

መመሪያ-ደንብ

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS ሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ (MCPS)

የተዛመዱ ርእሶች፡- CNA-RA፣ CNA-RB፣ CND-RA፣ EEA-RA፣ IGP-RA፣ ISB-RA፣ JPG, JPD-RA፣ JPD-RB
 ሃላፊ ፅ/ቤቶች፡- ዋና የሥራ ሃላፊ
 የአካዴሚ ዋና ሃላፊ
 የት/ቤት ድጋፍና መሻሻል ም/የበላይ ተቆጣጣሪ

ጤናማነት፡- አካላዊና የአመጋገብ ጤንነት

I. አላማ

የሞንትጎመሪ ካውንቲ የትምህርት ቦርድ (Montgomery County Board of Education) መመሪያ JPG፣ ጤናማነት፡- አካላዊና የአመጋገብ ጤንነትን ለመተግበር፣ እና የስቴትና የፌዴራል ህጎችን እና መስፈርቶችን ማክበር

የሚከተሉትን ቅደም-ተከተሎች ለማቅረብ፡-

- A. ጤናማነት የማህበራዊ-ስሜታዊ ደህንነት አስፈላጊ ገፅታ መሆኑን ማረጋገጥ፤
- B. በካውንቲው ፐብሊክ ስኩልስ (MCPS) አካላዊ እና የአመጋገብ ጤንነት እና ማህበራዊ-ስሜታዊ ደህንነትን የሚያበረታታ የት/ቤት አካባቢ/ሁኔታን መደገፍ፣ ለጤናማ የአኗኗር ዘይቤ አስተዋፅኦ የሚያደርጉ ልማዶች እና እንቅስቃሴዎችን ሞዴል ማድረግ እና ማስተማር፤
- C. ለሁሉም ተማሪዎችና ሰራተኞች ጤናማ አመጋገብና አካላዊ እንቅስቃሴ ልምድ ለማድረግ እድሎችን ለማቅረብ ግቦችና አላማዎችን መመስረት፤
- D. ተማሪዎች ለገዛ ጤናቸው ሃላፊነት እንዲወስዱ፣ ጤናማ የአመጋገብ ልምዶችን እንዲቀበሉ፣ እና የአካል እንቅስቃሴ በእለት ተእለት ኑሮአቸው ውስጥ እንዲያካትቱ ማበረታታት።
- E. ለMCPS ት/ቤት የምግቦች ፕሮግራም፣ የሰነ ምግብ ትምህርት፣ እና የአካል ማጠንከርያ ትምህርትና የአካል እንቅስቃሴ፣ እንዲሁም ሌሎች የጤናማነት ንጥረነገሮች፣ ጤናማ ምግብ እና የአኗኗር ዘይቤ ምርጫዎች መደገፍ፤
- F. በት/ቤቶችና የግብረት አሃዳዎች መካከል ሃላፊነት አከፋፍሎ መስጠት፤ እና
- G. የ MCPS የደህንነት ጥረቶችን በጣም ይመለከተናል ከሚሉት እና የ MCPS ማህበረሰብ መካከል ማቀናበር/ማስተባበር።

II. መነሻ - መሠረት

መልካም አመጋገብ እና የአካል እንቅስቃሴ ከትምህርት ጊዜ በፊት፣ በወቅቱ እና በኋላ ከአወንታዊ የተማሪ ውጤቶች ጋር በሃይል የተዛመዱ መሆናቸውን ምርምር ያሳያል። ለምሳሌ፡- በዩናይትድ ስቴትስ የእርሻ መምርያ (USDA) የት/ቤት ቁርስ ፕሮግራም የተሳተፉ ተማሪዎች፣ ካልተሳተፉ ተማሪዎች ጋር ሲመዘዘን፣ ደረጃቸውን ከጠበቁ ፈተናዎች ከፍተኛ ማርኮችና ከፍተኛ ውጤቶች፣ ዝቅተኛ ከት/ቤት መቅረት፣ እና የተሻለ አፈፃፀም በእውቀት ትግባራዎች፣ አሳይተዋል።

