



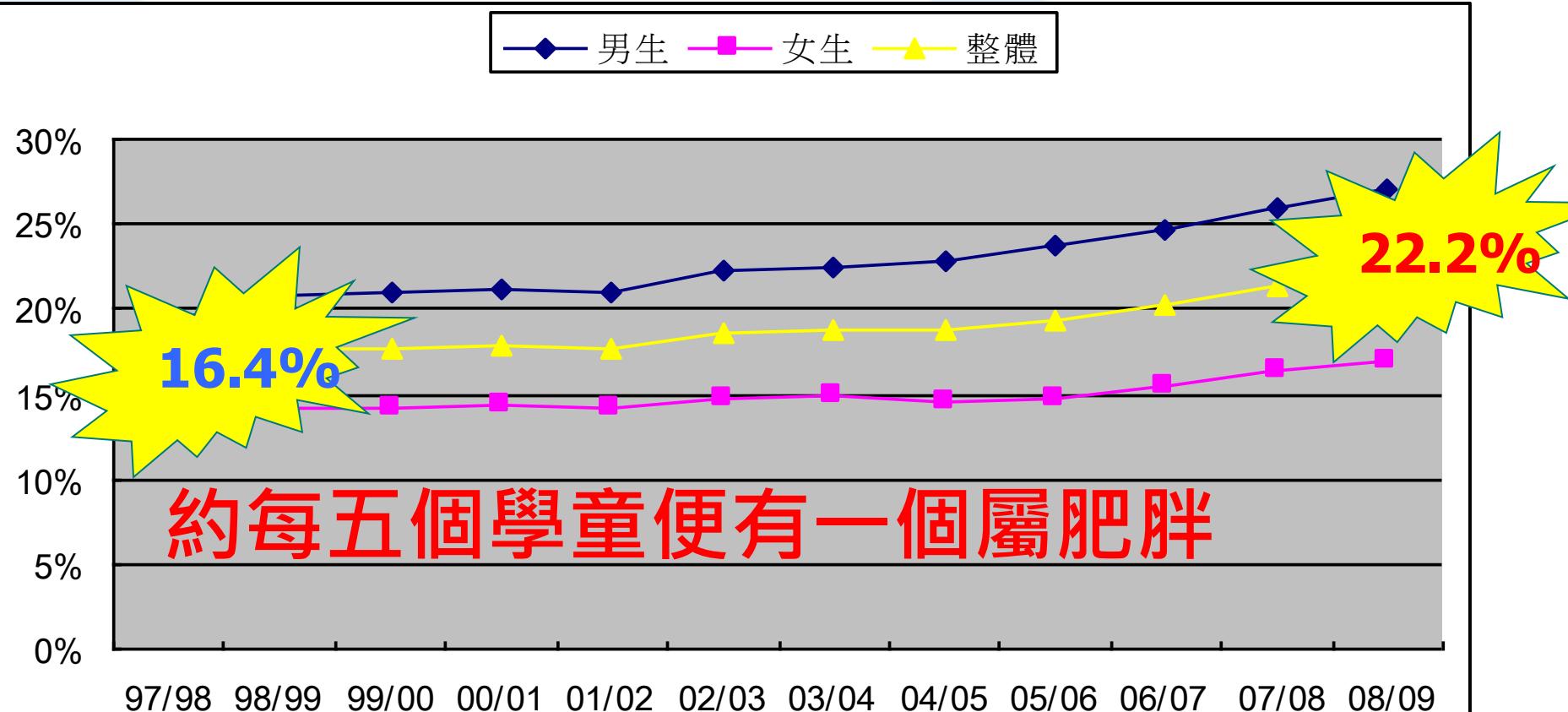
# 健康飲食三件事 一五一十講你知

程卓端醫生  
2012年8月16日



衛生署  
Department of Health

# 這個你可能會知...



\*衛生署學生健康服務資料



衛生署  
Department of Health

# 這個你可能會知...

❖ 2010及2011年首五類致命疾病主要為**非傳染病**

死因	2010		2011 <sup>#</sup>	
	人數	比率*	人數	比率*
1. 惡性腫瘤(癌症)	13076	184.2	13113	185.4
2. 心臟病	6636	94.5	6316	89.3
3. 肺炎	5814	82.8	6131	86.7
4. 腦血管病	3423	48.7	3325	47.0
5. 慢性下呼吸道疾病	2093	29.8	1963	27.8

死因排名是根據「已登記」死亡人數編製

#臨時數字

\*每十萬人口計算的死亡率

# 這個你可能會知...

萬宜水庫視察路線 抵目的地前昏迷

## 品與並值由工牛 告日狹示

昔日東方 電子報 即時新聞 東方新版意見箱

2012年06月21日(四)

要聞港聞

兩岸國際

財經

娛樂

副刊

男極圈

體育

馬經

[返回今日](#)

糖尿病兒童化一世要打針

[下一則](#)

### 糖尿兒童化一世要打針

糖尿病已成嚴峻公共健康威脅，去年全球三億六千多萬人患病，估計至二〇三〇年增至五億五千萬人。美國糖尿病協會最新公布一項兒童糖尿病研究有驚人發現，兒童及青少年的糖尿病惡化速度遠超預期，傳統藥物只對不足半數病童有效，四成半病童發病不足一年已需要使用胰島素，或要一世打胰島素針。汽水及油炸食品等快餐文化導致當地兒童肥胖問題加劇，與之相關的二型糖尿病佔整體兒童糖尿病新症的比例，由數十年前僅百分之三升至現時的五成。糖尿病兒童化，美國每三名兒童有一人終生面對糖尿病風險。研究結果對香港有重要啟示，肥胖兒童趨增，面對同樣威脅，本港糖尿病專家對此感憂慮。



3歲

有否聽  
東順德小耳  
視專輯，甚  
拜其140磅  
小豪出  
又高又胖，

MailOr

Boy of three who  
banned from man  
hazard!



