

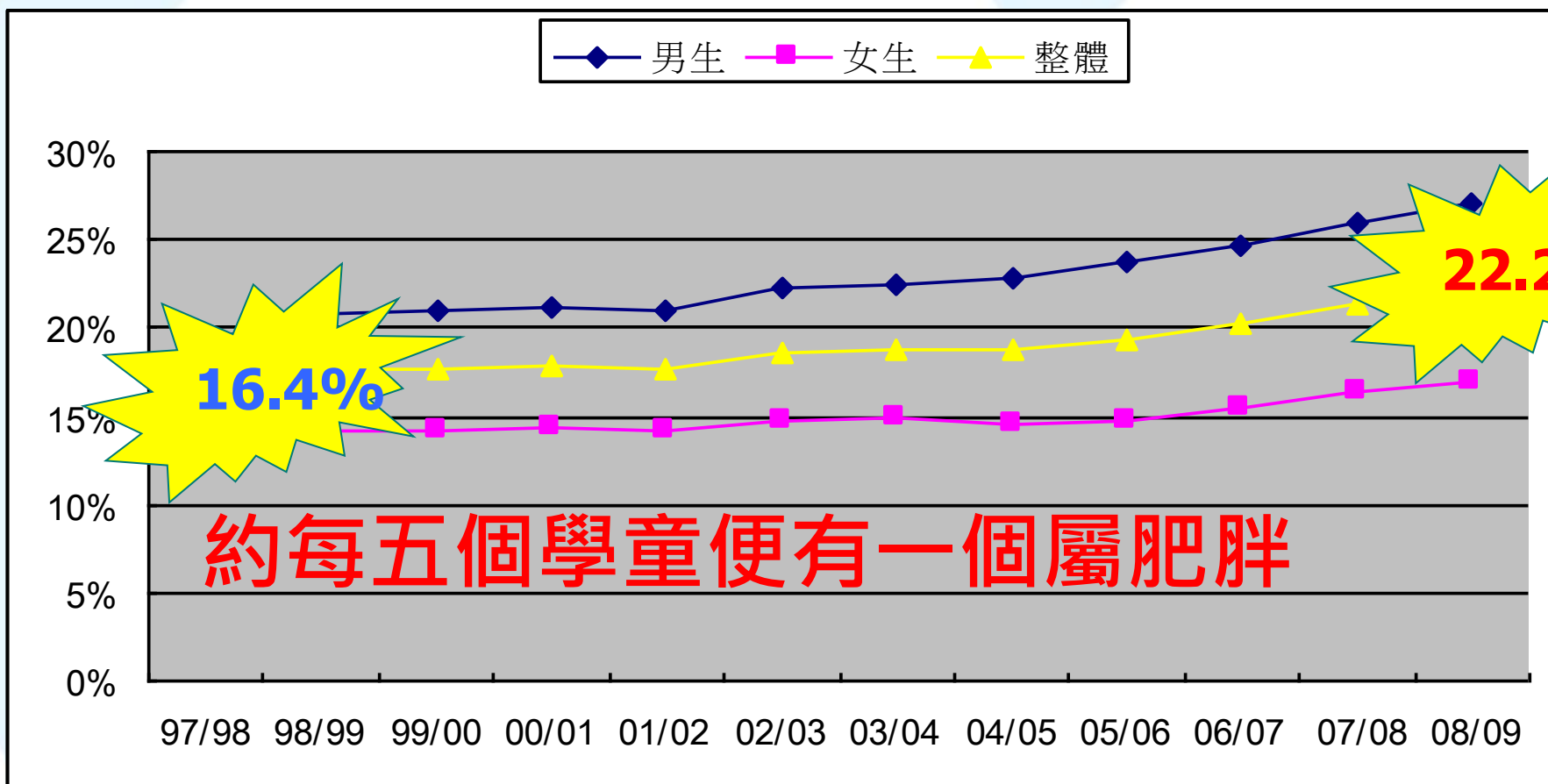
健康飲食三件事 一五一十講你知

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

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 [#]	
	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

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

2012年06月21日(四) **要聞港聞** 兩岸國際 財經 娛樂 副刊 異極圈 體育 馬經

糖尿病兒童化一世要打針

▼ 下一則

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、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甚憂慮。

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

【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迫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。

台通

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」種科醫生指，曾有13歲童心臟手術，最近亦有兩名約20歲的大「通波仔」。

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，是何文田忠孝街101號聖公會蔡功誥中學的中三學生。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。

下病人要過波仔，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條冠狀動脈完全堵塞，已無法過波仔，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堵塞，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，可能是患後天心腦病「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歲後應要定期檢查身體，及早察覺是否受遺傳，以預防心臟病。

這個你可能會知...

