

美國 USDA 公告校園零食營養成分規定

駐休士頓辦事處教育組

由美國農業部 USDA (the U.S. Department of Agriculture) 所制訂的校園零食營養成分規定終於公布，這套令人期待以久的規定，嚴格規範校園內販售餐飲以及販賣機食品所含的脂肪、鹽、糖以及卡路里。這項規定將於 2014~2015 學年發布。

瑪歌·伍坦 (Margo Wootan) 是公共利益科學中心 (the Center for Science in the Public Interest) 的營養政策部主任，她表示，校園零食營養成分規定早在 1970 年就公布了，但是相關內容並沒有與時俱進，這是 40 多年來首次進行調整。在現行的規定裡，只提出了校園餐飲所必須具備的最低營養成份含量，至於糖果、蛋糕、甜點、維他命添加運動飲料等等是否可以在校園裡販售，並沒有任何限制。

雖然民間相關團體曾經提出，希望學校能嚴格禁止汽水、洋芋片以及甜食的販售，然而新的規定還是沒有採行。不過至少已經提出了限制。

「全美上百萬名學生到處都買得到高糖份、高脂以及高鹽的食物，然而在學校的商店、點心吧以及自動販賣機裡，卻沒有多少新鮮蔬果的選擇。」潔西卡·鄧茲·布萊克 (Jessica Donze Black) 是兒童安全與健康飲食計畫 (the Kids' Safe and Health Foods Project) 的主持人，她說「大多數學生在學校裡消化掉的卡路里，約佔全天所吸收之卡路里的一半左右。USDA 公布的新標準乃是正向的改變，有利於降低全美兒童與青少年的肥胖比例。」

那如果學校不願意配合呢？USDA 秘書長湯姆·維薩克 (Tom Vilsack) 說，不像校園午餐及早餐計畫，USDA 並沒有明訂任何罰則來懲處不配合校園零食營養成分規定的學校。

「這並不是胡蘿蔔加大棒 (carrot and stick) 式的獎懲規定，」維薩克說，「我們只有給予獎勵而已。」

不過，維薩克希望全美各校可以接納這項規定，因為可以持續向學生釋出健康、飢餓、肥胖等相關訊息。只要各校都能提供健康的、簡單的選擇，無論學生們在哪裡，都能吃得健康。

以下是校園零食營養成分規定的幾項實施要點：

所有的零食與販賣機食品，必須是某種水果、蔬菜、乳製品、蛋白質食品、全穀營養品，或至少含有 1/4 杯水果或蔬菜的綜合食品。

在新規定開始生效的最初兩年裡，校園內還可以販賣含有營養添加劑如鈣、鉀、維生素D以及膳食纖維等的食品，但是含量不能超過一天應攝取量的10%。然而兩年後，這類食品就完全不准在校園裡販賣了。伍坦說，「食品製造商不能以廉價添加營養素的方式，來聲稱它們製造的食品健康。所有的校園食品一定要是水果、蔬菜、全穀類或是其他含有天然健康成份的食物。」

此外，任何零食或點心的熱量，必須要限制在200卡路里以內。至於單獨販售的主餐（在美國都會另附配菜），則要限制在350卡路里以內。

點心的鈉含量不能超過230毫克，而且到了2016-2017學年，這個標準還要再降低到200毫克。主餐的鈉含量則不能超過480毫克。

脂肪本身的熱量不可以超過該食物總熱量的35%。若是飽和脂肪，則熱量不得超過10%。反式脂肪絕對禁止。不過某些食物則不在此限，像是減脂起司及堅果等。

除了脫水蔬菜及水果乾，其他食物的糖含量不可以超過35%。

學校都可以販賣水、蘇打汽水、原味低脂牛奶、調味或原味的脫脂牛奶、豆奶，以及只由水果或蔬菜做成的果汁。

高中以上則可以販賣含咖啡因的汽水，不過一瓶最多12盎司，而且熱量不能超過60卡路里。高熱量的運動飲料不准販賣。這些學校也可以販賣調味汽水或汽泡水，每8盎司的熱量不超過5卡路里。

薯條或洋芋片這類美國餐點中經常出現的選項不宜作為學校餐點。

這些規定不要求學校非常態性的學校活動配合，如：放學後的表演、團康及募款活動等。各州可以自行決定要如何定義這類活動。

資料來源：Education Week

http://blogs.edweek.org/edweek/rulesforengagement/2013/06/rules_for_school_vending_machines_snacks_unveiled.html?cmp=ENL-EU-NEWS2

譯稿人：李知音編譯