

規章

蒙郡公立學校

相關條目:	CNA-RA, CNA-RB, CND-RA, EEA-RA, IGP-RA, ISB-RA, JPG, JPD-RA, JPD-RB
責任辦公室:	Chief Operating Officer Chief Academic Officer Deputy Superintendent of School Support and Improvement

健康: 身體和營養健康

I. 目的

執行蒙郡教委會政策 JPG, *健康: 身體和營養健康*, 並遵守馬州和聯邦的法律和標準
設定規程, 以便:

- A. 申明健康是社會情緒康健的重要方面;
- B. 支持蒙郡公立學校的學校環境, 促進身體和營養健康以及社會情緒健康; 教導和示範促進健康生活方式的行為和活動;
- C. 設定目標和宗旨, 為所有學生和工作人員提供機會, 實踐健康的飲食和體育活動;
- D. 鼓勵學生對自己的健康負責、養成健康的飲食習慣、並把體育活動融入日常生活中;
- E. 指派 MCPS 各辦公室和運作單位在以下方面的責任: MCPS 校餐計畫、營養教育、體育課和體育活動、以及其他健康元素, 以便支持健康的飲食和生活選擇; 以及
- F. 在主要的相關人士和 MCPS 社區之間協調 MCPS 的健身工作。

II. 背景

研究顯示, 在上學前、上學期間和放學後保證良好的營養和體育活動與學生取得優良成績之間有很大的關係。例如, 與沒有參加計畫的學生相比, 參加美國農業部 (USDA's) 學校早餐計畫的學生取得了更好的成績和更高的標準化考試成績、較低的缺席率和認知方面的更好表現。

學校和學生家庭共同承擔指導學生做出健康選擇的責任。MCPS 課程大綱包含健康教育、營養教育和體育教育。通過提供體育活動及各種健康食品和飲料, 學校可以營造出一個健康的環境。父母/監護人可以參加支持和鼓勵促進健康的活動和教學。

III. 規程

學生將有機會實踐和培養健康和體育方面的素質技能, 以便增進符合全國和馬州標準的終生健康。

A. 營養教育

根據 MCPS 規章 IGP-RA, *全面健康教育教學計畫*的闡述, 營養教育是健康教育和體育課程大綱的一部分。

1. 全面健康教育計畫和體育課計畫的營養和健身單元都將提供有關營養教育的教學, 並在適當時融入其他科目的課堂教學中。
 - a) 在幼前班至 5 年級, 營養教育將被融入健康教育和體育課計畫中。
 - b) 在 6 年級至 8 年級, 將在為期九週的全面健康教育課程、7 年級科學課程、家庭和消費者學課程、以及體育課程中提供營養教育。
 - c) 在高中, 將在規定的全面健康教育課程和規定的體育課中提供營養教育。
2. 在適當時, 營養教育將包括並體現 MCPS 社區的文化多元性。

B. 體育

體育老師需要獲得適當的認證, 才能教授運動技能和健康行為, 並強調體育活

動和良好營養是健康生活的基石。MCPS 將按順序採用適合年齡和心智發展的體育課程大綱為學生提供連續的體育教育, 這個課程大綱符合全國和馬州在體育和文化相關性(在適當時)方面設立的標準。

1. 學生參加涉及體育活動的其他活動不能代替滿足體育教育的要求。
2. 將為所有學生提供參加體育課的平等機會。如果適當的話, MCPS 將調整或修改體育課的活動和設備, 以便讓所有學生都能參加。
3. 基於標準的體育教育課程致力於培養具備體育素養、能夠終生堅持體育活動的人才。為了達到這個在體育素養方面的目標, 為幼前班至 12 年級學生提供的體育課教學將包括:
 - a) 適合年齡的教學, 以培養運動技能和概念、與健康有關的健身、以及個人和社會責任
 - b) 從適度的體育活動到激烈的體育活動
 - c) 培養知識、運動技能、概念、和與他人的積極合作
 - d) 參加體育運動和為 MCPS 多元社區提供的各種社區休閒活動, 並藉此推動體育活動和終生健康
4. 體育教學將促進對健身和健康生活方式元素的理解。課程大綱將包括以下內容:
 - a) 在各種運動技能領域內、適合心智發展的教學, 以增強每一名學生的身體和社會情緒的發展
 - b) 幫助所有學生理解、提高和/或維持身體健康並制定個人健身計畫的健身教育/測評/回顧性設立目標週期
5. 學生在體育課中將有 50% 的上課時間用來參加適度的體育活動到激烈的體育活動, 並應用和探索運動技能、概念和與健康相關的健身標準。
6. 幼前班至 8 年級的學生每年都接受體育課教育。
7. 高中生需要滿足 1.0 個體育課學分的畢業要求, 並有機會獲得更多的體育課學分。