ት/ቤቶችና ቤተሰቦች ተማሪዎችን ወደ ጤናማ ምርጫዎች በመምራት ረገድ ሃላፊነቱን ይጋራሉ። የ MCPS ስርአተ-ትምህርት የጤና ትምህርት፣ የሰነ ምግብ ትምህርት፣ እና የአካል ማጠንከርያ ትምህርት ያካትታል። ት/ቤቶች አካላዊ እንቅስቃሴ፣ እንዲሁም የተለያዩ ጤናማ ምግብና መጠጥ አማራጮች በማቅረብ ጤናማ የመማርያ አካባቢዎች መፍጠር ይችላሉ። ወላጆች/አሳዳጊዎች በድጋፍ፣ እና የደህንነት እንቅስቃሴዎች እና ትምህርት በማበረታታት ረገድ ሊሳተፉ ይችላሉ።

III. ቅደም-ተከተሎች/ሥርአቶች

ከብሄራዊና ከስቴት መመዘኛዎች ጋር የተቀናጀ እድሜልክ ጤናማነትን ለማዳበር የጤናና የአካላዊ መሰረተ ትምህርት ከሂሎቶች ለመለማመድና ለማዳበር ተማሪዎች እድሎች ይኖራቸዋል።

A. የሰነ ምግብ ትምህርት

የሰነ አመጋገብ ትምህርት በ MCPS ደንብ IGP-RA፣ አጠቃላይ የጤና ትምህርት የትምህርት አሰጣጥ ፕሮግራም መሰረት የጤና ትምህርትና የአካል ማጠንከርያ ትምህርት አካል ይሆናል።

1. የሰነ አመጋገብ ትምህርት በሁለቱም አጠቃላይ የጤና ትምህርት መርሃ ግብር እና የአመጋገብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሰነ ምግብ እና የአካል ብቃት ክፍሎች ውስጥ ይቀርባል፣ እናም እንደ አስፈላጊነቱ በመማሪያ ክፍል ውስጥ ከሌሎች የርእስ መስኮች ጋር እንዲቀናጁ ይደረጋል።

a) ከቅድመ-መጠቀሚያ እስከ 5ኛ ክፍል፣ በጤና ትምህርት እና የአካል ማጠንከርያ ትምህርት ፕሮግራሞች ውስጥ ይቀናጃል።

b) ከ6ኛ እስከ 8ኛ ክፍሎች፣ የዘጠኝ-ሳምንት የአጠቃላይ የጤና ትምህርት ስርአተ-ትምህርት፣ የ7ኛ ክፍል የሳይንስ ስርአተ-ትምህርት፣ የቤተሰብ እና የሽማግሌ ሳይንሶች ስርአተ-ትምህርት፣ እና የአካል ማሰልጠኛ ስርአተ-ትምህርት አካል ሆኖ ይቀርባል።

c) በሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት፣ የአመጋገብ ትምህርት በተፈላጊው የአጠቃላይ የጤና ትምህርት ኮርስ እና በተፈላጊው የአካል ማጠንከርያ ትምህርት ኮርሶች ውስጥ ይሰጣል።

2. የአመጋገብ ትምህርት፣ እንደአስፈላጊነቱ፣ የ MCPS ን ባህላዊ ህብረ-ብዙሀነት ያጠቃልላል ያንፀባርቃልም።

B. የአካል ማጠንከርያ ትምህርት

የአካል ማጠንከርያ ትምህርት መምህራን ጤናማ ኑሮ መኖርን መሰረት ያደረገ አካላዊ እንቅስቃሴ እና ጥሩ አመጋገብ ላይ የሚያተኩሩ የእንቅስቃሴ ክህሎቶችን እና መልካም ልምዶችን ለማስተማር በሚገባ የተመሰከረላቸው ይሆናሉ። MCPS፣ እንደአግባቡ፣ ከብሄራዊና ከስቴት መመዘኛዎች ለአካል ማሰልጠኛና ለባህላዊ አስፈላጊነት ብቃት ያለው ለእድሜ-ተገቢ እና ከእድገት አንፃር ተከታታይ ነሆነ የአካል መጠንከርያ ትምህርት ስርአተ-ትምህርት በመጠቀም የአካል መጠንከርያ ትምህርት ያቀርብላቸዋል።