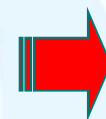
行為風險因素

- 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)



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



兒童爱吃「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，更令兒童患上糖尿病、心臟病、哮喘、中風及癌症等嚴重疾病。衛生署在2006/07學年開始在中小學推行「健康飲食在校園」運動，並配合校本管理的大綱下，於2009/10學年推出「至「營」學校認證計劃」，藉此推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，培育和強化學生的良好飲食習慣。「認證計劃」推行至今已有一百九十六間小學參與(約佔全港小學三成)，其中六十七間更成功取得認證資格，健康飲食風氣得以校園建立。

科學研究指出，肥胖兒童有較大機會長大後仍然肥胖，而成年肥胖更有多種慢性病症，如心臟病、糖尿病、中風及癌症等嚴重疾病。衛生署學生健康發展處表示，「至「營」學校認證計劃」(簡稱「至「營」學校」)是衛生署與教育局合作，旨在推廣健康飲食及鼓勵學生參與健康飲食活動。該計劃自2006/07學年開始推行，至今已有一百九十六間小學參與(約佔全港小學三成)，其中六十七間更成功取得認證資格，健康飲食風氣得以校園建立。

本認證計劃，而「至「營」學校」認證計劃是食物營養和監察制度方面有更嚴謹的要求，例如需完全符合衛生署製定的《學生午餐營養指引》及《學生小食營養指引》的要求。

為協助學校取得認證，衛生署的專業團隊會為學校安排老師培訓，並對校為老師和家長舉辦午餐及小食烹飪工作坊。衛生署表示，「為協助老師的行政工作，衛生署製作了簡便和文性範本，上載「健康飲食在校園」運動專頁網站供老師參考和使用。本學年初更出版《健康飲食在校園》指南，為學校提供具體建議，以簡單直接的方法去推行學校的認證工作。」

在認證計劃之下，衛生署建議學校與供商訂立合約時加入「所有供應餐

GovHK 香港政府一站通 簡體版 ENGLISH



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、游離糖或鹽的食品。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

