

## <附件一 「減糖校園」檢核表>

### 一、 制定與落實含糖飲料與食品禁入校園健康行銷方法。

#### (一) 校園行銷規範

- 教職員工不能以含糖飲料獎勵學生。
- 教職員工不提供含糖零食或點心獎勵學生。
- 教職員工以身作則在校期間不訂含糖飲料。
- 學校不要求契約廠商提供含糖飲料或是零食或點心供學生食用。
- 戶外教學期間，教職員工及家長不贈送含糖飲料給學生。
- 禁止學生在校訂購含糖飲料或零食點心到校食用。
- 禁止飲料商家至進行任何校內宣傳。
- 禁止飲料商家外送含糖飲料在校門外給學生。
- 任何親師活動，如慶生會、班親會等，不提供含糖飲料。
- 任何親師活動，如慶生會、班親會等，不提供含糖零食或點心。
- 學校代訂任何餐食，包含早餐、午餐、晚餐、早上或下午點心，不搭配含糖飲品。
- 學校代訂任何餐食，包含早餐、午餐、晚餐、早上或下午點心，不搭配含糖零食或點心。
- 戶外教學期間，學生餐食不搭配含糖飲品或冰品。
- 戶外教學期間，不提供學生金額或禮券採購含糖食物。
- 學校午餐供應，加菜項目不提供含糖飲品、零食或點心。
- 午餐契約廠商不能提供含糖飲品、零食或點心。
- 學校午餐供應確實符合教育處「彰化縣各級學校午餐菜單審核原則」第三條第(三)項第9款規定：若有甜湯，以低糖之全穀根莖類為宜，頻率 $\leq 2$ 次/月，不加冰塊。
- 請校園周邊餐飲店配合，遇學生採購時，先告知喝飲料選擇無糖最健康，做為第一道把關。

- 學校輔導校園周邊安親班或補習機構，不提供學生含糖飲料。
- 其他(請說明)

## (二) 營造減糖校園環境

- 員生社販賣食物確實符合本縣「彰化縣食品安全管理自治條例」與「校園飲品及點心販售範圍」
- 學校採購學生禮品以文具、運動器材..等健康或實用之用品為主
- 校園明顯處，如公佈欄，健康布告欄等，設計相關減糖標語
- 其他(請說明)

## 二、 推動教職員與家長全面落實不贈送或獎勵含糖飲料給學生

### (一) 教職員與家長不贈送或獎勵含糖飲料給學生飲用

- 邀請家長會支持，不購買含糖飲料給教職員與學生
- 家長會開會不提供含糖飲料
- 家長會發布訊息週知家長支持校內抗糖政策，任何校內活動不贈送含糖食物給教職員與學生
- 其他(請說明)

### (二) 提升教職員含糖食品危害認知

- 教職員皆須完成含糖飲料危害課程
- 學校自行編訂含糖飲料危害測驗題，供教職員課後測驗
- 教職員課後測驗未達 80 分者，需再重新補課測驗直至通過
- 教職員會議時，學校不提供含糖食物
- 開會便當不附贈含糖飲料與甜湯
- 相關廠商於會議或活動時不贈送員工含糖飲料
- 各處室長官帶領成員實行減糖創意競賽
- 其他(請說明)

### (三) 家長宣傳部分

- 於校內活動時辦理家長連署活動，共同宣誓不提供含糖飲料

或不健康食物給學生。

- 發送家長通知單，說明喝白開水的好處很多，並讓家長了解，運動後補充白開水最好，含糖運動飲料反而增加孩子代謝負擔。
- 請家長支持共同養成學生愛喝白開水的健康好習慣。
- 家長為孩子準備水壺，建議容量在 500-1000ml 為佳。
- 家長督促學生上學前先裝一壺白開水帶來學校飲用，為培養好習慣，請勿盛裝任何飲料，以白開水為主。
- 家長早餐盡量提供孩童鮮奶、無糖優酪乳、豆漿…等健康飲品。
- 家長盡量不在孩子晚餐或睡前提供含糖食物，避免影響生長激素分泌與作用。
- 運動後補充溫開水最符合人體需求，避免含糖運動飲料，因多量糖、香料等添加物，無法解渴反而增加代謝負擔。
- 請家長關注課後安親班與補習班是否提供白開水供學生飲用。
- 其他(請說明)

### 三、 學生喝白開水融入課表。

#### (一) 推動「學生喝白開水融入課表」管理策略。

##### 1. 學生喝水量管理

- 學生每天上學攜帶水壺，並裝滿白開水
- 750-1000cc 水壺：在學校喝完一壺
- 500cc 水壺：上午喝一壺，下午再裝白開水喝半壺
- 350cc 水壺：上午喝一壺，下午再喝白開水喝一壺
- 其他(請說明)

##### 2. 喝水融入課表

- 每節上課前：學生先喝水再上課
- 體育課程後：帶水壺，下課前三分鐘請學生喝水再回教室
- 運動社團後：社團老師於下課前三分鐘請學生喝水再離開

放學前：各班衛生股長檢查同學水壺確實將水喝完避免浪費

其他(請說明)

### 3. 教職員部分

導師於實行喝白開水入課表後一周內，每天檢查學生水壺，是否確實盛裝白開水

教職員以身作則在校喝足 1500cc 白開水

其他(請說明)

### 4. 飲水機定期衛生管理，確保乾淨水源

每 25-30 位學生共同使用一個飲水設備(飲水機、茶壺、茶桶...) 確保學生可以就近取水

飲水機全面提供溫開水

一個月報修檢查一次，三個月更換濾心

每周固定班級負責飲水機擦拭清潔

運動場附近有飲水設備供學生課後就近取水

其他(請說明)