

英國學校健康飲食標準

駐英國代表處教育組

英國保守黨希望以提供全數小學學童早餐取代提供小學前三年學童免費午餐來節省開銷政策，引起家長與教育團體的一片譁然，但保守黨主張全面性的早餐將更有助於孩童在學習上取得進步。無論這項政策的後續發展將如何演變，英國政府對於如何讓學童在學校裡吃得健康早已有一套完善的標準。

目前「英格蘭的學校食物標準 (School food in England)」被規範於 2014 年學校食物需求規範中 (The Requirements for School Food Regulations 2014)，並於 2015 年的 1 月公佈施行。目前最新的指引更新到 2016 年的 7 月，此份指引適用於所有英格蘭的地方政府補助學校 local authority maintained schools (包含小學及中學)、2010 年以前設立公辦民營的學院 (academies) 以及 2014 年 6 月以後成立的學院 (academies) 及自治學校 (free schools)。這份官方指引中的標準是為了要確保學校提供給學童的食物是營養且高品質的，並促進所有學童良好的飲食習慣及保護那些在營養攝取上屬於弱勢的學童。指引中也提到從 2014 年的 9 月開始，所有公立小學前三年的兒童 (reception, year 1 and year 2) 都能獲得免費的午餐，亦即所謂的 UIFSM (universal infant free school meals) 計畫，2016-2017 學年度學校可以收到每位學童每餐 2.3 英鎊的政府補助。此外，學校也有義務必須提供免費餐點給那些符合 1996 年教育法 (Education Act 1996) 標準有資格取得免費餐點的學童。

指引中建議學校應該為學童提供熱食以確保所有的學童每天能至少吃到一餐熱食，並為所有學童提供安全及良好的用餐環境，使其能與老師及同儕們一起享用餐點。指引中將飲食分為六大類更提供了詳細的烹調及份量建議，適用於學校中所有的餐點，包含早餐、午餐、學校商店 (tuck shops)、課間休息以及課後社團時間所提供的所有餐點。該六大類膳食及其標準則分列如下。第一類為蔬果類：每天必須提供至少一份蔬菜及一份水果；每星期必須提供至少兩次水果含量超過 50% 的點心；每個星期必須至少包含三種不同的蔬菜及三種不同的水果。第二類為牛奶及乳製品：每天必須提供至少一份牛奶或乳製品；低脂鮮奶每天也必須提供至少一次。第三類為澱粉類：每天必須提供至少一份澱粉類食物；每天都必須提供不含油脂的麵包；每星期必須提供至少一種全穀類食物；每星期必須提供至少三種不同的澱粉類食物。以油脂烹調的澱粉類食物，每個星期不應該提供超過兩天。第四類為飲料類：學校在任何時候都必須提供免費且乾淨的飲用水。在學校裡允許的飲料有無添加物的水 (含礦泉水及氣泡水)、低脂鮮

奶(可含糖或蜂蜜不超過 5%)或去乳糖鮮奶、純蔬果汁(最多 150ml)、含鈣的大豆類、米類及燕麥類飲品、無添加物發酵乳製品(如優格)、不含糖或蜂蜜的蔬果汁(混和礦泉水或氣泡水)、茶、咖啡及熱巧克力。上述飲品組合成的調和飲品每份量最多不超過 330ml,其中可添加維生素及礦物質,若添加果汁則不應超過 150ml。蔬果類的調和飲品其蔬果含量必須超過 45%。第五類為蛋豆魚肉及非乳製品的蛋白質來源:每天至少提供一份此類食物;每星期必須提供一份肉類或家禽類至少三天;每三個星期至少提供一次魚類;每星期至少三次提供一份非乳製品蛋白質給素食者。肉類或家禽類再製食品的提供,小學一個星期不得超過一次,中學不得超過兩次。第六類為高油高糖高鹽類:每星期不得超過兩份;禁止零食,無添加油糖鹽的堅果、種子或蔬果除外;餅乾及麵包片僅可以於午餐時與蔬果或乳製品一同提供;禁止任何糖果及巧克力製品;甜點、糕點及餅乾僅可於午餐時提供,但不得含有糖果;任何調味料添加皆不得超過 10g;優格或含 50%以上水果的糕點則可在午餐時間外提供。

根據研究顯示,透過學校提供更為健康的午餐,孩童的飲食健康已獲得大幅的改善,相較於自備午餐的學童,吃學校午餐的學童每日攝取的脂肪、糖及鹽的含量較低。除此之外,小學前三年孩童的學習成績在學校提供免費午餐後也有明顯的進步。與同儕們一起吃飯也有助於兒童發展重要的社會技能、改進他們的行為並養成良好的習慣。

資料來源:

The Independent, 31 May 2017, Tory plan to scrap free school lunches an 'absolute betrayal', says co-author of government meals initiative, <http://www.independent.co.uk/news/education/education-news/tory-free-school-lunches-government-meals-initiative-absolute-betrayal-conservatives-henry-dimbleby-a7765601.html>

Department for Education, 17 September 2013, Free school lunch for every child in infant school, <https://www.gov.uk/government/news/free-school-lunch-for-every-child-in-infant-school>

Department for Education, 8 January 2015, Standards for school food in England, <https://www.gov.uk/government/publications/standards-for-school-food-in-england#history>

The School Food Plan, 12 June 2017, School food standards, [http://www.schoolfoodplan.com/actions/school-food-](http://www.schoolfoodplan.com/actions/school-food-standards/)