縱容他  
法。一假  
再努力再



# 曾通

名才14歲已曾接受「通  
學生，昨午上課期間量  
少運動的生活習慣，「早」看  
科醫生指，曾有13歲童心臟血  
術，最近亦有兩名約20歲的大學生因膽固醇過高須  
「通波仔」。

■本報記者 楊玉珠、曾秋文

醫生：1成通波仔 25歲以下



疑心臟病發的中學男生年僅14歲，身材肥胖，是  
文田忠孝街101號聖公會蔡功請中學的中三學生。據  
悉，該名男生患心臟病，早前曾入院接受俗稱「通波  
仔」的「血管造形手術」，校方亦知悉學生的問題。

下病人要通波仔，現卻佔其病人人數1成。最年輕為  
早年一名年僅13歲，讀中一的少年，因天天吃即食麵  
和零食，不吃正餐，體重120磅，3條冠狀動脈完全栓  
塞，已無法通波仔，需做搭橋手術才行。

2大學生膽固醇高 致血管栓塞

黃又指，最近有分別19及20歲大學生，因日常生活  
多肉少菜，中學起已缺乏運動，致膽固醇過高令血  
管栓塞，結果也需做通波仔手術。

多數有先天性心血管疾病或遺傳性膽固醇疾病。

公立醫院心臟醫生協會主席譚劍明則指，心臟病  
年輕化已成趨勢，以往40歲患者屬年輕，但現時卻有  
5%心臟病人年紀都在30歲或以下，但10多歲已曾通波  
仔，可能是患後天心臟病「川崎症」。

多名醫生均建議年輕人多運動，多吃蔬果，同時  
亦要保持心情開朗，減少壓力，如父母本身有糖尿病  
或高血壓，子女則18歲後應定期檢查身體，及早察  
覺是否受遺傳，以預防心臟病。



衛生署

Department of Health

2%學童患病 無病徵宜每年量度

## 男女高血壓致心衰竭

昔日東方 電子報 即時新聞 東方新版意見箱

2012年06月21日(四)

要聞港聞

兩岸國際

財經

娛樂

副刊

男極圈

體育

馬經

[返回今日](#)

兒童二型糖尿10年升10倍

[上一則](#) [下一則](#)

### 兒童二型糖尿10年升10倍

【本報訊】香港估計有多達七十萬名糖尿病患者，九成已確診個案由公立醫院照顧。有公院資深內科醫生指出，近年觀察到本港兒童及青少年二型糖尿病個案大幅飆升，新症於十年間由三宗增至逾三十宗，相信最快五年後，兒童二型糖尿病個案將追至與一型糖尿病呈「五五之比」。肥胖是兒童病例急升的主因，未來有必要加強針對改善兒童不良生活習慣的公眾教育。

# 這個你可能會知...

## 行為風險因素

- 吸煙
- 不健康飲食習慣
- 缺乏運動
- 酗酒

## 生理指標

- 肥胖 ↓
- 血壓 ↓
- 血糖 ↓
- 血脂 ↓

## 病發率

- 心臟病 ↓
- 中風 ↓
- 糖尿病 ↓
- 癌症 ↓
- 慢性呼吸道疾病 ↓

健康飲食、恆常運動、不吸煙 = 預防

⌚ ~80% 冠心病

✌ ~90% 糖尿病II型

👉 1/3 癌症



# 這個你可能曾經見過...

## ❖ 全方位的宣傳運動(一)



播放短片



衛生署  
Department of Health

# 這個你可能曾經見過...

## 全方位的宣傳運動(二)



2012.07.09 星期一

明報 A15

### 至「營」學校 認證計劃 推動健康膳食 改善兒童健康

**兒童愛吃「垃圾食物」(高脂肪、高糖分或高鹽分的食物)。少做運動，容易出現肥胖問題。要令兒童吃得健康，衛生署在2006/07學年開始在小學推行「健康飲食在校園」運動，並配合成本管理的大前提下，於2009/10學年推出「至「營」學校認證計劃」，藉此運動及協助全港小學制定及執行全面的健康飲食政策，建立有利於健康飲食的學習環境，培養和強化學生的良好飲食習慣。「認證計劃」推行至今已有196間小學校參與（約佔全港小學三成），其中67間更成功取得認證資格，健康飲食風氣得以在校園建立。**

科學研究指出，肥胖兒童有較大機會成長後仍為肥胖，而成年人肥胖與多項慢性疾病，如：心臟病、糖尿病、中風、癌症等有密切關係。衛生署學生健康新聞稿指出，肥胖兒童的患癌率比正常學生的比率由1997/98學年的16.4%，上升至2007/08學年的21.3%，上升勢值得關注。

衛生署中央健康新聞稿指出，「營」學校有幾種推進工作：「推出『健康飲食在校園運動』和「至營學校認證計劃」後，新的對健康飲食的意識有所提升，而衛生署亦會定期評估效果；「推出『營養午餐供應計劃』後，衛生署會評估了這些和工作內容，並進行小學學生飲食調查研究，藉以了解學生和家長對健康飲食的認知、知識、態度和行為，以及校內飲食環境，並且檢視校園內的飲食文化及午餐供應計劃。兩次評估結果將會用於改善現時的營養午餐供應計劃。在認證計劃之下，衛生署建議學校與供應商訂立約時加入「所有供應膳食供應商



幼營喜動校園 StartSmart@school.hk  
GovHK 香港政府一站通 簡體版 ENGLISH

主頁 關於計劃 資源站 活動 先導計劃回顧 相關連結

幼兒 膳食營養工作坊

體能活動工作坊

幼營喜動校園 計劃回顧

計劃回顧

幼營喜動校園 健康在職先導計劃  
Health@work.hk Pilot Project

不過，以下三件事情  
不說你可能不會知...

