



華小生怎麼吃

(完結篇)

報導 ◆ 許雅玲

圖片 ◆ 陳梓健、本報資料中心

華小食堂，沒法兼顧“吃得飽”和“吃得健康”嗎？

对此，雪州蒲种汉民华小家长张荐能、贝仁毅和赵志刚，不约而同指出：政府推行了《学校食堂健康管理指南》，更需要学校和三大机构认真监督。家长和业者配合协作，才能确保食安、营养和价格。



■家长请走进校园食堂，看看孩子在吃什么。(档案照)

監督提升食物水準

一旦食堂配合校方要求：少油、少糖、少盐、少调味料，学生回家，又会投诉家长：食物不好吃。

贝仁毅透露，“很多家长，从未走进食堂看孩子吃什么，却有很多意见：食物又贵，没营养又不好吃……”

当学校三机构，邀请有意见的家长参与，一起提升食堂水平和营养，他们的答复往往是：我很忙。

为此，赵志刚和贝仁毅呼吁：“请家长走进校园，一起监督和提升华小食堂的食物水准、营养和价格！”

■家长参与监督，可改善华小食堂的食物水准、营养和价格。(档案照)

親自看孩子在校吃甚麼

关于华小食堂的食物水准、营养和价格，全国校长职工会答复：理事们认为没必要回应有关课题。

关于华小食堂的食物水准、营养和价格，汉民华小董事部代表赵志刚和贝仁毅强调：学校三机构（董事部、家协和校友会）和食堂业者的共识是：学生必须吃得饱、吃得健康，并且食物价格，一定要比外面便宜一半。

“目前，很多学校都把食堂权限，交给三大机构去遴选有经验，有口碑的食堂业者，租金则交由董事部用来推动学校的发展。”贝仁毅说：“同时，家协组织了由教师和家长组成的食堂小组，负责监督和评估食堂的设备管理、环境卫生、食物质量和价格，是否符合标准。”

學生亂買吃不飽

贝仁毅和赵志刚均强调：“吃不饱，都是学生制造的问题。”

华小学生，至少会有一餐要在学校食堂进食。小一至小三的学生，很少吃不饱，因为他们体格小，胃口小。升上4年级，开始发育，吃的分量会增加。很多食堂，只要学生多付10仙，就可以加面加饭，绝对可以吃得饱。

“说到吃得健康，食堂有很多选择，可以吃得饱又吃得健康。可是，学生的零钱，多用来买热狗、零食、饮料，这些都是无法提供营养和能量的食物。回去后，他们告诉父母：今天我吃了面食。”赵志刚说。

■赵志刚：让孩子知道，零用钱不是让你拿来买零食的。



投訴不如監督

■贝仁毅：业者只要肯配合提升食堂水平。



■息相关。(档案照) 华小食堂环境卫生和学生食安

更重視食堂衛生

除了“吃饱、吃好、便宜”三大原则，汉民华小更重视“食堂的卫生清洁”。

幸运的是，汉民食堂小组有位拥有丰富食安专业的家长参与。

张荐能：“一直以来，我都有参与家协常年大会。老师知道我在化验公司工作，便建议：不如食堂的卫生，你来负责吧。”

他心想：老师每天辛苦传授知识，既然能够分担老师责任，便一口答应。

“食堂小组由两位家协理事，还有8至10位老师组成。理事无法每天到校监督，老师看到食物卫生、营养价值等问题，便反映给食堂小组，之后再跟业者协商，共同解决问题。”

■张荐能强调，汉民比较针对食堂的卫生，随之便是营养价值，价钱居其后。



裝電眼外勞無所遁形

张荐能主要负责监督食堂的卫生（消毒和防治虫害）、食物库存（食物收多久）、检验设备（雪柜温度多少），以及定期化验食物（费用由食堂业者担负）。

“此外，业者必须让我们知道：聘请哪家病虫害防治公司（Pest Control），使用什么药水……毕竟，有些药水很毒，不仅杀死蟑螂老鼠，还会危害学生的健康。4年后，汉民已形塑出一套食堂卫生标准作业要求。”

华小食堂，当然也有非关食物的问题。食堂聘请的外劳，工作态度可能有问题：工作懒散，还有，对幼小学生不客气。在食堂小组要求下，业者安装了电眼，监督员工作。此外，很多学生不懂算钱，购买食物时，员工没有找钱。比较懂事的学生，会向班级老师投诉。有了电眼，员工找钱会更认真。

■学生自备白开水，便可避免摄取高糖饮料。(档案照)



未達聘營養師水平

在很多发达国家，校园里的营养餐，都是聘请专业营养师特别配制。

在日本，中小学生的学生人数超过600人以上，就会聘请专业营养师，按照学生成长阶段所需营养需求，利用当季新鲜食材烹调食物，搭配富含钙质的牛奶。至于伙食费，主要由家长承担，地方政府补助。

对此，贝仁毅坦言，“华小食堂汤面售价1令吉20仙，华小食堂还达不到聘请营养师设计食谱的水平！除非，家长愿意提升餐费，比如说一餐5令吉，也许食堂便可承担营养师费用。”

陈玉宝补充，“华小食堂也可为小学生健康饮食尽一分力。就算避免不了煎炸，也不要使用已变质的回锅油；炒一个米粉，可以多放萝卜（根类）、菜心（有叶有茎），加上包菜、香菇、芽菜，营养已相当均衡。再加鸡蛋、豆干和肉类，便有蛋白质。”



■基于价格，食堂炒米粉无法如家里丰盛，但至少可多加蔬菜，这并不贵。

不挑食父母以身作則

在家里，父母都会教导孩子均衡饮食的重要。可是，孩子来到学校，看到食堂选择那么多，便把“均衡饮食”的观念抛诸脑后——先来个煎炸食物，再加个含糖饮料吧！

营养师陈玉宝坦言，孩子挑食问题，还是要回归到家庭的饮食观念和习惯：很多父母要求“方便”，从小就让孩子白饭捞汁，什么菜肴都没给，长大后，孩子去到学校，一样爱捞汁，营养越来越差。

她说：“要学生吃得饱和健康，不能全靠食堂，毕竟，高品质食品，价位比较高；可是有一点，家长都可做到：让孩子自备白开水，省下买饮料的钱，便可购买更好的食物。”

家长张荐能也强调，“父母必须以身作则。总不能对孩子说，多吃蔬菜营养好，但自己一口菜都不吃；也不能说快餐不好，却经常打包快餐。”