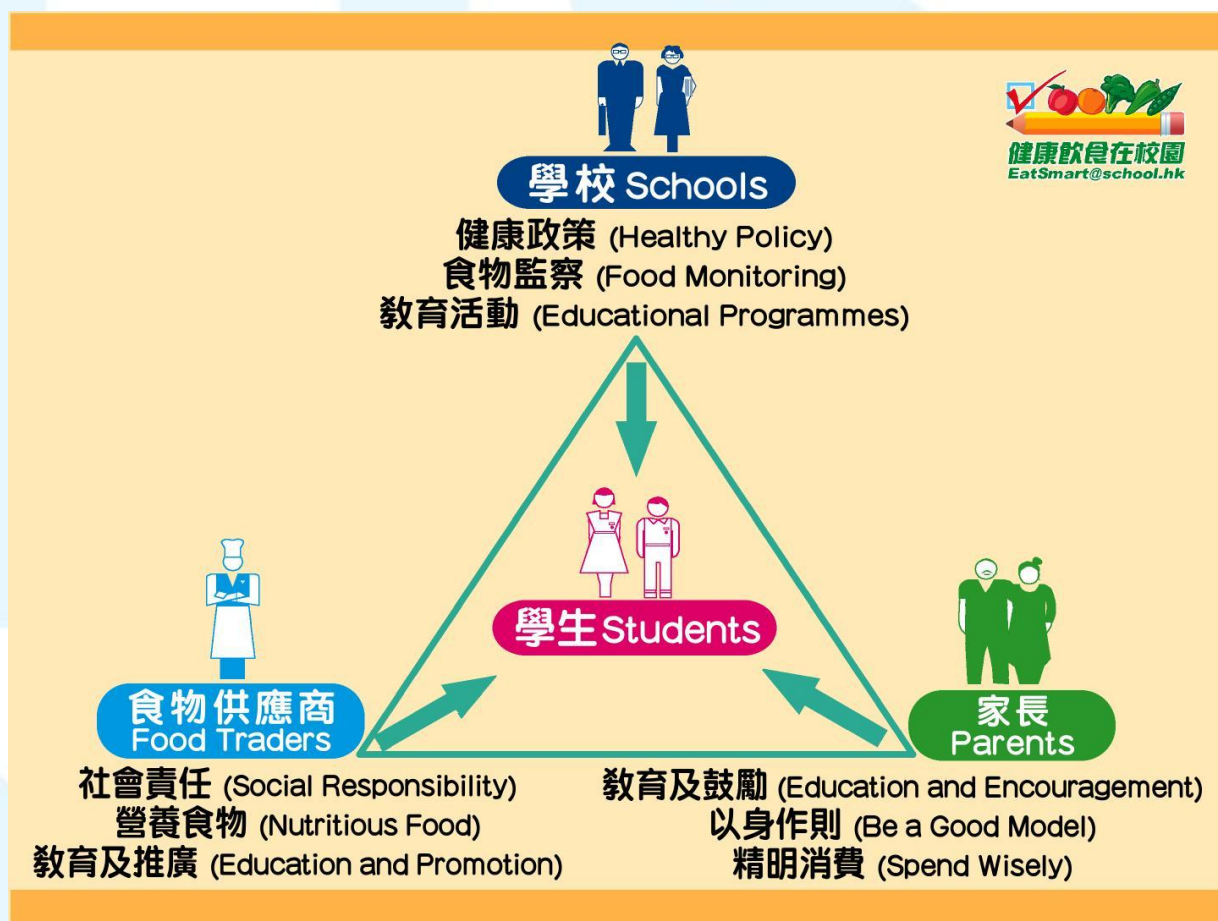
❧ 家校合作、師生參與

❧ 一種生活態度：生活健康化、健康生活化

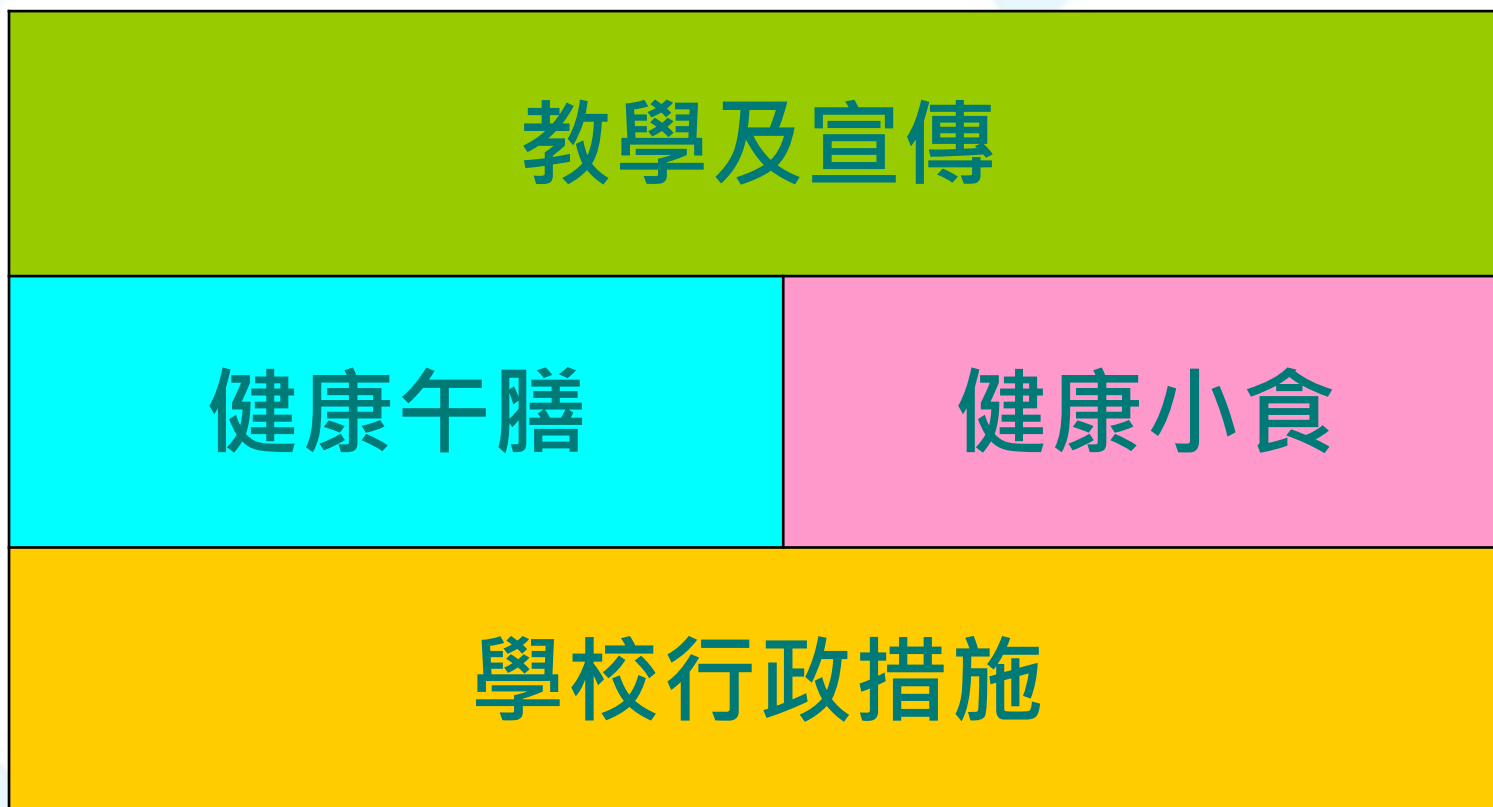


二、結伴參與不能少

❖ 推廣學童健康飲食需要各方協作



二、結伴參與不能少



學校政策及行政措施

學校健康飲食政策(範例)

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策略,讓學校有所依歸,清晰有序地向學生提供健康的「營養」學校模式選擇。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,進而發展具體措施。

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廣健康飲食的重要性,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。

本校將執行下列措施以落實上述政策聲明。

行政措施:

- 學校委任最少一名專責人員統籌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、家長和學生推廣健康飲食政策及各項措施。
- 每學年檢視和修訂學校健康飲食政策及各項措施的執行情況。
- 向負責健康飲食在校園的老師提供支援,以便有充分的時間籌備活動及參與相關的培訓。

午膳

- 選擇午膳供應商時,須優先考慮午膳餐盒的營養素質,具體方法是參考衛生署編制的「選擇學校午膳供應商程序一覽表」。
- 與午膳供應商所簽訂的合約中,必須訂明所有餐盒根據衛生署編制的「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,學校須事先檢視菜單,確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款。
- 每月向學生和家長公佈已核准的菜單,並提供營養資料,讓他們在知情的情況下作出選擇。
- 每月選一週連續五個上課天監視(或),可利用或參考衛生署提供供應商反映監察的結果,並
- 鼓勵帶飯同學的家長參考「最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」的午膳」。