我們以在小學推廣健康飲食作解說



# 一、行政措施最重要

## ❖ 世衛建議成員國

- ❖ 可根據國情考慮採用階梯式或全面方式，減少向兒童推銷富含飽和脂肪、反式脂肪、游離糖或鹽的食品
- ❖ 不應以任何形式在兒童聚集的場所推銷富含飽和脂肪、反式脂肪、遊離糖或鹽的食品。這類場所包括、但不限於托兒所、學校、學校操場、幼稚園、遊樂場、家庭診所、兒童診所和兒科醫療服務點以及在這些設施中舉行任何體育和文化活動期間



# 一、行政措施最重要

- ❖ 以學校為例，校方可以制訂健康飲食政策
  - ❖ 由上而下、由下而上達致共識
  - ❖ 清晰方向，具體措施，書面文件
  - ❖ 方便委派專人負責
  - ❖ 教職員培訓
  - ❖ 跨學科融合教育
  - ❖ 積極回應每年學生體檢的肥胖數據
  - ❖ 更留意針對兒童的食物推銷活動

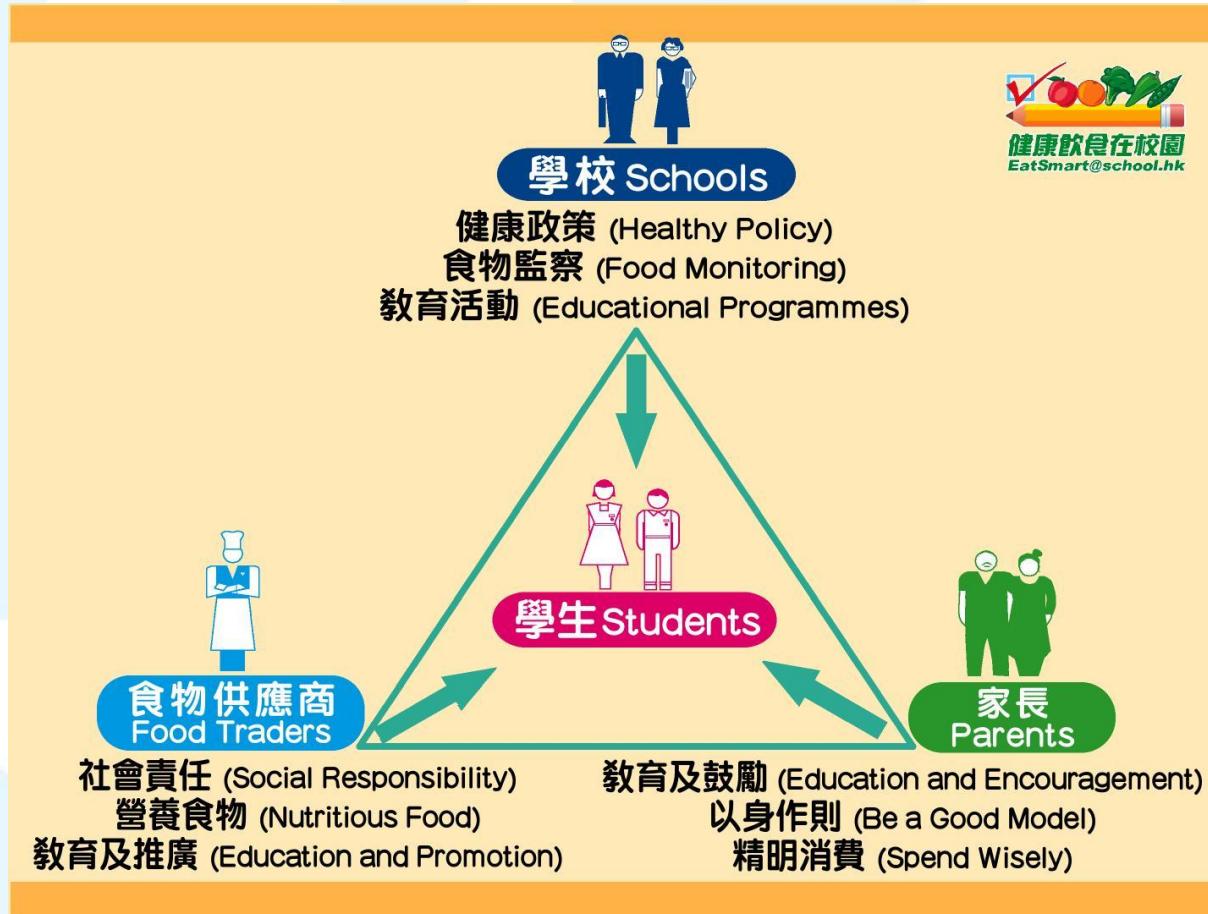
# 一、行政措施最重要

- ❖ 衛生署推出至「營」學校認證計劃
  - ❖ 全方位支援學校的健康飲食政策
  - ❖ 學校營造「營養友善」的校園環境
    - ❖ 午膳
    - ❖ 小食
  - ❖ 家長教育、人員培訓
  - ❖ 家校合作、師生參與
- ❖ 一種生活態度：生活健康化、健康生活化