C. 體育活動

我們強烈鼓勵學生、工作人員和社區民眾在上學前、上學期間和放學後參加體育活動。

1. 在適當時, 體驗式學習的方法或課業和移動活動將融入所有科目中。
2. 我們強烈鼓勵在上學期間參加體育活動。
 - a) 學生可以在沒有保健業者書面許可的情況下在學校物業中或由學校贊助的活動中攜帶和使用防曬霜。¹
 - b) 只有在擔心學生的安全(例如維修設備或設施或惡劣天氣)及/或某個學生可能會傷害自己或他人時, 校長/指定負責人才可以決定取消午休時間。
3. 將根據課程表的安排在午餐前或午餐後為幼稚園至 5 年級學生安排午休時間。在有空間和監督的情況下, 初中和高中校長應當考慮在午餐期間安排體育活動, 例如開放體育館或在瀝青地面上進行的活動。
4. 我們鼓勵 MCPS 小學、初中和高中提供體育活動計畫(例如體育活動俱樂部、校內計畫、配套體育運動和/或校際體育計畫), 讓所有學生都有機會在課前或課後參加體育活動。
5. 校車部將評估步行或騎車上學的安全路線, 並公布這些信息。MCPS 規章 EEA-RA, 學生的交通, 鼓勵學生和家庭通過步行鍛鍊示範健康。

D. 食品和營養服務和營養標準

1. 食品和營養服務部(DFNS)的所有主任、經理和工作人員在被錄用時都將達到或超過 USDA 兒童營養專業人員標準, 並且還將達到或超過這些標準每年的進修/專業發展要求。
2. 校餐

¹防曬霜是用來預防過度暴曬後果的局部外用防曬產品, 它不能用來治療創傷或疾病。它必須得到聯邦食品和藥物管理局非處方用途的批准。

我們供應的校餐是無償校餐計畫的一部分，它在最低程度上符合在適用法律中規定的現行營養標準。

- a) 學生可以享用各種令人垂涎的、高質量的營養校餐，這些校餐促進成長和發展、提供健康飲食的樂趣、防止上學期間的飢餓及其導致的缺乏學習注意力的後果。
- b) 校餐計畫提供各類水果和蔬菜、全穀類農產品、並只供應低脂(1%)和脫脂牛奶。
- c) DFNS 的網站提供有關無償校餐計畫食品和飲料的營養資訊。
- d) 以下是 DFNS 網站上提供的有關食物過敏的資訊：
 - (1) 有關校餐計畫中食物營養和過敏原的信息，以及針對花生和堅果過敏(可能危及生命)的學生提供的指引。
 - (2) 請參見 III.I 部分，了解 DFNS 為社區提供的更多信息。
- e) 採用基於證據的方法推動健康食品和飲料：
 - (1) 學生將參與測試在校餐菜單以外提供的食物和飲料的口味。此外，為了提供受歡迎的菜品，DFNS 還將在適當的情況下與學生和/家長/監護人一起舉辦專門討論小組，蒐集他們對校餐計畫的意見。
 - (2) 餐廳提供的環境讓學生可以實踐他們在營養教育和體育教育中學到的健康飲食技能。
 - (3) DFNS 工作人員受過培訓，他們將幫助學生從供應的食物和飲料中選擇營養均衡的飲食。
 - (4) 食物和飲料的擺放方式能夠吸引和鼓勵學生做出均衡的選擇。
 - (5) 午餐不能安排在上午 10 點以前。
 - (6) 在供應午餐的地點和時間，將為學生提供免費的飲用水。在餐桌上提供大水罐和水杯、飲水機、或讓學生可以用

自己的水瓶或水杯接水的水龍頭, 這些方法都能讓學校達到這項要求。

- f) 學校在上學期間應當備有乾淨和安全的飲用水。根據本校的政策, 學校可以選擇允許學生攜帶水瓶(只能裝水)。
- g) 學生在飯前和飯後應當可以洗手或使用消毒液。
- h) 根據家庭經濟情況或向 DFNS 提供的其它信息, 學生和/或學校可以享受免費或減價的校餐。
- i) 不會公開有資格享受免費或減價校餐的學生的身份。
- j) DFNS 和 OSSI 將合作制定和公布解決學生校餐帳戶問題的規程。家長/監護人每年都會收到通知, 告訴他們每一所學校管理帳戶和帳戶透支的規程。