- 如發現學生自備的午膳
- 提供舒適的環境及充足
- 推廣吃水果的習慣, (午膳提供),令學

至「營養」學校認證計劃

認證工具 - 文件清單

基本認證

認證類別	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,成員包括家長及最少一名資深教職人員,協助制定及執行健康飲食政策 2. 每學年向教職員、家長和學生通告學校健康飲食政策及各項措施 3. 每學年檢視和修訂學校健康飲食政策及各項措施的執行情況	● 委員名單或委員會會議紀錄 ● 政策公告(如通告/學校網頁) ● 學校健康飲食政策 ● 委員會修訂健康飲食政策紀錄
符合基本營養要求的午膳	4. 與午膳供應商所簽訂的合約中必須訂明,所有餐盒都不含「強烈不鼓勵供應的食品」,提供最少一份蔬菜及不含「強烈不鼓勵供應的食品」 5. 通告家長,自行預備的午膳餐盒亦須符合上述要求 6. 經常留意學生的午膳餐盒,如發現不符合上述要求,應向供應商或家長反映,要求作出改善	● 學校與供應商訂定合約的副本 ● 達至營養要求的連續三個月菜單 ● 相關家長通告/學校網頁 ● 向廠商反映午膳營養質量的紀錄
符合基本營養要求的小食	7. 與小食部及自動售賣機供應商所簽訂的合約中,必須訂明不供應「少健康佳」的小食 8. 通告家長切勿向提供「少健康佳」的小食供孩子帶回校進食 9. 經常留意小食部、自動售賣機和學童帶回學校的小食,如發現不符合上述要求,應向廠商或家長反映,要求作出改善 10. 每學年舉辦至少一項惠及全校學生的健康飲食推廣活動	● 學校與小食供應商訂定合約的副本 ● 相關家長通告/學校網頁 ● 小食部/小食賣賣機小食清單 ● 向小食供應商反映小食營養質量的紀錄
教學及宣傳	11. 校方應參考可信的營養教育資料,例如衛生署或相關學術或專業團體發出的資料,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 12. 向家長和學生提供協助學生每天進食 1-2 份水果,考慮每週安排在校內進食最少三份水果	● 活動紀錄或通告 ● 向家長及教職員提供的營養教學工具(如通告、傳單、相片、教學投影片、錄像、網頁、小冊子等) ● 為促進健康飲食水果的安排及紀錄(如午膳合約)