## 二、結伴參與不能少

❖ 推廣學童健康飲食需要各方協作



# 二、結伴參與不能少

教學及宣傳

健康午膳

健康小食

學校行政措施



# 學校政策及行政措施

以下是學校健康飲食政策的範例，其內容整合了學校行政、午膳供應、小食安排、教學及宣傳等全方位深層推進。讓學校有所依據，清晰有序地向著健全的至「營」學校模式邁進。學校可參考本範例，再因應校情自行制定政策的範圍及內容，進而推展具體指標。

**學校健康飲食政策（範例）**

**政策聲明：**  
本校致力向學生、教職員及家長持續推進健康飲食的重要性，建立一個健康飲食的環境，鼓勵他們養成良好飲食習慣，並在生活中實踐。

本校將執行下列指標以落實上述政策說明。

**行政措施：**

- 學校要在最少一名負責人員組成一個包括家長的委員會或小組，協助制定及執行健康飲食政策。
- 每學年向教職員、家長和學生遞交學校健康飲食政策及各項推進。
- 每學年檢視和修訂學校健康飲食政策及各項指標的執行情況。
- 向負責健康飲食在校園的老師提供支援，以便有充分的時間參與活動及參與相關的培訓。
- 向負責健康飲食在校園的老師提供支援，以便有充分的時間參與活動及參與相關的培訓。

牛腩

- 選擇牛腩供應商時，須優先考慮牛腩營養的營養素質，具體方法是參考衛生署編制的「選擇牛腩供應商程序一覽表」。
- 與牛腩供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有營養根據衛生署編制的「學生午膳營養指引」（2010修訂版）製作。
- 每月向學生和家長公佈菜單前，學校須先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐飲。
- 每月向學生和家長公佈已核准的午膳供應商，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。
- 每月一週選擇五個上課天點算「學生午膳營養指引」（2010修訂版）。
- 每月一週選擇五個上課天點算「學生午膳營養指引」，可利用或參考衛生署編制的「學生午膳營養指引」，要讓供應商反映營養的結果，要定期評估。
- 鼓勵帶飯同學的家庭參考「學生午膳營養指引」，令學生減少一份營養，不含「強烈不鼓勵供應的食品」。
- 如發現學生選擇的牛腩營養素質不符合標準，應當即時向教職員、家長和學生講述學校健康飲食政策及各項指標。
- 與牛腩供應商所簽訂的合約中必須訂明，所提供的牛腩營養素質不能超過「學生午膳營養指引」，可利用或參考衛生署編制的「學生午膳營養指引」，作出修改。該記錄應保存至完成下次招標及更新為止。
- 學校與供應商訂定合約副本，達至營養要求的連續二個月菜單，並定期評估牛腩營養的紀錄。
- 與小食部及自動販賣機供應商簽訂的合約中，必須訂明不得「強烈不鼓勵供應的食品」，並應減少一份營養和不供應甜品。
- 通知家長，自行選擇的牛腩營養亦須符合上述要求。
- 經常留意學生的牛腩營養盒，如發現不符合上述營養要求，應當即時向供應商或家長反映，要求作出改善。
- 與小食部及自動販賣機供應商簽訂的合約中，必須訂明不得提供「少過為佳」的小食。
- 通知家長切勿提供「少過為佳」的小食。
- 經常留意小食部、自動販賣機和學膳會回校的小食，如發現不符合上述營養要求，應當向供應商或家長反應，要求作出改善。
- 每年舉辦至少一個營養及全校學生的健康推廣運動。
- 校方種植參同提供的營養教育資訊，例如衛生署或相關學術或專業團體發出的資訊，並於學年內向家長和教職員提供營養教育，提高他們對健康飲食的認識與關注。
- 與家長溝通促進健康學生每天進食1-2份的水果，考慮將水果安排在校內進食最少三份水果。

