

# 新聞搜頻道

## 華小生怎麼吃 (一)

■ 家長應該關心，孩子在華小食堂，都吃些什麼。  
(檔案照)



# 吃飽還是吃好

## 跟了指南 滿足不了食慾

報導 ◆ 許雅玲 攝影 ◆ 陳梓健、本報資料中心

《中國報》日前報導，一名前教師在面子書分享家長貼文指出，威省某華小食堂售賣的清湯面，只有小片魚餅和四分一粒魚丸，售價1令吉20仙。

1令吉20仙的寒酸食物，在網上掀起熱議，並引起華社關注。很快地，食堂業者現身說法：我們家的面真正是這樣多，還有兩片魚餅和三分之二粒的魚丸！價格是1令吉20仙。

百貨通脹的年代，1令吉20仙清湯面有这样的分量，想要譴責業者賣貴了，還真說不出口。數位家長的回饋，猶如当头棒喝：我們是否更應該關注孩子在校園里吃得有没有营养？

亲爱的家長讀者們，與其站在校外暴跳如雷，抗議食堂食物太惡質，不如走進校園食堂，看看孩子到底在吃什麼吧。

■ 家長貝仁毅(左)和趙志剛均強調，華小食堂除了要讓學生吃飽，吃得健康，食物還要廉宜。



## 食物種類較國小多

漢民董事部的家長代表趙志剛，和他的父親及他的子女，都是蒲種漢民華小的校友或學生，“華人对吃要求可多，相比國小，華小食堂食物種類更多，不必擔心孩子吃不飽。”

家協食堂小組的家長代表張荐能坦言，現代學生不愛吃菜，家協因此要求食堂，在主食內加入蔬菜，并在另外一張桌子，免費供應蔬菜，鼓勵學生吃菜。

了解到加工食物對健康的影響，家協和食堂談妥：少鹽、少糖、少味精、少辣，并且，椰漿飯和咖哩，不放椰漿，改用鮮奶……

因此，張荐能主張：“請家長不要把‘美味’放在食堂的監督條件里。追求健康飲食，美味必然會打折。當然，食堂沒有弄學生口味不管，會置放醬油，讓學生自行調味。”

## 衛生吃飽廉宜3大條件

趙志剛和貝仁毅不約而同指出，“華小食堂，食堂衛生占第一，接下來，必須做到讓學生‘吃飽’，‘吃好’，并且‘價格廉宜’的三大條件。這并非過分要求。”

目前，華小按照學生人數，/微型華小。A型學校有3000名學生，多屬城市學校；B型150人或以上；學生人數少於150人，則納入C型/微型。

“食堂的經營，學生人數很重要。學生人數已確定，定期要煮多少數量也知道，成本掌控更精確。漢民是全雪隆學生人數最多的華小，有接近4千名學生，確保了食堂一定的營業額，最起碼，有500個學生包伙食，每月就有2萬2500令吉的收入。”

### 雪隆大型華小食堂食物價格

食物	價格
清湯面	1令吉左右
椰漿飯	2令吉 (大) 1令吉 (小) 左右
炒面	1令吉50仙 (大) 1令吉 (小) 左右
炒飯	1令吉50仙 (大) 1令吉 (小) 左右
咖哩面	1令吉左右
雞飯	2令吉50仙左右
豆漿	1令吉70仙左右
果汁	1令吉50仙左右

## 合約約束消費稅後不起價

華小食堂的食物價格，受到合約約束，業者不能隨便漲價。因此，消費稅開跑後，華小食物價格維持，只不過，一些加工食物，比如麵包和飲料，貴來就貴來。

“一般上，華小食堂的食物價格，從1令吉起跳。在漢民，清湯面賣1令吉50仙，這很合理；只要有2令吉50仙，學生便能買到大受歡迎的黑胡椒雞飯。”貝仁毅透露。

在柔州華小，仍找到1令吉的清湯面，佐料也甚為“豐富”：一整粒魚丸，或一條蟹肉棒、或兩顆炸云吞。有些食堂還售賣“陽春面”，只有麵條，完全不加配料，一碗大約60仙或80仙。

### 家長唱食堂太過分

# RM1.20 貴嗎?

【本報訊】「學校食堂的伙食，實在太寒酸了！」一名華小家長在面子書分享家長貼文指出，威省某華小食堂售賣的清湯面，只有小片魚餅和四分一粒魚丸，售價1令吉20仙。

該名家長表示，他已經向學校反映，但學校方面卻表示，這是學校的規定，家長應該理解。他感到非常失望，因為他的孩子每天在學校吃這些食物，他作為家長，應該關心孩子的營養健康。