至「營養」學校認證計劃

認證工具 - 文件清單

健康午膳優質認證

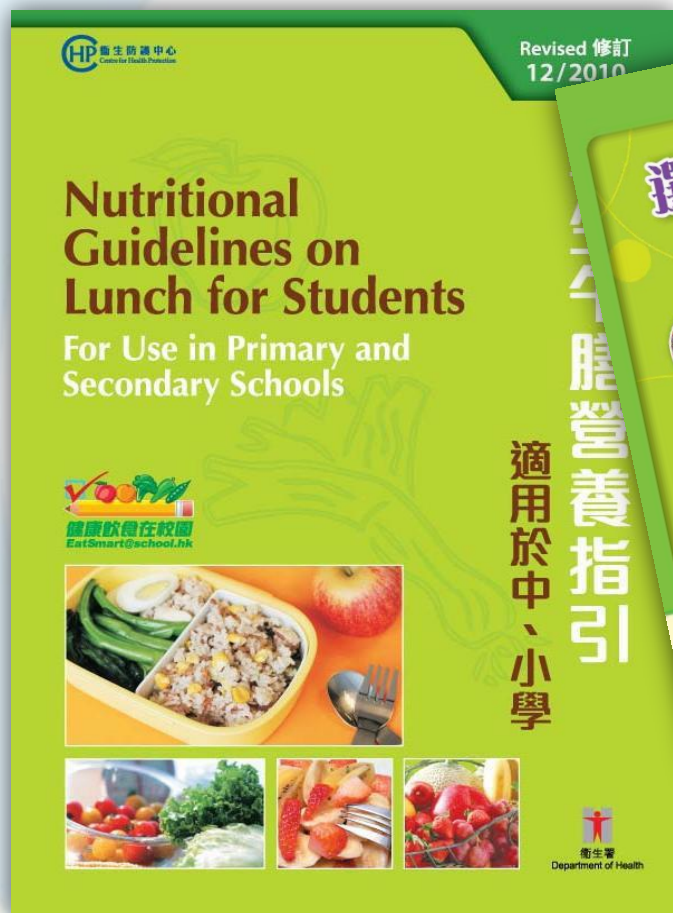
認證類別	認證項目	文件例子
午膳	1. 學校與午膳供應商所簽訂的合約中,必須訂明所有餐盒均須根據衛生署編制的「學生午膳營養指引」製作 2. 每學年最少四次,每次連續五個星期天監察所有餐盒並符合「學生午膳營養指引」,或利用或參考衛生署提供的「學校午膳營養質量評估及回應表」作出記錄,向午膳供應商反映監察的結果和要求作出改善,該記錄應保存至完成下次記錄及審核程序為止 3. 鼓勵自行預備午膳同學的家長參考「學生午膳營養指引」製作餐盒,強調午膳應提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」,且不供應甜品	● 學校與供應商訂定合約的副本 ● 達至營養要求的連續三個月菜單 ● 兩份午膳監察紀錄(參閱學校午膳營養質量評估表及意見表) ● 兩份向廠商反映學校午膳營養質量的意見書或紀錄(如適用) ● 相關家長通告/學校網頁

健康小食優質認證

認證類別	認證項目	文件例子
小食	1. 學校與小食部供應商(包括小食部及自動售賣機)所簽訂的合約中,必須訂明禁止賣賣「少健康佳」的小食,包括飲料 2. 每學年最少四次監察小食部及自動售賣機所有餐盒,確保沒有賣賣「少健康佳」的小食,或利用或參考衛生署提供的「學校小食營養質量評估及回應表」作出記錄,向廠商或自動售賣機供應商反映監察的結果和要求作出改善,該記錄應保存至完成下次記錄及審核程序為止 3. 鼓勵家長參考「學生小食營養指引」,切勿提供「少健康佳」的食品及飲料。建議家長可預備新鮮水果、水果凍或碎塊的凍仁等健康小食,強調應在不影響下一節正餐胃口和減肥的前提下,才進食小食 4. 學校應免費為學生提供符合衛生標準的飲用水	● 學校與小食供應商訂定合約的副本 ● 小食部/小食賣賣機小食清單 ● 一份小食監察紀錄(參閱學校小食供應監察意見表) ● 一份向小食供應商反映學校小食營養質量的意見書或紀錄(如適用) ● 相關家長通告/學校網頁

