指引》中的建議，如提供最少一份蔬菜，並把午膳中穀物類、蔬菜類和肉類的比例維持在 3：2：1。學校應與午膳供應商及家長合作，確保學生每天在校內可進食最少一份水果。
2. 學校應繼續恆常監察校內小食的供應，積極考慮從小食部和自動售賣機中除去「少選為佳」的食物和飲品。
3. 學生從小建立健康飲食習慣，學校和家長的配合至為重要。家長應配合與學校一同監察校內膳食的質素，並在家中實踐低油鹽糖、多菜少肉健康飲食原則，為子女的健康打好基礎。

截至 2020 年 2 月 29 日，已有超過 270 間小學參與「至『營』學校認證計劃」，佔全港小學超過四成，而當中 139 間小學更已成功取得認證資格。尚未加入本計劃的小學，歡迎隨時報名，詳情可瀏覽「[健康飲食在校園](#)」運動專題網頁或與本署健康推廣主任何女士（電話：2835 2118）聯絡。