

新北市八里區八里國民小學「健康飲食」實施計畫

一、依據

(一)教育部推動健康促進學校的目標，落實本校健康促進學校計畫。

(二)「健康體位與健康飲食」議題，發展有效的策略及計畫，提供充分環境與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

二、計畫目標

高油糖鹽食物的營養成分不足，熱量卻很高，不但會造成肥胖，更增加腸胃負擔，容易讓學童上課時沒精神、注意力不集中，因此學習力變差。透過推動「校園減少含糖飲料」、「向零食說不」，培養學生良好飲食習慣，建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

三、實施對象：本校全體師生。

四、執行內容

(一)訂定推動「健康飲食」實施計畫。

(二)結合學校行政單位、導師、家長共同監督以減少學生攜帶含糖飲料、零食入校園。

(三)落實推動「校園減少含糖飲料」、「向零食說不」，除了用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其它營養素之食品，一律不攜入校園。

規勸不攜入學校之零食類別：

1. 高熱量類的零食。
2. 成份標示不清的零食。
3. 富含人工添加物及色素之零食。

此類零食如：洋芋片、速食麵、蜜餞、醃漬品、跳跳糖及其它成份標示不明的餅乾、糖果。

(四)學生可攜帶進入校園之飲品及點心如：

1. 飲品：係專指純果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、包裝飲用水和礦泉水等七種液態食品。
2. 點心：係指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其它營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用如：麵包、米製品、原味堅果。

五、執行方式如下：

(一)學校政策：

1. 請早上校門口值週教師，如發現學生攜帶含糖飲料及零食，由糾察隊登記學生姓名，統一先行收至辦公室冰箱暫時保管，學生於放學後至辦公室領取帶回家。
2. 透過新生家長座談會、班親會、聯絡簿等方式宣導，學生於宣導期有違規情形先予以登記，由班導師加強觀念導正。

(二)導師配合：學生可能於入校門時將飲品及零食放置於書包內，難以察，因此請各班導師協助督導。

(三)家長協助：關心子弟早餐及飲食內容，養成多喝白開水習慣，避免以含糖飲料作為小朋友的獎勵品。

六、預期效益：「家長不能送、老師不能送、學生禁帶」含糖飲料，漸漸將全面禁止含糖飲料進入校園。期待學童多喝白開水，少喝含糖飲料，隨身攜帶環保杯，養成愛護環境的好習慣，減少寶特瓶飲料杯避免危害環境，並提醒學童每天至少喝體重*30cc 的白開水，取代冰品及含糖飲料。

七、違規攜帶含糖飲料之學生，由訓育組按月統計學生人數，如發現有固定學生習慣飲用含糖飲料，則告知班級導師共同導正學生習慣，必要時聯繫家長請家長共同協助。

八、本實施計劃經行政會議討論通過，校長核可後施行，修正時亦同。

承辦人：

處室主任：

校 長：