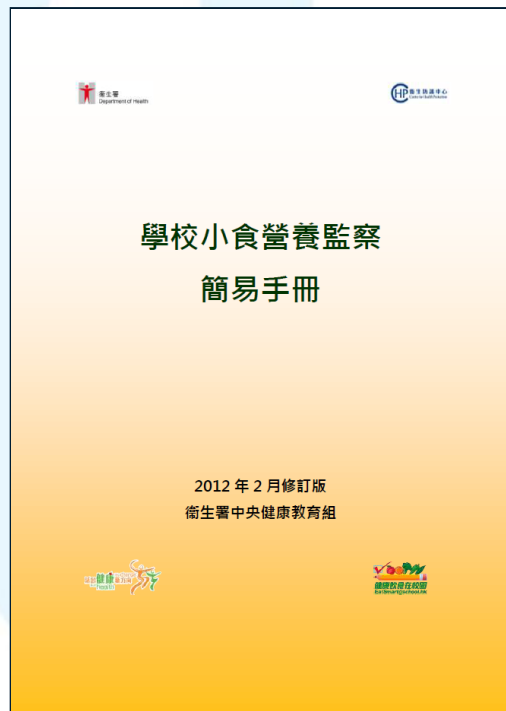
認證文件清單

健康午膳



健康小食

學校小食監察手冊



有「營」小食資料庫

有「營」小食資料庫
Database of Prepackaged Snacks

有「營」小食資料庫

兒童及青少年正處於發育階段，雖然每天三次正餐未能提供足夠的熱量，可考慮於正餐之間補充健康的小食。另外，適當的選擇健康小食可以補充兒童及青少年所需的營養素。有見及此，香港營養學會設立有「營」小食資料庫，協助公眾了解預先包裝小食是否符合健康要求。《學生小食營養指引》(2010)中「健康選擇」和「限量選擇」小食的營養要求。

成立本資料庫是香港營養學會一項長年的義務工作。香港營養學會曾於2011年1月到本地三所主要的超級市場挑選合適的預先包裝小食，然後將產品資料整理成冊，將產品資料整理成冊，將產品資料整理成冊，將產品資料整理成冊。歡迎食品製造商、小賣部等提供產品資料。

一切資料的準確性由資料提供者/單位負責，恕不擔保日期及準確性。有關的資料提供者必須同意，如上述資料有任何更改時，應快通知香港營養學會，盡力確保本網所載資料能持續作為最合最新資料的平台。公眾人士曾留意以下事項：

1. 在本網站所載的資料僅供參考之用，而有關清單並非詳盡無遺的。香港營養學會定期更新/單位提供產品清單及最新的資料，但不負責提供其他資料的高準確、準確或完整。
2. 本網站的資料會盡快更新，惟就資料或資料庫而言，香港營養學會不保證或負責於其特定或任何時間提供包括但不限於任何更新，亦不負責提供其他資料的高準確、準確或完整。
3. 香港營養學會將盡力確保本資料庫的資料準確，資料的準確性由資料提供者/單位負責。香港營養學會毋須對任何人於任何地方，由於市場上所售賣的產品種類繁多且種類不斷，與本網站所載的資料可能有所出入，香港營養學會提供本資料庫的使用者在小食選擇學校行政人員、老師、家長、小賣部負責人及其他公眾人士如對本平台所發布的資料有任何意見，歡迎以電郵聯絡我們電郵地址：info@hkna.org.hk

此中文免費版為英文版本譯本，如中、英文兩個版本有任何歧異或不一致之處，應以英文版本為準。

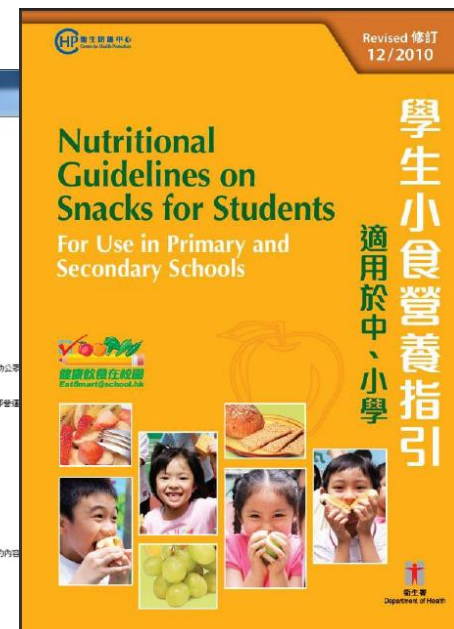
有「營」小食資料庫 - 歡迎 (pdf)
有「營」小食資料庫 - 食品 (pdf)
有「營」小食資料庫 - 學校選擇 (pdf)
香港營養學會小食營養指引 (2010)