至「營」學校認證計劃

認證工具 - 文件清單

認證範疇	認證項目	文件例子
學校行政措施	1. 成立一個委員會或小組，成員包括家長及健康飲食政策。	● 要員名單或委員會會議記錄 ● 政策公告(如廣告/學校網頁)
	2. 每學年向教職員、家長和學生遞交學校健康飲食政策及各項指標。	● 校長辦公室會議記錄
	3. 每學年檢視和修訂學校健康飲食政策及各項指標的執行情況。	● 委員會檢討健康飲食政策記錄
	4. 與牛腩供應商所簽訂的合約中必須訂明，所提供的牛腩營養素質不能超過「學生午膳營養指引」，可利用或參考衛生署編制的「學生午膳營養指引」，作出修改。該記錄應保存至完成下次招標及更新為止。	● 學校與牛腩供應商簽訂的合約，必須訂明所有營養根據衛生署編制的「學生午膳營養指引」製作。 ● 每學年最少兩次，每次連續五個星期天點算所有營養是否符合「學生午膳營養指引」，可利用或參考衛生署編制的「學生午膳營養指引」，作出修改。該記錄應保存至完成下次招標及更新為止。
符合基本營養要求的牛腩	5. 每月一週選擇五個上課天點算「學生午膳營養指引」，要讓供應商反映營養的結果。	● 學校與供應商訂定合約副本，達至營養要求的連續二個月菜單，並定期評估牛腩營養的紀錄
	6. 經常留意學生的牛腩營養盒，如發現不符合上述營養要求，應當即時向供應商或家長反映，要求作出改善。	● 學校與小食供應商訂定合約副本，達至營養要求的連續二個月菜單，並定期評估牛腩營養的紀錄
符合基本營養要求的小食	7. 與小食部及自動販賣機供應商簽訂的合約中，必須訂明不得提供「少過為佳」的小食。	● 學校與小食供應商或自動販賣機供應商簽訂的合約中，必須訂明禁止供應「少過為佳」的小食。
	8. 通知家長切勿提供「少過為佳」的小食。	● 相關家長通告/學校網頁
教學及宣傳	9. 經常留意小食部、自動販賣機和學膳會回校的小食，如發現不符合上述營養要求，應當向供應商或家長反應，要求作出改善。	● 小食部/小食營養小食清單
	10. 每學年舉辦至少一個營養及全校學生的健康推廣運動。	● 向家長及教職員提供的營養教學工具(如連接、報告、相片、教學投影片、錄像、網頁、小冊子等)
教職員	11. 校方種植參同提供的營養教育資訊，例如衛生署或相關學術或專業團體發出的資訊，並於學年內向家長和教職員提供營養教育，提高他們對健康飲食的認識與關注。	● 活動記錄或報告
	12. 與家長溝通促進健康學生每天進食1-2份的水果，考慮將水果安排在校內進食最少三份水果。	● 向家長及教職員提供的營養教學工具(如連接、報告、相片、教學投影片、錄像、網頁、小冊子等)

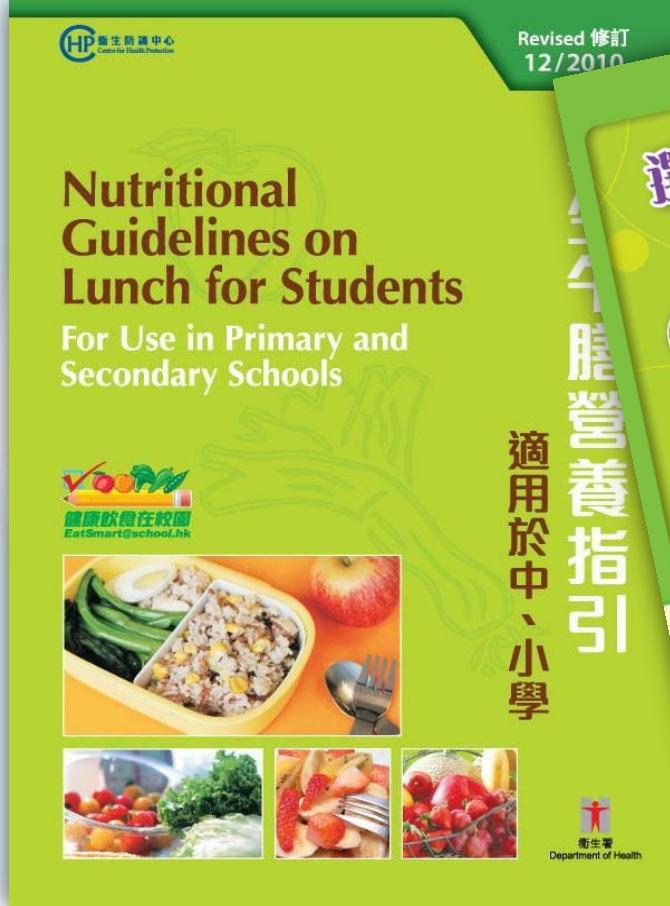
至「營」學校認證計劃

認證工具 - 文件清單

認證範疇	認證項目	文件例子
牛腩	1. 學校與牛腩供應商簽訂的合約中，必須訂明所有營養根據衛生署編制的「學生午膳營養指引」製作。	● 學校與牛腩供應商簽訂的合約，必須訂明所有營養根據衛生署編制的「學生午膳營養指引」製作。
	2. 每學年最少兩次，每次連續五個星期天點算所有營養是否符合「學生午膳營養指引」，可利用或參考衛生署編制的「學生午膳營養指引」，作出修改。該記錄應保存至完成下次招標及更新為止。	● 每學年最少兩次，每次連續五個星期天點算所有營養是否符合「學生午膳營養指引」，可利用或參考衛生署編制的「學生午膳營養指引」，作出修改。該記錄應保存至完成下次招標及更新為止。
	3. 調動自行預標牛腩同學的家庭參與「學生午膳營養指引」，制作營養，強調牛腩營養提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，和不供應甜品。	● 調動自行預標牛腩同學的家庭參與「學生午膳營養指引」，制作營養，強調牛腩營養提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，和不供應甜品。
	4. 相關家長通告/學校網頁	● 相關家長通告/學校網頁
健康小食營養認證	1. 學校與小食供應商簽訂的副本	● 學校與小食供應商簽訂的副本
	2. 每學年最少兩次監察小食部和自動販賣機所有貨品，確保沒有營養「少過為佳」的小食，具體方法請參看「學生午膳營養指引」。	● 每學年最少兩次監察小食部和自動販賣機所有貨品，確保沒有營養「少過為佳」的小食，具體方法請參看「學生午膳營養指引」。
	3. 調動自行預標牛腩同學的家庭參與「學生午膳營養指引」，制作營養，強調牛腩營養提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，和不供應甜品。	● 調動自行預標牛腩同學的家庭參與「學生午膳營養指引」，制作營養，強調牛腩營養提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，和不供應甜品。
	4. 學校與小食供應商簽訂的副本	● 學校與小食供應商簽訂的副本
小食	1. 學校與小食供應商簽訂的副本	● 學校與小食供應商簽訂的副本
	2. 每學年最少兩次監察小食部和自動販賣機所有貨品，確保沒有營養「少過為佳」的小食，具體方法請參看「學生午膳營養指引」。	● 每學年最少兩次監察小食部和自動販賣機所有貨品，確保沒有營養「少過為佳」的小食，具體方法請參看「學生午膳營養指引」。
	3. 調動自行預標牛腩同學的家庭參與「學生午膳營養指引」，制作營養，強調牛腩營養提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，和不供應甜品。	● 調動自行預標牛腩同學的家庭參與「學生午膳營養指引」，制作營養，強調牛腩營養提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，和不供應甜品。
	4. 學校與小食供應商簽訂的副本	● 學校與小食供應商簽訂的副本

