此評估表有助學校了解校內推廣健康生活（健康飲食和體能活動）的情況，以及監察營造健康生活環境的進度。學校可就表內不同範疇評估自身的表現，並列出實質的改善措施和跟進行動，務求營造及維持對健康飲食和恆常運動有利的環境與文化。

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. 學校是否已委任至少一名教職員專責成立委員會或小組，並邀請家長擔任成員，協助制訂及推行有關健康飲食和體能活動的政策？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否每學年通知教職員、負責膳食的職員和家長有關學校在健康飲食和體能活動方面的政策和所有相關措施的內容？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否每學年以會議、問卷和面談的方式，檢討有關政策和各項在健康飲食和體能活動方面措施的推行情況？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 膳食安排及體能活動小組有否在檢討和修訂政策內容前，諮詢其他教職員及家長的意見？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 經修訂的政策有否由校長批准後方生效？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 負責推廣健康飲食／膳食安排和帶領個別體能活動的教師和職員有否獲得足夠支援，包括人手、資源，以及籌備活動和參與相關培訓的時間？ | □ | □ | □ |  |
| **改善措施及跟進行動:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. 在設計膳食和準備需提供食物的特別活動（例如生日會）時，有否優先考慮幼兒的營養需要、食物營養價值和衞生問題？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否在告示板及／或學校網站張貼餐單（包括所用食材），供家長參考和提出意見？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否在每學年初發出通告，鼓勵傾向自攜食物的家長跟從學校的健康飲食政策，並準備符合《營養指南》建議的食物？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 膳食安排小組有否監察食物的種類、營養質素和衞生情況，每學年與負責膳食的職員進行檢討，以及就有待改善的範疇作出跟進？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否定時供應膳食（例如早餐、茶點及午餐），並提供舒適的環境及充裕的時間，讓幼兒和教職員用餐？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 正餐之間有否相隔至少4小時？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 茶點與正餐之間有否相隔至少1.5小時？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否禁止在校內推廣不健康的食物，並拒絕接受食物製造商以該等食物的形式贊助學校活動（例如運動日或生日會）？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否以其他小禮物（例如文具、貼紙、故事書和毛巾）代替食物作為獎勵或生日會禮物？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校在舉辦生日會或其他慶祝活動前，有否通知家長有關的食物安排，並鼓勵傾向自攜食物的家長配合學校的健康飲食政策準備食物？ | □ | □ | □ |  |
| **改善措施及跟進行動:** | | | | |
| **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. 學校有否參考《營養指南》中的「正餐的建議分量」（表三）和「茶點的建議分量」（表六），決定每次正餐和茶點的分量？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否利用《營養指南》附錄（四）的「餐單評估表」，確保每日提供的食物均符合建議？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 幼兒是否在任何時候皆可取得飲用水？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否在生日會期間如常提供健康小食，而非高脂肪、高鹽或高糖的食物（例如腸仔、火腿、雞翼或忌廉蛋糕）？ | □ | □ | □ |  |
| **改善措施及跟進行動:** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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(推行部分)** |  |  |  |  |
| 1. 體能活動是否切合幼兒的年齡和身體發展需要？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 每項體能活能的前後有否任何伸展或緩和運動？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否參考《體能活動指南》中有關體能活動安全的建議？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 幼兒在進行體能活動時有否足夠的空間和機會，發運創造力及想像力和表達自我？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否鼓勵幼兒在每次體能活動期間或之後多喝清水？ | □ | □ | □ |  |
| **改善措施及跟進行動:** | | | | |
| **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 及 家校合作** |  |  |  |  |
| 1. 學校有否參考《營養指南》和《體能活動指南》，在課程中加入健康飲食和體能活動的元素？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否活用不同的教學活動（例如參觀、剪報、講故事和唱歌／遊戲），協助幼兒學習健康生活？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否每學年舉辦加強家庭、學校和社區合作的活動，以推廣健康飲食和恆常運動（例如參加由衞生署舉辦的開心「果」月）？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否以不同的溝通渠道（例如通告、告示板和內聯網），鼓勵教職員和家長以身作則，遵從健康飲食和恆常運動的原則？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否以不同渠道（例如學生手冊、通告、內聯網和告示板）與家長溝通和交換意見，以鼓勵家校合作，在學校和家中營造健康生活環境？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否向家長提供有關健康飲食或體能活動的資料（例如透過派發傳單、小冊子或健康通訊）？ | □ | □ | □ |  |
| 1. 學校有否在任何情況下均避免以食物作為獎勵，或傳達與健康飲食和恆常運動原則相違背的訊息？ | □ | □ | □ |  |
| **改善措施及跟進行動:** | | | | |