小食營養分類精靈
Snack Wizard

開始
關於本工具
如何使用
資料庫(預先包裝小食)
免責聲明

歡迎健康新方向
衛生署
Department of Health

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



專題網頁



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

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

小食營養分類精靈

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」

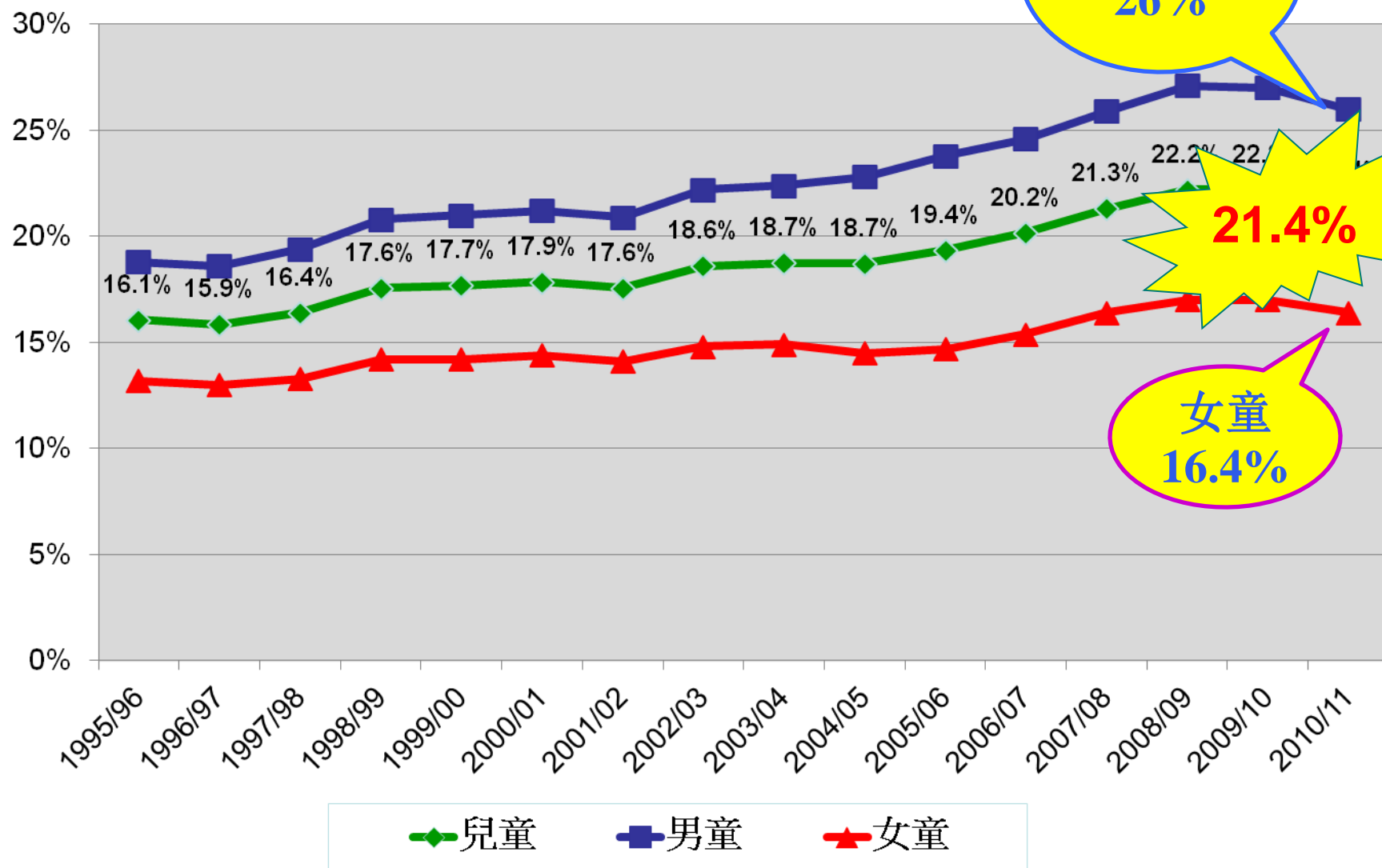


❧ 2012年「開心『果』日」

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



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

(WHO 1986)