## 認證文件清單

# 健康午膳



选择學校午膳供應商手冊

选择午膳供應商程序一覽表

學校午膳營養監察  
簡易手冊

2012年2月修訂版  
衛生署中央健康教育組

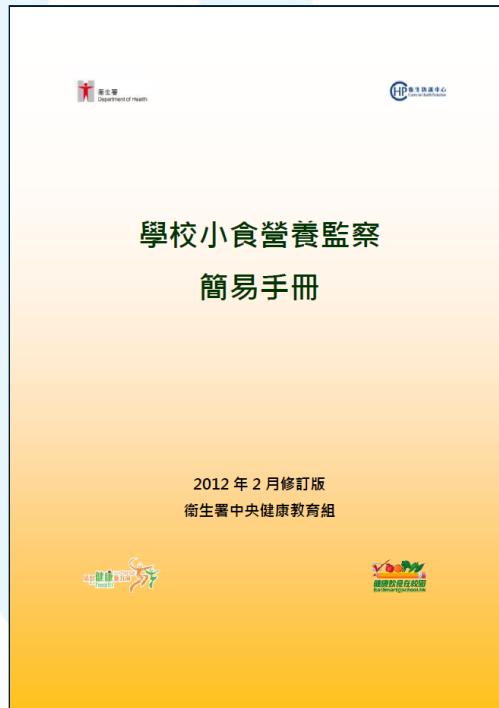
Health and Nutrition  
Department of Health



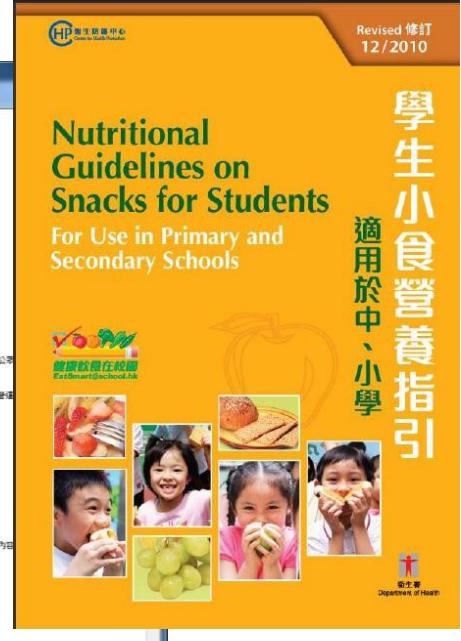
# 健康小食



# 學校小食監察手冊



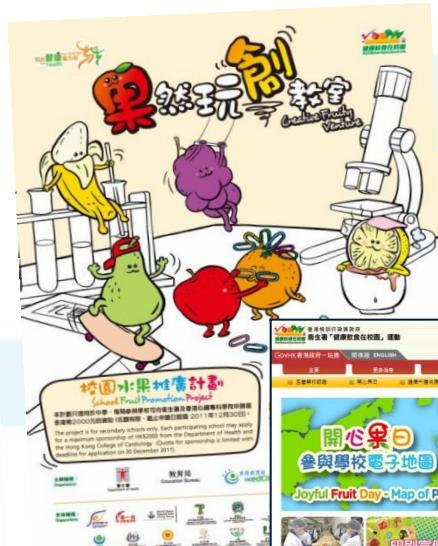
學生小食營養指引



# 教學及宣傳



## 「開心『果』日」活動



教職員及家長營養培訓

每月通訊



# 二、結伴參與不能少

## ❖ 與供應商的協作

- ❖ 向供應商介紹「有『營』小食資料庫」、「小食營養分類精靈」網上及手機版本、學校小食監察手冊等工具，使供應商能有效配合學校
- ❖ 定期與供應商會面，收集意見
- ❖ 舉辦簡介會及培訓工作坊
- ❖ 設立「學校午膳供應商資料庫」
- ❖ 衛生署指派護士長專責與供應商聯絡，協助解決疑難，並處理有關在學校推廣健康飲食方面的事宜





最新消息

[更多](#)

- ▶ 至「營」學校認證計劃 (明報特約專輯)  
2012年7月9日
- ▶ 至營學校認證計劃備受學界認同  
2012年6月29日
- ▶ 健康飲食在校園 - 校園快訊 (2012年6月號)  
2012年6月20日
- ▶ 衛生署父親節呼籲  
2012年6月14日
- ▶ 活出健康新方向 - 減少飲酒或完全不飲酒  
2012年5月22日

[更多](#)

[更多](#)

活動日誌

[更多](#)