3. 學校提供的其他食物和飲料的營養標準。

在校餐計畫以外提供給學生的食物和飲料, 包括但不僅限於在上學期間營業/進行的餐廳點菜計畫、學校的商店、體育部、籌款活動和自動食品零售機都必須達到 USDA 的"聰明零點"標準。 ,

- a) USDA"聰明零點"標準從教學日當天的午夜開始生效, 一直到放學後 30 分鐘結束。

在無償校餐計畫以外提供給學生的"聰明零點"的食物營養標準必須符合以下一個類別:

- (1) "富含全穀"的穀類製品(≥重量 50%的全穀或被列作首要成分);
- (2) 首要成分是水、水果、蔬菜、奶製品或蛋白質食品的製品;
或
- (3) 含有至少¼杯新鮮水果和/或蔬菜的混合食物。

- b) 同時還將適用以下要求:

- (1) 份量/卡路里: 主菜的每份食用量必須≤350 卡路里。零點的每份食用量必須≤200 卡路里。
- (2) 脂肪總含量: 在每一份食用量中, 來自脂肪的熱量必須保持在 35%或低於 35%。
- (3) 反式脂肪: 沒有反式脂肪(根據 USDA 的規定, 每份食用量必須低於 0.5 克)。
- (4) 飽和脂肪: 每份中的飽和脂肪必須低於 10%。
- (5) 糖: 總的含糖量必須低於或等於重量的 35%。不能添加阿斯巴甜或乙酰氨基磺酸鉀。在小學供應的飲料不得含有糖分添加劑。唯一可以例外的是風味牛奶。
- (6) 鈉: 主菜的每份食用量必須≤480 毫克。零點的每份食用量必須≤200 毫克。
- (7) 無論其中有怎樣的營養成分, 都不得向學生售賣碳酸飲料、任何類型的糖果和甜甜圈。

c) 以下是在無償校餐計畫以外為學生提供的飲料營養要求:

- (1) 牛奶: 只能提供液體狀的低脂(1%)和脫脂的風味牛奶或純牛奶; 小學的份量限制在 8 盎司, 初中和高中限制在 12 盎司; 含糖量不超過 21 克, 如果找到可以生產達到這項要求(含糖量低於市場標準)產品的廠商
- (2) 水果和蔬菜汁: 沒有糖分添加劑(有營養或沒有營養的)的 100%純果汁; 小學的份量最多不超過 8 盎司, 初中和高中不超過 12 盎司
- (3) 水: 碳化或無碳化的純淨水; 小學不能供應加味水
- (4) 不能供應碳酸飲料
- (5) 其他加味水和/或碳化或氣泡飲料只能在高中供應。以下是 USDA 制定的條件:

- (a) 在≤12 盎司的飲料包裝內, 每 8 盎司不得超過 40 卡路里, 或者每 12 盎司不得超過 60 卡路里。
- (b) 在≤20 盎司的飲料包裝內, 每 8 盎司不得超過 5 卡路里, 或者每 20 盎司不得超過 10 卡路里。

(6) 不得向任何年級提供含咖啡因的飲料。

E. 募款活動和推銷

1. 從午夜至放學後 30 分鐘的時段內在學校物業中售賣的食品和飲料必須達到上述 III.D.3 部分陳述的營養標準。
2. 自動販賣機(無論販賣時間)機身前方應當促銷有關獲准飲料的活動或消費。
3. 在學校物業內的其他食品或飲料廣告、推銷或促銷都必須符合 MCPS 規章 CNA-RB, 廣告的規定。此外, 此類的食品或飲料廣告、推銷或促銷只限於在教學日當天午夜至當天放學後 30 分鐘時段內在學校物業內銷售的食品和飲料(即達到 III.D.3 部分陳述要求的食品 and 飲料)。這項限制不適用於品牌, 不同於提及特定食品或飲料。推銷限制也不適用於在課堂上用於教育目的的材料, 例如, 老師用廣告作為教學工具、個人表達的物品(例如衣物)、以及從家裡帶來的供個人消費的袋裝產品。
4. 目前沒有達到本規章要求的合同必須及時或在續約時進行修改, 以便符合本規章的要求。
5. 在教學日以外(例如學校的體育或其他活動, 包括籌款活動)銷售的食品和飲料(例如, 放學後 30 分鐘以後或校園外)不需要滿足這些要求。

F. 慶祝活動和獎勵

如果學校在教學日期間主辦的慶祝活動或其他活動中提供食物和飲料, 我們極力鼓勵學校考慮學生的健康和福祉。

1. 我們鼓勵工作人員提供非食物類的獎勵, 並且應當避免使用糖果或營養價值極小的其它食物作為課堂獎勵。

2. 工作人員不得把扣留食物或與食品有關的獎勵作為一種紀律處分。

G. 評估

MCPS 將每隔三年對本規章中設定的目標和宗旨進行一次評估, 包括但不僅限於以下內容:

1. 向社區提供的有關 MCPS 在學生和教職員健康方面所做的工作
2. 學校健康委員會/健康團隊的活動
3. 推動健康食品和飲料的努力
4. 鼓勵體育活動的努力
5. 負責健康計畫和服務的 MCPS 員工必須獲得的認證和專業發展培訓

H. 以下部門將共同承擔監管 MCPS 健康活動的責任、規定的記錄、每三年一次的評估協調、以及學校層面的執行:

1. Wellness and Nutrition Initiatives, MCPS Division of Food and Nutrition Services (DFNS), 電話號碼是 301-284-4900
2. Wellness Initiatives, MCPS Employee and Retiree Service Center (ERSC), 電話號碼是 301-517-8100
3. Prek-12 Health and Physical Education, MCPS Office of Curriculum and Instructional Programs (OCIP), 電話號碼是 301-279-3411
4. Office of School Support and Improvement (OSSI), 電話號碼是 301-315-7377

I. 與利益相關人的溝通

MCPS 通過各種方式告知學生、家長/監護人、教職員和其他利益相關人有關健康的消息, 並定期更新這些消息, 包括但不僅限於:

1. MCPS 規章 JPG-RA, *健康: 身體和營養健康*, 由教育總監制定和採納, 旨在執行教委會政策 JPG, *身體和營養健康*和所有相關的聯邦法律和州

法。MCPS 網站提供這兩份文件及政策和規章的所有更新內容。

2. OCIP 每年至少宣傳一次 MCPS 營養教育、體育教育和健康教育課程大綱的相關資訊, 包括但不僅限於在教學單元中分發的宣傳品(在適當的情況下)。
3. ERSC 每年至少宣傳一次提供給員工的健康資訊, 包括但不僅限於與健康有關的員工活動。
4. DFNS 至少每年向學生、家長/監護人和社區進行一次有關健康資訊的宣傳, 包括但不僅限於
 - a) 兒童營養計畫和申請方法, 以及
 - b) 有關無償校餐計畫的資訊和校餐的營養成分, 包括校餐的菜單, 這份菜單
 - (1) 每個月在 MCPS 網站上提供,
 - (2) 被譯成 MCPS 學生家長/監護人最常要求提供翻譯和口譯服務的語言, 以及
 - (3) 由當地學校在小學分發;
 - c) 暑期食物服務計畫, 以及提供給學生的食物營養和過敏原信息, 和
 - d) 其他感興趣方面的資源, 通過 DFNS 的網站和其他適當的溝通方法提供。
5. 行政官辦公室將在提供給校長的最新通訊中加入健康信息, 以及通過學校網站、學校社教媒介帳戶、學校通訊、家長/員工會議、返校夜、針對家長或員工的網頁、或學校布告欄向家長/監護人提供信息時建議使用的用語。
6. 將依照 MCPS 規章 CNA-RA, 展示和分發資訊材料和公告的規定, 展示和分發幫助家長/監護人為孩子提供課前和課後體育活動機會的更多信息。

J. 利益相關人的參與

學生、工作人員、家長/監護人和其他利益相關人員的代表將通過學校的健康委員會/團隊、MCPS 全郡健康委員會和其他社區夥伴參與 MCPS 健康活動的制定、執行和定期審查。

1. MCPS 全郡健康委員會為全郡的健康活動提供意見。
2. 每一所學校必須成立一個健康委員會/健康團隊, 把健身衡量標準作為學校改進計畫中社交-情緒健康的一個元素。
 - a) 校長/指定負責人將負責協調學校的健康委員會/健康團隊。
 - b) 有關本規章和教委會政策 JPG, *健康: 身體和營養健康*的信息將抄送給學校健康委員會/健康團隊。
 - c) 相關的 OSSI 副學監將負責監管學校改進計畫和學校的健康委員會/團隊。

相關來源:

42 U.S. Code, Chapter 13 §1751 et seq; P.L. 111-196, 2010 年健康和無飢餓兒童法; 7 CFR Parts 210 and 220; 81 Federal Register 50156; 馬里蘭州教育廳, *馬里蘭州學校販售食品的營養標準*

規章發展史: 新規章, 2006 年 7 月 22 日; 2012 年 3 月 2 日修訂; 2015 年 11 月 11 日修訂; 2017 年 6 月 29 日修訂; 2018 年 8 月 20 日修訂。