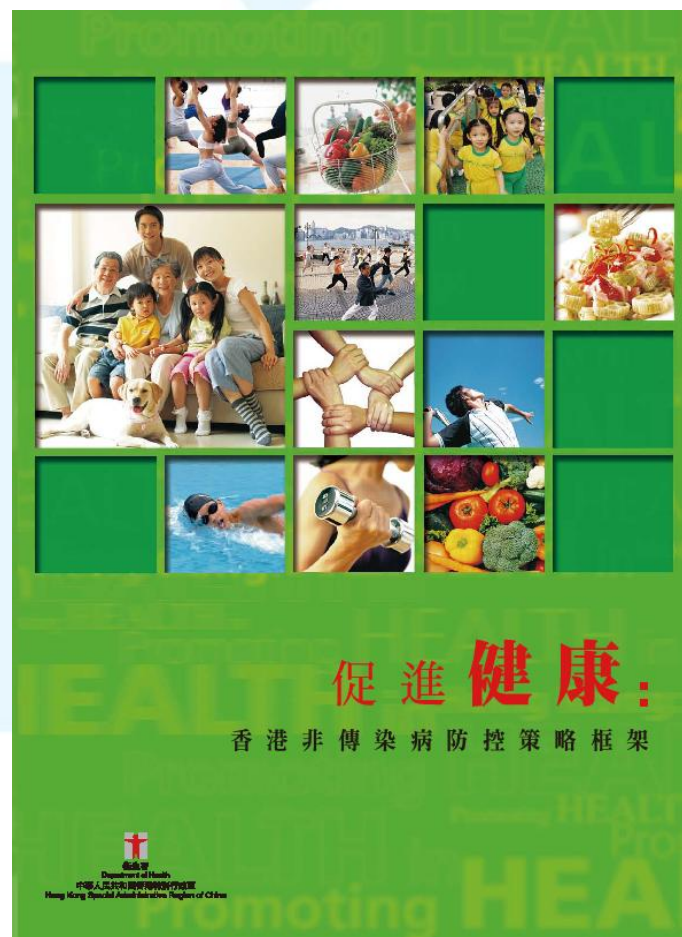
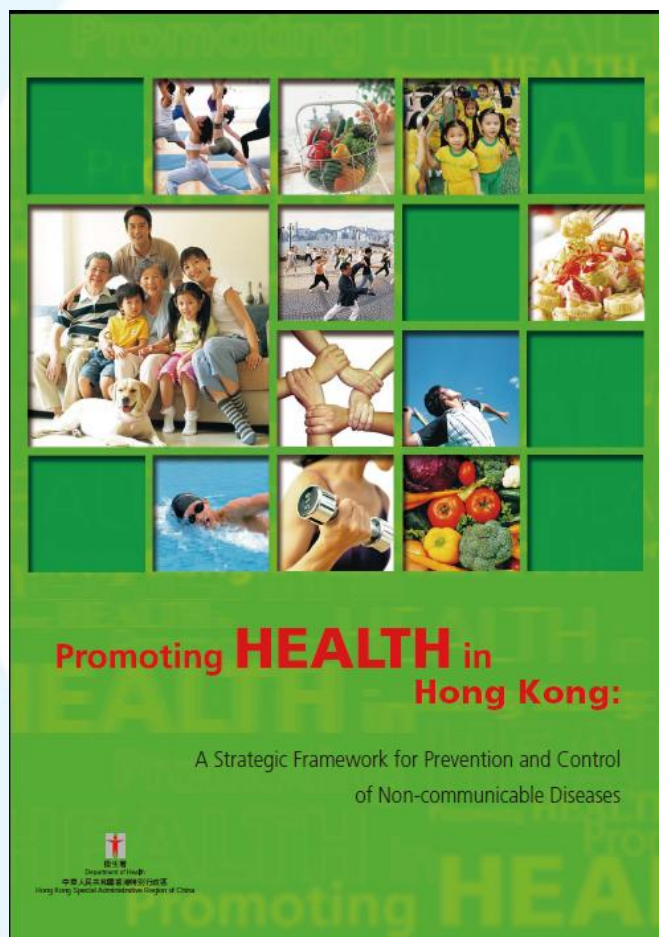
1. 建立健康公共政策
2. 營造具支持性的環境
3. 加強社區行動
4. 發展個人能力
5. 重整醫療服務方向



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 (**P**artnership)
2. 生活環境 (**E**nvironment)
3. 以成效為重點 (**O**utcome-focused)
4. 人羣為本的介入措施
(**P**opulation-based intervention)
5. 採取貫穿人生歷程的措施
(**L**ife-course approach)
6. 提升能力 (**E**mpowerment)

我們的共同夢想



體格測量優化計劃

- 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

教學及宣傳	
健康午膳	健康小食
學校行政措施	

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！