

115 學年度在校零含糖、零食實施計畫

壹、依據

- 依據本校 115 學年度學校健康促進計畫及健康體位、健康飲食推動策略辦理。
- 為營造健康飲食環境，建立學生正確飲食觀念，培養少糖、無糖飲食及健康飲水習慣，特訂定本實施計畫。

貳、實施目的

- 推動校園減糖及零含糖飲食環境，降低學生攝取含糖飲料及高糖食品之機會。
- 培養學生以白開水作為主要飲品，建立健康飲水習慣。
- 建立教師、家長及學生共同支持之健康獎勵文化，不以含糖飲料及甜食作為獎勵。
- 結合健康教育及飲食教育，提升學生辨識含糖食品與健康選擇之能力。
- 透過家庭及校園共同合作，培養學生自主選擇健康飲食之習慣。

參、實施對象

本校全體學生、幼兒園幼生、教職員工及家長。

肆、實施期程

115 學年度，於學年度期間持續推動，並依執行情形定期檢討修正。

伍、實施內容及策略

推動面向	實施內容	主辦／協辦單位
一、政策推動	1. 成立或透過學校衛生委員會統籌規劃、推動及檢討校園零含糖相關政策。 2. 制定校內減糖及零含糖飲食規範，建立健康飲食環境。 3. 由合作社小組委員每週至少檢查一次合作社販售商品，確認無販售含糖飲料，並將檢查結果作為後續改善與管理依據。 3. 教師及家長不以含糖飲料、糖果、甜食作為學生獎勵。 4. 將零含糖及健康飲食理念納入班級公約、健康生活守則及相關校園活動。	學務處、健康中心；教務處、總務處、輔導處、家長會、各班導師

二、健康飲食環境	1. 推動學生在校喝足白開水，鼓勵以白開水取代含糖飲料。 2. 定期維護飲水設備，提供便利、安全之飲水環境。 3. 合作社及校園餐飲配合健康飲食原則，減少或避免販售高糖飲料及高糖食品。 4. 營養午餐及幼兒園餐點落實少油、少糖、少鹽原則，減少甜食及含糖飲品供應。 5. 與鄰近商家合作，倡導低糖或無糖飲品選擇，共同營造健康飲食環境。	學務處、總務處、健康中心；午餐供應單位、幼兒園、合作社、家長會
三、健康教育與宣導	1. 結合健康教育、校本課程及其他領域，融入減糖及健康飲食議題。 2. 辦理全校性健康體位、減糖及健康飲食宣導活動。 3. 運用聯絡簿、健康小叮嚀、學校網頁、公布欄及跑馬燈等多元管道宣導。 4. 指導學生認識含糖飲料及食品，培養閱讀與選擇健康飲食的能力。 5. 鼓勵幼兒嘗試多元食物，培養均衡、多樣化飲食習慣。	學務處、健康中心、教務處；領域教師、幼兒園、各班導師
四、班級及家庭合作	1. 鼓勵各班建立健康飲食及喝白開水習慣，並透過班級活動持續提醒。 2. 結合家長日、親師懇談及相關活動，向家長宣導減糖及健康飲食觀念。 3. 鼓勵家庭減少購買含糖飲料及甜食，建立居家健康飲食習慣。 4. 推動學生寒、暑假健康自主管理，將減糖及健康飲食行動延伸至家庭。	學務處、健康中心；家長會、各班導師、幼兒園
五、獎勵與支持措施	1. 建立非食物性獎勵方式，如口頭表揚、獎狀、榮譽制	學務處、健康中心；各班導師、家長會

	度或其他適當獎勵。 2. 對於落實健康飲食及健康自主管理表現良好之學生，給予適當鼓勵。 3. 透過班級及校園活動營造支持健康選擇的正向氛圍。	
六、健康監測與成效檢討	1. 配合學生健康檢查及健康體位資料，了解學生健康狀況。 2. 針對體位異常學生提供健康飲食衛教及追蹤輔導。 3. 定期檢視校園零含糖政策及各項措施執行情形。 4. 透過學生、教師及家長回饋，作為後續計畫調整與改善依據。	健康中心、學務處；各班導師、家長會、相關處室

陸、預期成效

- 建立校園零含糖及健康飲食支持環境。
- 提升學生以白開水取代含糖飲料之健康飲水習慣。
- 降低以含糖飲料及甜食作為獎勵或校園飲食選擇之情形。
- 提升學生、教師及家長對減糖與健康飲食之認知與實踐。
- 透過家庭、學校及社區合作，持續培養學生健康飲食及自主健康管理能力。

柒、成效評估

- 定期檢視校園零含糖政策及健康飲食措施執行情形。
- 統計學生健康體位及相關健康資料，作為健康促進工作參考。
- 透過活動參與、班級推動情形及師生家長回饋，了解宣導與實施成效。
- 召開相關會議進行成果檢討，並依執行結果調整後續推動策略。

附件一

國光國小在校零含糖、零食管理規定

1. 學生在校期間以飲用白開水為原則，不攜帶及飲用含糖飲料。
2. 校園內不提供、不販售含糖飲料及高糖、高油、高鹽零食，合作社及校內餐飲應配合辦理。
3. 教師及家長應採獎狀、榮譽制度、文具、學習用品或其他適當之非食品性獎勵方式，避免以糖果、含糖飲料或零食作為學生獎勵，以共同營造健康飲食環境。
4. 辦理校慶、班級活動、慶生或其他校內活動時，應避免提供含糖飲料及高糖零食，優先選擇健康、低糖或無糖食品。
5. 學生如有攜帶食品至學校之需求，應符合健康飲食原則，避免攜帶含糖飲料及高糖、高油、高鹽零食。
6. 鼓勵學生選擇水果、乳品、堅果或其他較健康食品作為點心，減少糖果、洋芋片及其他高糖、高油、高鹽零食之攝取。
7. 各班得透過班級公約及健康生活守則，共同推動「喝白開水、少糖、少零食」之健康生活習慣。
8. 合作社小組委員每週至少檢查一次合作社販售商品，確認是否有販售含糖飲料或不符合健康飲食原則之零食，並填寫檢查紀錄表。