

## 港衛署制定增素飲食政策，防止學生肥胖問題趨惡化

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

香港衛生署本(103)年推出《學生午膳營養指引》最新修訂版，建議以更多素食取代肉類，包括建議小學生午膳的水果攝取量由半份增至一份。有飯盒供應商分別應學校要求提供「每日一素菜」飯盒供學生選擇，又或因應新指引鑽研創新的高纖新菜式，以吸引更多學生食素。

據衛生署定義，體重比「按身高別體重」的中位數高出 20%，會被界定為超重或肥胖。該署資料顯示，2012/13 年度有近 52,900 名小學生被界定為「超重」，佔小學生總人數近 21%，與上(2011/12)一年度相若。中學生則有 32,800 多人被界定為「超重」，佔中學生總人數 19%，較上一年度微升 0.7%。截至本(103)年 7 月底，共有逾 220 小學參加「至『營』學校認證計劃」制訂健康飲食政策，佔全港小學約三分之一。

推廣每周一素食的社企「Green Monday」於新學年與 19 個午膳供應商合作推行「無綠不歡星期一」，為全港約 800 間中小學逾 60 萬學生，提供每周一素食午餐選擇。「Green Monday」營養師劉子欣指，現今孩子普遍愛吃肉，令癡肥問題愈趨嚴重，幾乎每 5 個便有 1 個屬肥胖。

新學年為約 60 間學校供應飯盒的德國漢莎膳食服務(中國)有限公司稱，為配合衛生署指引，該公司的廚師及註冊營養師會定期設計及研究新菜式，除每天供應高纖穀物類午餐，亦會加入高纖食材，如燕麥豆漿蒸水蛋、香橙南瓜燴豬柳及鮮茄南瓜雞柳等。該公司又指，本年 4 月約有半數向該公司訂飯盒的學校，有逾 50% 學生選素食午餐。

另向近 40 間學校供應飯盒的澳華食品控股有限公司主席李張慧美亦指，近兩、三年開始應部分學校要求，提供每周一素食午餐，甚至每日一素菜，供學生選擇，而近年要求提供每周一素食的學校數目，每年約有 10% 的增長。

參與計劃的天主教石鐘山紀念小學，近年除推出周一素食餐，亦推行生果日；校長葉介君指，為加強學生運動量，逢周五早會安排學生帶領全校師生集體做早操，趁小息時間舉行「動感小息」讓學生多做簡單運動如打乒乓球、跳繩等，並規定小一及小二生必須上游泳課，以及每年向獲篩選的近 20 名小一至小三屬肥胖的學生派發家長信，要求家長讓子女參加俗稱「減肥班」的「健康之友計劃」，每兩星期進行一次額外運動課。該校前年更斥資約 30,000 港元購置兩部運動遊戲機，並以競賽形式吸引學生鬥快跑步挑戰紀錄。

提供日期：民國 103 年 9 月 3 日

資料來源：東方日報 「營」救胖童 中小學開「齋」 20140831

[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140831/00176\\_012.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140831/00176_012.html)

東方日報 高纖午餐新菜式吸引學生 20140831

[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140831/00176\\_013.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140831/00176_013.html)

太陽日報 800 中小學推素食餐 20140831

[http://the-sun.on.cc/cnt/news/20140831/00407\\_056.html](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20140831/00407_056.html)