

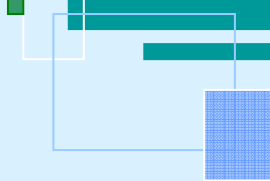
澳門

聖羅撒英文中學

Colegio de Santa Rosa de Lima English Secondary

締造健康飲食新文化

主講者:阮美芬修女



目標

澳門
聖羅撒英文中學
Colegio de Santa Rosa de Lima English Secondary

1. 提高學生、教職員工健康飲食意識
2. 鼓勵學生、教職員工實行健康飲食並使之成爲習慣
3. 爲學生、教職員工提供健康午餐及小食
4. 將健康飲食文化帶進家庭、社區

1. 物色有意推行健康飲食的伙伴
— 小賣部成辦商；
2. 制定推行健康飲食計劃(資料、計劃書)
3. 尋覓推行健康飲食的支援/支持機構

推行政序

返回

- 漸進式：

取消售買汽水、油炸食品→售賣健康午餐→
售賣健康小食→參加健康小賣部計劃→全校
實行水果日

本校的午餐



水果日



教育與宣傳

- 1.早會：飲食、營養及健康專題廣播
- 2.講座
- 3.展板
- 4.飲食專欄壁報板
- 5.海報設計比賽
- 6.攤位遊戲
- 7.戲劇
- 8.跳舞

跳舞—以健康飲食為題

講座

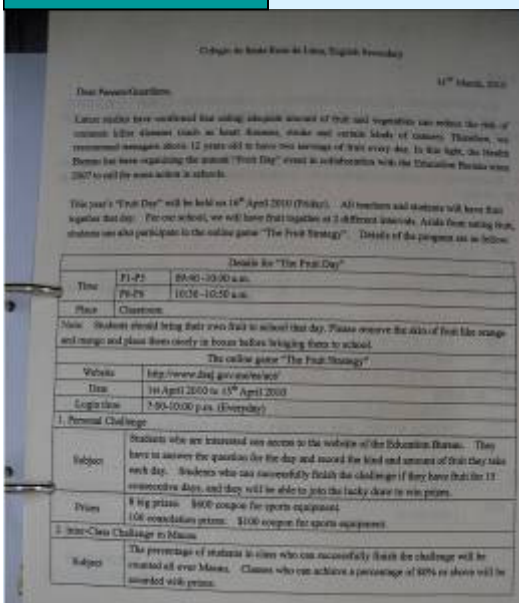


家校合作

- 家長聚會中推廣
- 學校通告



通告



展板



澳門衛生局印發的家長信



監管機制

1. 成立健康校園小組
2. 營養師分析午飯餐單、食物營養值及份量搭配比例
3. 校醫定期檢查午餐素質及抽查小食

餐單分析

The image shows a printed menu analysis table. The table has multiple columns, likely representing different food items and their nutritional values. Some cells in the table are highlighted in yellow, indicating specific data points of interest.

監督

The image shows another printed menu analysis table, similar to the one in the '餐單分析' section. It also has multiple columns and some cells are highlighted in yellow, suggesting a different view or a different set of data.

展望

澳門
聖羅撒英文中學
Colegio de Santa Rosa de Lima English Secondary

1. 優化健康午餐及小食
2. 監管學生購買小食營養及熱量—食物購票機設備

食物購票機設備



3. 將健康文化帶進家庭、社區

- 定期派發有關健康飲食單張
- 親子健康飲食活動比賽
- 校外設置電子板，宣揚健康飲食訊息
- 邀請鄰近超級市場設立健康食物角
- 向鄰近食肆宣傳健康飲食文化

澳門
聖羅撒英文中學
Colegio de Santa Rosa de Lima English Secondary



謝謝!