

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



今日食乜餸—— 何謂有營養又好味的小學飯盒？



本港學童肥胖問題日趨嚴重，據統計，每五名小學生便有一名過胖。現時大部分小學是全日制，每個上課天，學童需留校午膳，根據衛生署2006年的資料，68%的學童需要學校午膳供應商提供午膳。午膳在一天之中為學童提供營養和能量，飯盒的素質非常重要。家長身為消費者，應怎樣為孩童選擇飯盒？學校和供應商應怎樣配合，共建健康飲食校園？

健康午膳3:2:1

根據衛生署編製的《小學午膳營養指引》，理想均衡的午膳須為學童提供每天所需三分一的營養素。一個健康的午膳飯盒，五穀類、蔬菜類和肉類（或其代替品）佔飯盒的容量的比例應為3:2:1。



汁的焗飯或焗麵）、肥肉（如牛腩、排骨）及連皮的禽肉（如雞翼、雞髀）、全脂奶類食品（如全脂牛奶、全脂芝士）、加工或醃製的食品、高鹽分或脂肪的醬汁或芥汁（如芝士汁、腐乳、蠔油）、油炸食品（如炸薯條、炸點心）、添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪及氫化脂肪的食品（如咖喱、含有椰子製品的甜品、曲奇）等。

至於質量，午膳供應商應減少飯盒的脂肪含量，例如只採用小量的植物油烹調，在供應飯盒前除去可見的動物脂肪及多餘的油分；多供應含豐富膳食纖維及鈣質的食物，如全穀類、低脂奶類食品等；減少高脂肪、高鹽分及高糖分的食物，例如添加了脂肪或油分的五穀類（如炒飯、炒麵、有醬

破解謬誤

1. 根據《小學午膳營養指引》，小學午膳飯盒中，肉類只佔六份一，孩子正值發育期，這麼少肉怎麼足夠？

一般成人及小孩每天需要的蛋白質其實不多，只佔全日營養所需的15%，而五



穀類則是50至60%。因此，每餐只需進食小量肉類、蛋類或豆類，便能攝取足夠蛋白質，讓身體機能正常運作及發展。例如，初小學童午餐只需進食四至八片肉，而高小學童則只需六至十片。過量進食肉類容易使脂肪積聚，引致肥胖。

2. 低脂奶類食品如低脂牛奶、低脂乳酪或芝士不夠營養？

奶類食品含豐富鈣質，有助兒童牙齒和骨骼發展。低脂奶類食品的營養成分，尤其是蛋白質及鈣質，跟全脂奶類食品相若；然而，低脂奶類食品卻含較少熱量及脂肪，對身體較有益處。

3. 健康的食物都是不好味的？

其實健康的食物也可以味美無窮，每種天然食物都擁有其鮮味，只是現代人習慣了進食香口味濃食物，不慣吃清淡食物及蔬菜水果。出色的廚師能不靠大量調味料如油、鹽和糖等，亦可把天然食物的鮮味發揮得淋漓盡致，讓顧客吃得滋味及健康。

4. 以即煮即食的生產模式所製造的飯盒會較新鮮，賣相及味道會較吸引？

不同午膳供應商採用的生產模式不盡相同，常見的學童午膳生產模式有速涼烹調模式、即日烹煮及進食模式、校內翻熱模式及學校飯堂烹煮模式。就食物的賣相而言，能夠選用新鮮材料即煮即食當然最好，不過，從營養學角度而言，各種模式的差別卻不大。學校可因應自身條件如學生



人數、校內空間、所處地區、價格等，最重要還是考慮午膳的安全程度、營養質量及供應商推廣健康午膳餐款的積極性，去選擇適合的供應商。

如何選擇午膳供應商？

學校在選擇午膳供應商時，應容許家長有適當程度的參與，而衛生署亦編製了有關選擇學校午膳供應商的資料 (www.eatsmart.gov.hk)，為招標、評審及委聘等步驟及應注意事項提出了建議，包括建議學校應成立有家長參與的膳食專責委員會處理選擇午膳供應商的事宜。在招標階段，委員會應議定服務要求，例如要求供應商須

