

## 幼兒園健康飲食自我檢視表

### A. 校園健康飲食促進方針及規定

1 學校有促進學童健康飲食相關的書面方針嗎？包括提供健康飲食的方式、提供飲食營養教育的頻率、提供體適能活動的頻率等。

沒有或不清楚

部分有規定

有完整規定

2 學校有專人管理促進學童健康飲食的各項事務嗎？包括健康飲食管理、飲食營養教育安排等。

沒有或不清楚

部分有專人管理

有專人管理但無專人整合

有專人管理且有專人整合

3 學校有定期舉辦教職員健康飲食相關的研習培訓嗎？

沒有或不清楚

有，但不定期

有定期舉辦

### B. 營養供餐及衛生安全

4.a (若校園供餐為外部團膳公司)廠商及食材供應商是否符合商譽信賴及衛生標準？例如三章一Q、HACCP衛生安全認證廚房等

沒有或不清楚

廠商或食材部分符合基本標章需求

廠商或食材皆符合基本標章需求

4.b (若校園供餐為自設廚房)有專業人才或管理機制來管理團膳製備事項、人員訓練及衛生安全嗎？例如營養師或行政主廚

沒有或不清楚

有相關管理機制，但無專業人員

有管理機制，並外聘人員定期稽核

有專業人員全職管理

5 學校供餐(含早點、午餐、及午點)有定期提供菜單及營養分析嗎？

沒有或不清楚

有，但不定期或僅有菜單

有菜單和營養分析

6 學校供餐(含早點、午餐、及午點)符合均衡飲食原則？例如：總熱量及三大營養素比例適中、六大類食物份數是否均衡？

不清楚

<50%符合

50~75%符合

>75%符合

7 學校供餐是否以多樣化、原形食物、在地、當季為原則？

不清楚

<50%符合

50~75%符合

>75%符合

8.1 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供全穀雜糧類食物？

不清楚

每週供應少於2次

每週供應3~4次

每週供應5次以上

8.2 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供豆製品？包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品(如豆乾、干絲、非油炸豆皮、百頁、豆腐等)

不清楚

每週供應少於1次

每週供應1次

每週供應2次以上

8.3 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供魚類(或海鮮)？

不清楚

每週供應少於1次

每週供應1次

每週供應2次以上

8.4 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供豆魚肉蛋類半成品？如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、培根、臘肉、鹹豬肉、重組雞塊、麵筋泡、炸豆皮、仿肉製品等

不清楚

每週供應多於3次

每週供應1-2次

每週供應少於1次

8.5 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供乳品？包括鮮奶、原味優酪乳、保久乳、奶粉沖泡等

不清楚

每週供應少於1次

每週供應1-2次

每週供應3次以上

8.6 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供高糖份(添加/游離糖)飲品？包括100%果汁、濃縮果汁、調味果汁、調味乳、調味優酪乳與稀釋乳酸飲料(養樂多)、添加糖茶飲(包括麥茶、紅茶、花茶等)、汽水、可樂等

不清楚

每週供應多於2次

每週供應1次

每週供應少於1次

隨時有供應飲水並鼓勵學童飲水

8.7 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供高糖高油點心？包括加餡麵包(紅豆麵包、奶酥麵包、芋頭麵包)、蛋塔、蛋糕、泡芙、布丁、果凍、冰淇淋、奶酪、甜甜圈、沙其瑪、薯條及薯餅、牛角麵包、可頌麵包、夾心餅乾、菠蘿麵包、仙貝、餅乾等

不清楚

每週供應多於2次

每週供應1次

每週供應少於1次

8.8 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供足夠蔬菜類食物？(一份蔬菜約半碗飯/一拳頭大)

不清楚

每週供應少於4份

每週供應5份

每週供應6份以上

8.9 學校供餐(含早點、午餐、及午點)是否提供足夠水果？

不清楚	每週供應少於3份	每週供應4份	每週供應5份
-----	----------	--------	--------

9 學校有定期舉辦全校師生勤洗手的良好衛生教學活動嗎？

沒有或不清楚	有，但不定期舉辦活動	有，但僅限於學生或僅限教職員	有定期舉辦生活教學活動
--------	------------	----------------	-------------

10 學校有關於非用餐時間、教室內或課堂上的食物安全衛生管理實施辦法嗎？例如：食物教學活動須符合食物安全衛生規範、不存放食物於教室內、非用餐時間不帶食物進教室等

沒有或不清楚	有，但辦法不完全或未明確公告	有完整的實施辦法及公告
--------	----------------	-------------

### C. 飲食教育與習慣養成環境

11 學校有安排健康飲食相關的教學活動嗎？

沒有或不清楚	有，但不定期舉辦活動	有定期健康飲食教學活動	有食農教育相關活動
有健康飲食相關校外教學參訪活動	定期監測生長發育(如體位測量)		

12 學校有多少比例的孩子能分辨健康與安全的食物？

沒有計算過	20%	50%	80%
每個人			

13 學校鼓勵教職員身教示範每日的健康飲食如何做嗎？

沒有或不清楚	鼓勵教職員於用餐時間和學童互動	鼓勵教職員和學童一同食用供餐	鼓勵教職員示範健康飲食習慣
其他			

14 對於表現優良的學童，學校/老師的處理方式是？

食物/小點心	貼紙、點數、徽章、蓋章	口頭鼓勵	其他
--------	-------------	------	----

15 對於學童挑食、偏食的行為，學校/老師的處理方式是？

一定要吃完	用獎品鼓勵吃完	減少孩子不愛的菜色	鼓勵但不勉強
漸進式嘗試	改變烹調/擺盤方式增加接受度	增加食育學習課程	其他

16 學校如何和家長溝通學童的飲食狀況呢？

沒有或不清楚	聯絡簿、簡短交談	提供學校菜單	定期舉辦家長會議
定期舉辦親子活動	提供政府宣導健康飲食資訊給家長	其他	

17 學校如何慶祝節日（如萬聖節、聖誕節等）或生日呢？

吃點心蛋糕、喝飲料	以其他獎勵取代以食物慶祝方式	其他
-----------	----------------	----

### 參考結果：

20個以上：一起努力，可從菜單變化開始著手
5~19個：教職員須共同建立促進校園健康飲食共識
15個以上：一起努力，可從菜單變化開始著手
5~14個：教職員需共同建立促進校園健康飲食目標，並導入健康食育相關課程
15個以上：已建立校園健康飲食雛形，可再拓展下一階段目標，增加健康食育相關課程頻率
20個以上：可從學校推展到家庭落實學童的全面健康飲食支持系統

註：建議每學期至少做一次自我檢視，觀察學校健康飲食狀況進程及目標。

### 參考文獻

1. (紐西蘭針對幼兒園及照護者之幼童營養及環境設定方針) S Gerritsen. Nutrition education for early childhood managers, teachers and nursery cooks: a prerequisite for effective obesity prevention. Public Health Volume 140, November 2016, Pages 56-58
2. (歐盟幼兒園飲食政策) Guidelines for kindergarten's healthy and sustainable food program 2020
3. (美國學校飲食供應政策及學童飲食行為成效) Micha R., et al., Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis PLoS One. 2018; 13(3): e0194555. Published online 2018 Mar 29