- ▶ 至營學校認證計劃頒獎禮暨小學校長高峰會2012  
2012年6月29日
- ▶ 教職員營養培訓工作坊  
2012年5月21日
- ▶ 「開心『果』日」  
2012年4月25日
- ▶ 「開心『果』月」開始  
2012年4月1日
- ▶ 教職員營養培訓工作坊  
2012年3月9日

[工具](#)

字型大小 [A](#) [A](#) [A](#) [RSS](#) [Facebook](#) [Twitter](#)

 小食營養分類清查

 分享給朋友

 列印此頁



QR Code

# 三、評估數據好材料

## ❖ 2011至12學年「健康飲食在校園」運動回顧

### ❖ 至「營」學校認證計劃

- ❖ 196間小學報名參與
- ❖ 27間小學取得基本認證
- ❖ 40間小學獲嘉許成為「至『營』學校」

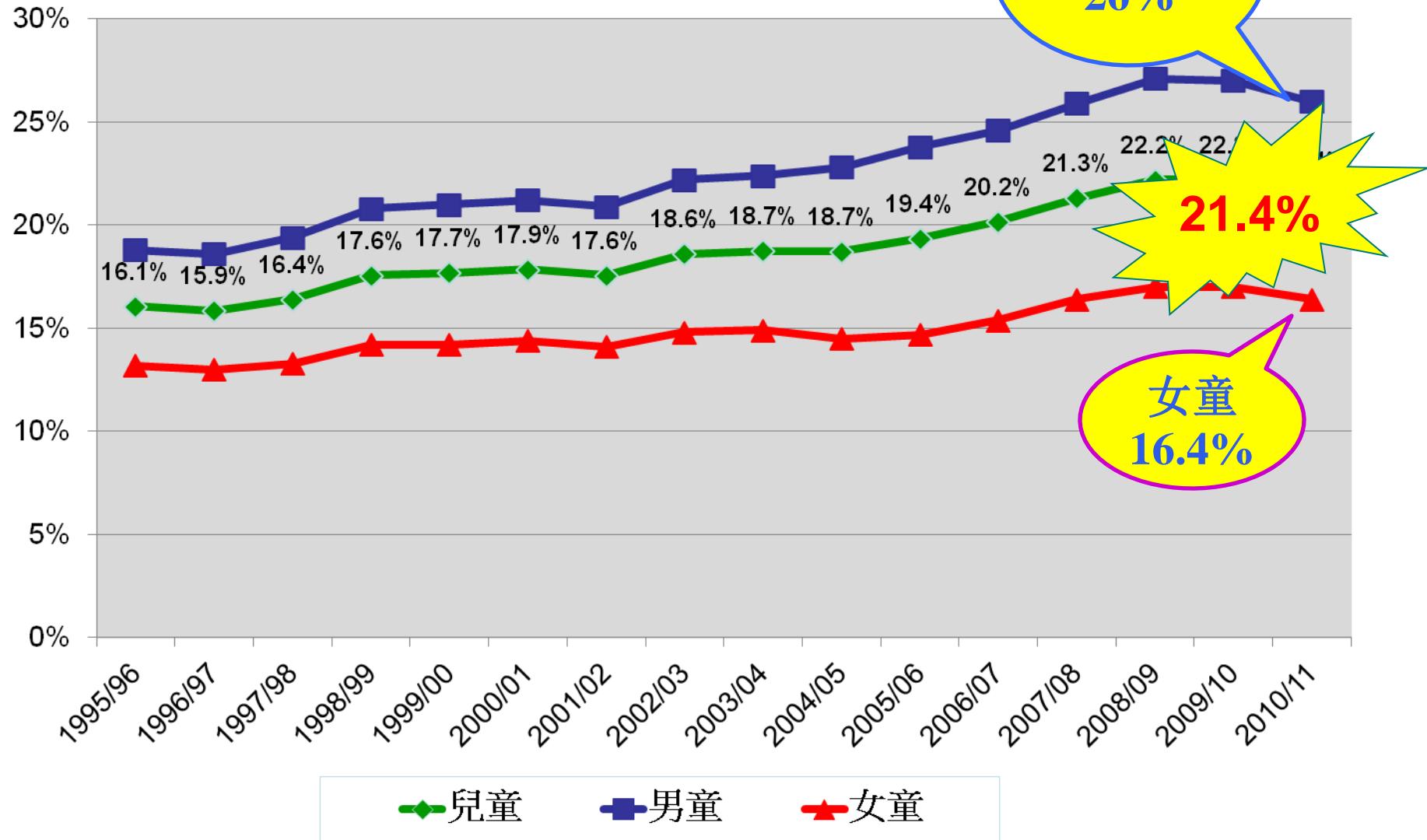


### ❖ 2012年「開心『果』日」

學校類別	參與學校	參與學生
中學	162	127,639
小學及特殊學校	425	218,157
學前機構	613	136,067
所有學校	1,200	481,863



