

# 【Green Your Month】健康，比成績重要！鳳溪創新小學午餐有「營」找「素」，助學生贏在健康起跑線！

文：說柏 圖：Tim Liu| 2018-09-05



鳳溪創新小學的李淑賢校長（右一），多年來致力在校內推動素食風氣，希望小朋友吃得健康有「營」。

素食，不但有益健康，更可以長養我們的菩提心，提醒人類環保護生的重要。藉著這個「Green Your Month」專題，佛門網每月推出以素食為

主題的文章作為溫馨提示，希望大家這一個月，會比上一個月更愛自己  
愛家人、愛動物、愛我們的地球！

9月，又是莘莘學子開學時候。家長和老師們，可能皆對新學年有所期盼，希望小朋友在末年一年學業成績更進一步，做到品學兼優。除此之外，還有甚麼更重要？鳳溪創新小學的李淑賢校長，認為學校不只是傳授知識，更要幫助學生培養健康身體，才能成就未來種種目標。



學校設有飯堂，學生每天在此享用午餐。現時學校規定一週三天茹素（圖：鳳溪創新小學）。

**一週三天茹素 品嚐自家製午素**

如何做到？李校長是素食者，深知道茹素對身體的好處，自五、六年前開，開始在校內推動茹素風氣，由「一週一素」開始，即全校學生逢星期一在飯堂享用素食午膳。後來有家長發現小朋友茹素後，身體更健康，遂主動建議學校繼續「推素」，到現在已發展至「一週三素」（逢一、二及四）。過去一學年，共有 175 位學生選擇一週五天茹素，約佔全校人數的 20%。9 月新入學的 132 位小一生，初步估計逾 80 人選擇五天全素，比例超過六成！

這些數據顯示，學校多年來「推素」已見成果，惟李校長強調在學校推廣素食，切忌心急：「首先要多做家長教育，由家教會舉辦素食講座、工作坊，讓他們知道素食的好處，菜式亦可以很多元化。為人父母，皆希望小朋友能健康成長。我會跟家長說，小朋友的學識和品德固然重要，但也要有健康的體魄才行。」一頓健康的素食午餐，絕對有助小朋友吸收足夠、均衡的營養，真正令他們「快高長大」。



午餐供應商的駐校廚師和工作人員，每天早上製作新鮮健康的素食午餐，趕及中午前完成。



## 支持我們

希望您喜歡我們的文章，歡迎 [按此捐款](#)，支持佛門網，繼續為大家提供精采的內容。

### 營養師設計餐單 味道和健康取平衡

採訪當天，正值小一預備日。學校特別為出席家長準備了素午餐試吃，菜式包括竹筍金菇腐皮卷、番茄薯仔素肉碎、粟米西蘭花，再配搭紅藜麥白飯。為學校提供午餐的供應商「藍海洋飲食」，當日也安排營養師蘇晴 (Toby) 到來，和家長分享健康素食心得。Toby 認為，設計素食午餐對他們來說甚具挑戰性：「小朋友大多喜愛吃香口食物，對食物的敏感度亦較高，如何在味道和健康之間取得平衡，的確不容易。」



學校在小一預備日當天準備了「三餸一飯」素食午餐，讓家長們試吃。

### **素午餐準則：均衡營養 少油少鹽少糖多纖**

以當日試食的午餐為例，Toby 表示素腐皮卷是小朋友愛吃的點心類別，但會用較少油去煎，貫徹少油少鹽少糖的原則。「另一道番茄薯仔素肉碎，所選用的素肉來自台灣，純以非基因改造的大豆製作，含豐富蛋白質，更沒有任何添加劑，並非坊間一般買到、混入調味料的加工素肉，相對地較健康。另外，番茄本身已是天然調味料，變相亦不用落太多鹽和糖。」現時，鳳溪創新小學和午餐供應商亦響應「學校午膳減鹽計劃」，

每學年逐步減少整體午膳的 5% 含鹽量，以循序漸進方式改變小朋友的口味，長遠亦對他們的健康有正面影響。



營養師 Toby 認為，為小朋友設計素食午餐甚具挑戰性，會盡量研發多一些美味的新菜式，讓小朋友對素食保持新鮮感。



當日也有家長讓小朋友品嚐素午餐，眾人吃得津津有味。

除了兩道主菜，每頓午膳還供應一份純蔬菜，當天的配搭為西蘭花加粟米。Toby 明白很多小朋友也偏吃，故盡量提供多些素菜選擇，「即使不吃西蘭花，也可吃粟米。」她發現香港小朋友普遍未能吸收足夠的膳食纖維，而素午餐常用的蔬菜，以及紅藜麥這些穀類食材，正正含有豐富膳食纖維。適逢衛生署日前公布一項初小午膳飯盒的抽樣研究<sup>[1]</sup>，發現四成飯盒的膳食纖維份量不足；研究更指出午膳飯盒的平均蛋白質含量超過 1.8 倍。Toby 表示肉類多含蛋白質，素食午餐相對地不會那麼容易超標。從營養學角度而言，Toby 認為成長中的小朋友，最重要是吸收均

衡營養；當日給家長試吃的素食午餐，已包含足夠蛋白質及膳食纖維，鈉的分量亦不會過多。



李太兩位女兒均就讀鳳溪創新小學，二人同樣選擇一週五天茹素。李太表示之前試過學校的素午餐，發覺味道不錯。新入學唸小一的妹妹李佳慧，平時也愛吃蔬菜，故李太在家中常煮素菜給兩姊妹吃。她認為小朋友茹素，對身體有益，亦更有精神。



侯太的团团俊浩今年入讀小一，她當天試吃過素食午餐，發覺味道很好；俊浩就表示吃不出素肉碎原來是素食，最後更吃完整個飯盒！侯太最後為兒子選擇一週五天茹素，她表示俊浩在學校跟老師和同學仔一起吃素食午餐，在大環境影響下，應有助兒子日後願意多吃蔬菜。

### **樂見學生漸接受素食**

李校長對素食午餐的要求一絲不苟，原來每天「開飯」前，老師均會先試味，如發現味道過鹹或其他問題，會要求駐場的午餐供應商廚師即時再調校味道；學校每月亦會為家長舉行素午餐試食會，「吃進肚裏的感覺最真實，這有助釋除部分家長對素食的疑慮。」學校還善用資訊科技，

透過手機程式，向家長發放健康素食資訊及食譜，鼓勵他們在家中多煮素菜。



學校飯堂的小賣部，同樣只售賣素食小吃及飲品。

長遠來說，李校長期望學校能做到一週五天全素，除了家長支持，小朋友的意願也十分重要。為此，學校上學年開始推出「食得好」計劃，藉送贈不同獎品，鼓勵學生多吃素食和不浪費食物。這些年來，李校長樂見越來越多學生接受素食：「有一位小四學生，當初唸一年班時對蔬菜很抗拒。自從在學校多吃素後，開始慢慢接受，現在還主動教導妹妹『你要吃多些菜』呢！」



李校長在學校「推素」多年，如今已漸見成果。未來她希望進一步推動「一週五素」。

鳳溪創新小學多年來的「推素」歷程，一點也不容易；過程中卻漸漸改變學生對素食的觀感，為他們定下一條健康起跑線。李校長深信，一間學校的「成就」，不單看學生成績、幾多小六生派往「Band 1」中學：

「我認為，學校需要清楚知道，究竟每天讓小朋友吃甚麼東西，這點十分重要。小朋友在校六年，究竟我們是保護小朋友的健康，還是殘害他們的健康？身為校長，我有責任向家長許下這個承諾。」