此評估表有助學校了解校內推廣健康生活（健康飲食及體能活動）的情況，以及量度校內建立健康生活環境的進度。學校可就表內不同範疇進行評估，並列出實質的改善及跟進行動，務求營造及持續地維持對健康飲食和恆常運動有利的校園環境與文化。

此評估表可於以下網址下載<http://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=23>

**學校名稱:**

**評估人員姓名及職位:**

**評估日期:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **評估範疇** | **請在適當的空格上加上****號** | | | **備註** |
| **是** | **否** | **不適用** |
| 1. **行政安排** |  |  |  |  |
| 1. 學校是否已委任最少一名教職員統籌一個包括家長的健康小組，協助制訂及執行健康飲食和體能活動政策？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否每年向教職員、負責膳食及體能活動安排的職員和家長通告學校有關健康飲食和體能活動的各項政策和措施？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否每學年以會議、問卷及面談等方式檢視學校健康飲食和體能活動政策及各項措施的執行情況？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 膳食和體能活動小組是否會在檢討及草擬需修訂的政策內容前，諮詢其他教職員及家長意見？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 修訂的政策內容是否經校長通過後才生效？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 負責推廣健康飲食 ／膳食和體能活動安排的老師及職員是否能獲得足夠的支援，例如有充分的人手、資源及時間籌備活動及參與相關培訓？ | □ | □ | □ |  |
| **改善及跟進行動:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **評估範疇** | **請在適當的空格上加上****號** | | | **備註** |
| **是** | **否** | **不適用** |
| 1. **膳食安排** |  |  |  |  |
| 1. 設計幼兒膳食及準備需要供應食物的特別活動（如生日會）時，是否以幼兒的營養需要、食物營養價值及衞生為首要考慮因素？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否定期透過學校告示板、網頁或通告等渠道，向家長公布幼兒餐單（包括所選食材），讓他們了解幼兒在學校的飲食情況並設表達意見的渠道？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 每年開學前是否會發通告，鼓勵自攜食物的幼兒家長配合學校的健康飲食政策，為幼兒準備符合《二至六歲幼兒營養指引》中建議的食物？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 膳食小組是否會負責督促及監察食物的種類、營養質素及衞生狀況，並定期與負責膳食供應的同工開會檢討及跟進應改善的地方？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 每天是否定時供應膳食（如早餐、茶點及午餐等），並提供舒適的環境及充裕的時間給幼兒和教職員進食？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 正餐與正餐的供應時間是否相隔最少4小時？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 茶點的供應時間是否與正餐相隔最少1.5小時？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否禁止在校內推廣不健康食物及拒絕接受有關製造商贊助校內活動（如運動日或生日會等）？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否以其他小禮物（如文具、貼紙、故事書及毛巾等）代替食物作為獎賞或生日會禮物？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 在舉辦生日會或其他慶祝活動前，是否有通知家長有關當天的食物安排，並鼓勵有興趣自攜食物的家長配合學校的健康飲食措施，準備健康食品？ | □ | □ | □ |  |
| **改善及跟進行動:** | | | | |
| **評估範疇** | **請在適當的空格上加上****號** | | | **備註** |
| **是** | **否** | **不適用** |
| 1. **食物供應(正餐及茶點)** |  |  |  |  |
| 1. 是否有參考《二至六歲幼兒營養指引》表三的「正餐的建議分量」及表六的「茶點的建議分量」分配每天正餐供應的食物分量？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否有採用《二至六歲幼兒營養指引》附件四的「餐單評估表」，確保每天所供應的食物均符合建議？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 幼兒是否在任何時候都能享用安全的飲用水？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否在生日會如常供應健康小食，並沒有刻意在當天供應一些平日少吃且含較高脂肪、鹽和糖分的食物（如腸仔、火腿、雞翼及忌廉蛋糕等）？ | □ | □ | □ |  |
| **改善及跟進行動:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **評估範疇** | **請在適當的空格上加上****號** | | | **備註** |
| **是** | **否** | **不適用** |
| 1. **體能活動(執行部分)** |  |  |  |  |
| 1. 體能活動是否乎合幼兒的年齡和體能發展需要？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 體能活動前/後是否有帶領幼兒作伸展或舒緩運動？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 進行伸展運動或體能活動時，有否參考《二至六歲幼兒體能活動指南》中提及的安全建議？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 進行體能活動時，有否提供足夠的空間和機會讓幼兒發揮想像力、創意和表達能力？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 每次體能活動課期間或之後，有否鼓勵幼兒多喝清水？ | □ | □ | □ |  |
| **改善及跟進行動:** | | | | |
| **評估範疇** | **請在適當的空格上加上****號** | | | **備註** |
| **是** | **否** | **不適用** |
| 1. **健康教育 和 家校合作** |  |  |  |  |
| 1. 是否已參考《二至六歲幼兒營養指引》及《二至六歲幼兒體能活動指南》，並已在課程設計中加入有關健康飲食和體能活動的元素？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否以不同的教學活動（如參觀、剪報、講故事及唱遊等）加深幼兒對健康生活的認識？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否每學年都會舉辦能促進家、校、社的活動（如參加由衞生署舉辦的水果月），以推廣健康飲食和恆常運動的生活模式？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否從不同渠道（如通告、告示板及內聯網等）鼓勵教職員和家長緊守健康飲食和恆常運動的原則，為幼兒樹立良好榜樣？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否以不同的途徑（如學生手冊、通告、內聯網及告示板等）與家長保持溝通和交流意見，鼓勵家校合作，營造一致且有利幼兒健康的學校和家庭環境？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否有為家長提供有關幼兒健康飲食或體能活動的教育，如派發單張、小冊子及健康通訊等？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 是否在任何情況下，均不會以食物作獎賞，並避免宣傳與健康飲食和恆常體能活動習慣違背的信息？ | □ | □ | □ |  |
| **改善及跟進行動:** | | | | |