### 三、評估數據好材料



資料來源：衛生署學生健康服務

# 三、評估數據好材料

## ❖ 小學飲食模式評估研究2012

❖ 問卷調查了75間小學的家長師生，並到受訪學校視察其午膳及小食供應

❖ 比較2006及2008年相同研究的結果

- ❖ 學生在不同方面的飲食行為上都有明顯的進步
- ❖ 制定了健康飲食政策的學校比率明顯上升
- ❖ 較多家長支持學校採取行政措施推廣健康飲食

❖ 比較取得與未曾取得認證資格的學校

- ❖ 前者的學生營養知識較高
- ❖ 前者提供較健康的午膳和小食
- ❖ 前者有較多認識衛生署的健康飲食推廣運動

# 各項行動背後的理論是甚麼？

- 一、行政措施最重要
- 二、結伴參與不能少
- 三、評估數據好材料

# 《渥太華健康促進憲章》

以五種行動促進人口健康

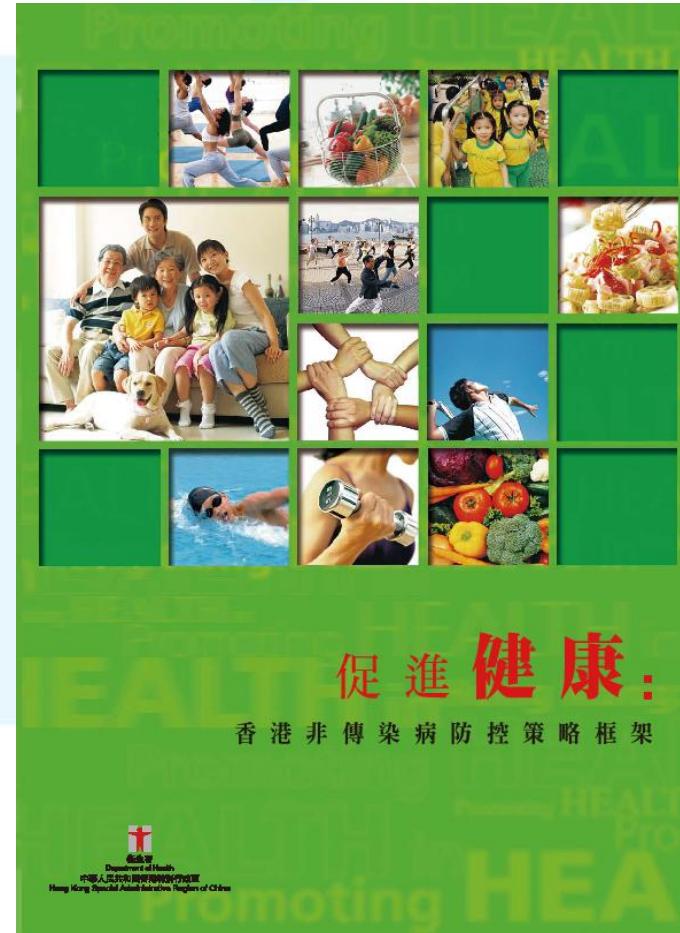
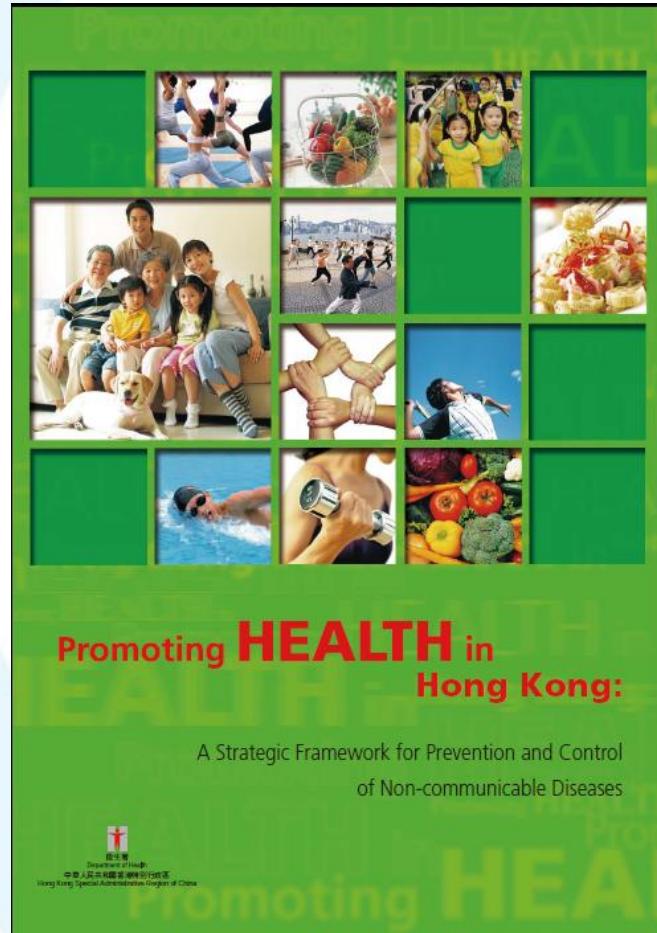
1. 建立健康公共政策
2. 營造具支持性的環境
3. 加強社區行動
4. 發展個人能力
5. 重整醫療服務方向

(WHO 1986)



我們建議學校所作的正符合世衛提倡的做法

# 促進健康： 香港非傳染病防控策略框架



# 推行策略的元素 PEOPLE

1. 伙伴關係 (Partnership)
2. 生活環境 (Environment)
3. 以成效為重點 (Outcome-focused)
4. 人羣為本的介入措施  
(Population-based intervention)
5. 採取貫穿人生歷程的措施  
(Life-course approach)
6. 提升能力 (Empowerment)

# 我們的共同夢想

教學及宣傳

健康午膳

健康小食

學校行政措施



- 所有學校邁向整全的「至『營』學校」模式
- 所有學童享用符合營養指引的午膳及小食

體格測量優化計劃

學前教育

小學

中學

採取貫穿

人生歷程的措施



家、校、社共同協作

終極目標

- 人人從小採取健康生活模式
- 減低日後患上非傳病及其併發症的風險
- 減低非傳病對社會的負擔



革命未成功，同志須努力  
傳媒朋友，多多幫忙！