他呼籲其他家長，如果也遇到類似的情況，請大家聯手起來，向學校表達不滿，要求學校改善食堂的伙食。

■ 大型華小的基本學生人數，已確保一定的營業額，業者可以賣得比市場廉宜。(檔案照)

## 垃圾食物絕跡校園

學校在委任食堂業者時，會在食堂合約中清楚列明，所售賣的食品都必須根據“學校食堂業者經營指南”以及1985年食品法。

由教育部和衛生部聯手修訂的《學校

食堂健康管理指南》，主要列出食堂獲准售賣的食物類型、重量和熱量(卡路里)，以便讓學生知道他們吃的食物含有多少熱量。同時，指南還列出“不鼓勵售賣”和“禁止售賣”的食物組別。

2011年5月，政府強制實施“學校食堂經營”指南，列出食堂准售食物，並規定食堂在一周內，不能售賣椰漿飯超過2次，至於汽水和含色素零食，必須絕跡校園。違例的業者將遭終止合約或吊銷執照。

### 仍售含糖飲料

2年又5個月後，基於垃圾食物廣告是造成學生過重的其中一個原因，國家地方政府理事會禁止在學校100公尺範圍內，刊登與豎立含有負面或垃圾食物的廣告。同時，衛生部下令嚴禁小販在校外售賣包括冰淇淋在內的垃圾食品。

雪州蒲種漢民華小的家長貝仁毅和趙志剛，不約而同表示，“不受鼓勵售賣的食物，政府并無禁售，所以，學校食堂仍會售賣椰漿飯、雞塊等。雖然食堂有售賣含糖飲料，但學校鼓勵學生多喝供應商提供的過濾水。”

一般來說，家長傾向於給孩子零花錢，讓孩子購買想吃點食物，但也有家長，比如貝仁毅，選擇讓三年級的儿子向食堂包伙食——任吃到飽。

不過，現代孩子挑食，有時宁愿餓肚子也不吃包伙食的食物。家長只好另給孩子零錢，讓他們自行購買想吃的食物。

### 華小食堂常見飲食和熱量

食物	分量	卡路里
清湯面	一碗(兩勺) 330克	210
椰漿飯	一碗(兩勺) 175克	320
炒面	一碗(兩勺) 185克	310
炒飯	一碗(兩勺) 135克	260
咖哩面	一碗(兩勺) 355克	460
雞飯	一碗(兩勺) 325克	330
礦泉水	250克	-
豆漿	150克	80
果汁	305克	70
好力克	265克	140
乳酸	150克	10
鮮奶	250克	160



戲。(檔案照) 學生吃得飽，便有精力學習和游



## 校方業者擁更大掌控權

國民大學曾做過一項關於全國小學生飲食習慣的調查，得悉86.6%學生是在學校食堂購買食物，而椰漿飯、炒面和雞飯則是學生最愛的3種食物。

把焦點放回華小食堂，業者售賣食物，主要以能夠快速準備為主要考量：煎、炸、炒。食物內容，則以淀粉類為主(高達80%)，飲品則有小孩最愛的豆漿、美祿、涼茶和乳酸等。

幸好，華小食堂吃什麼，更大的掌控權，還是在校方和業者身上。在這種情況下，不同學校可以發展出符合“健康飲食”和“合理盈利”原則的額外指南。

學校食堂業者黃先生坦言：“我們最頭痛的是，學生口味不一，食物不只要多樣化，還必須經常變化，以及推出特別套餐。學校老師也會要求，最近外面出現這種食物……我們必須樣樣都能煮出來，並且研發出市場流行的新食譜。”

### 學校食堂指南

可以售賣	不鼓勵售賣	禁止售賣
熟食	快熟面	(a) 任何違反1985年食品法的食物，包括：過期食品、外形似糖果的食物或附送玩具(戒指、圖片、氣球等)的食物；
糕點	冰品(Konfeksi ais)和冰淇淋	(b) 糖果和巧克力
鮮果汁	茶和咖啡	(c) 各種乾和濕的腌制食物(不管酸、咸或甜)
花生和堅果	碳酸飲料	(d) 添加調味劑和人造色素的零食(口味牛奶除外)
	含奶油和裹糖食物	(e) 含酒精的食物和飲料。
	加工食品(漢堡肉、香腸和雞塊)	