遵循《小學午膳營養指引》製作飯盒、每天供應午膳和健康午膳餐款的數目、每星期水果供應的次數和模式等。另外，議定供應商須在投標書列明重要項目，例如午膳食物的質、量及營養價值、如何協助學校推廣健康飲食活動、監察學校飲食環境及跟進食物投訴個案等。

評審方面，可參考衛生署編製的「學校午膳供應商評估表」，再自行制定評分表及項目所佔比重。值得注意的是，如學校因應需要安排試食會，作為技術評審的一部分，應確保供應商在試食會時所提供食物的種類、模式、製作過程及運送，與日後正常提供午膳時的情況一樣；試食會的評審只須考慮食物營養素質和味道兩方面的表現，不應容許供應商有任何其他形式的促銷、推廣或捐贈活動，以免影響投票決定。

定期監察 確保飯盒素質

為促進學童健康飲食及維持學童的午膳飯盒素質，學校或家長會代表應定期評估飯盒素質，監察供應商的表現。衛生署編製了「學校午膳營養素質評估表」可供參考。學校可憑評估結果，與供應商磋商改善。



家長心聲

本會走訪一些小學生的家長，搜集他們對選擇午膳供應商的意見：

供應商的選擇

- 試食會可考慮有學童參與，讓他們有機會發表意見。
- 午膳供應商的合約應訂明飯盒的製造時間，例如要求送飯盒當天早上才烹調，這樣飯盒會較新鮮、賣相及味道會較吸引。另外，亦應列明對患有食物敏感學童的安排。



有家長為子女預備愛心飯盒，於午膳時間送往學校。

飯盒的選擇

- 飯盒的蔬菜素質須改善，因有煮得太熟、變黃及口感太軟的情況。
- 有家長表示，學童喜歡多元選擇，長時間由單一供應商提供飯盒，即使有不同款式可供選擇，也會生厭，因此建議增加訂飯盒的彈性或縮短合約內訂飯盒的周期。
- 然而，對於有代理商為增加飯盒款式而提供不同供應商的飯盒予學校，有家長不認同這種模式，認為代理商和學校難於控制和監察不同供應商的衛生情況和食物素質。

家長參與

- 有學校的午膳飯盒供應商完全由學校決定，家長未能參與；然而，家長認為他們應有更多的參與權。
- 家長普遍同意，學童的健康飲食習慣應由家裏開始培養；相反，若家庭煮食口味偏濃，學童可能因而投訴學校飯盒味道過淡。

學校參與

- 建議學校向家長清楚說明和解釋選擇午膳供應商的程序和原則，並鼓勵和加強家長及學童的參與。
- 有家長認為學校的午膳時間過短，令學童沒有充足時間進食。

給午膳供應商的建議

- 遵循《小學午膳營養指引》製作飯盒及編訂餐單。
- 建立健康飲食推廣配套及協助監察飲食環境，如為家長及學童發放最新的營養資訊、定期提交學童訂餐趨勢統計資料及學童飲食模式分析報告等。

■ 定期及有系統地收集學校、家長及學童對飯盒的意見，以及發放分析和討論後的結果。

給學校的建議

- 成立膳食專責委員會，並確保委員會的運作公平、公正及公開。
- 鼓勵家長參與選擇午膳供應商的事宜。
- 收集家長及學童對午膳飯盒的意見，加以分析並向供應商反映。
- 加強家長及學童的健康及營養教育。

給家長的建議

- 積極參與選擇午膳供應商的事宜，監察飯盒素質並提出意見。

■ 參與試食會時，應同時考慮飯盒的味道及營養；學童可能偏重味道而忽略營養因素，不宜任由學童作決定。

■ 主動瞭解學童進食飯盒的習慣，如學童拒絕進食飯盒或投訴飯盒無味，應瞭解問題癥結，例如，是飯盒味道不佳賣相差、學童偏食，抑或飯盒沒有學童喜歡的煎炸濃味食物？如屬前者，可能需向供應商反映飯盒的素質，要求改善；如屬後者，則宜教導學童健康的飲食習慣及接受較清淡的食物。

■ 在家庭實行健康飲食模式，以身作則，培養學童均衡飲食習慣。

部分資料來源：衛生署

鳴謝：聖公會奉基千禧小學協助

部分拍攝安排