1. የተማሪ በሌሎች አካላዊ እንቅስቃሴ በሚያካትቱ እንቅስቃሴዎች መሳተፍ የአካላዊ ማጠንከርያ ትምህርት ተፈላጊነትን ያሳያል።

2. ሁሉም ተማሪዎች በአካል ማጠንከርያ ትምህርት መማርያ ክፍሎች ውስጥ ለመሳተፍ እኩል እድሎች ይቀርቡላቸዋል። እንደ አስፈላጊነቱ የአካል ማጠንከርያ እንቅስቃሴዎችን እና መሳሪያዎችን በማስተካከል ወይም በማሻሻል ለሁሉም ተማሪዎች ተሳትፎ እንዲደረግ MCPS ማስተካከያዎችን ያደርጋል።

ደረጃውን-የጠበቀ የአካል ማጠንከርያ ትምህርት ስርአተ-ትምህርት እድሜያቸውን በሞላ በአካላዊ እንቅስቃሴ የሚደሰቱ በአካላዊ መሰረተ ትምህርት የሰለጠኑ ግለሰቦች ለማዳበር ይፈልጋል። ይህን አካላዊ መሰረተ-ትምህርት ግብ፣ የአካል ማጠንከርያ ትምህርት ከቅድመ-መላሀፃናት እስከ 12ኛ ክፍል ለሚገኙ ተማሪዎች ለማስገኘት የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- a) የመንቀሳቀስ ክሂሎቶችና አስተሳሰብ፣ ከጤና የተዛመደ ብቃት፣ እና ግላዊና ማህበራዊ ሃላፊነት ለማዳበር ለእድሜ-አግባብ ያለው ትምህርት
 - b) ከመካከለኛ ወደ ሃይለኛ አካላዊ እንቅስቃሴ
 - c) የእውቀት፣ የመንቀሳቀስ ክሂሎቶች፣ ፅንሰሃሳብ፣ እና አዋንታዊ ትብብርሽ ከሌሎች ጋር
 - d) በMCPSS ማህበረሰብ አይነተ-በዙሀ ባህሎች ከዳር እስከ ዳር የሚገኙ ስፖርቶችና ሰፋፊ የተለያዩ የማህበረሰብ የመዘናኛ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ አካላዊ እንቅስቃሴ እና እድሜልክ ጤናማነት ማራመድ
4. የአካል ማጠንከርያ ትምህርት የብቃትንና የጤናማ የኑሮ ዘዴዎችን አካሎች ግንዛቤን ያራምዳል። ስርአተ-ትምህርቱ የሚከተሉትን ያካትታል፡-
- a) በተለያዩ የእንቅስቃሴ ክሂሎቶች የያዘውን ተማሪ አካላዊና ማህበራዊ-ኤኮኖሚያዊ እድገት ለማራመድ የተቀየሰ ለእድገት ተገቢ የሆነ ትምህርት
 - b) ሁሉንም ተማሪዎች አካላዊ ጤናማነታቸውን መንከባከብና ግላዊ የብቃት ፕላኖችን መገንዘብ፣ ማሻሻል እና/ወይም ማዳበር የሚያግዝ የጤና ብቃት ትምህርት/ግምገማ/ተንፀባራቂ ግብ አቀማመጥ ኡደት
5. ተማሪዎች የአካል ማጠንከርያ ትምህርት የክፍል ጊዜ 50 በመቶ በመካከለኛ እስከ ሃይለኛ አካላዊ እንቅስቃሴ በመሳተፍ፣ እና የእንቅስቃሴ ክሂሎቶችና ፅንሰሃሳቦች እና ከጤና-ጋር-በተያያዙ የብቃት መስፈርቶች በመተግበርና በመመርመር ያሳልፋታል።
6. ከቅድመ-መላሀፃናት እስከ 8ኛ ክፍል የሚገኙ ተማሪዎች በያዘውን አመት የአካል ማጠንከርያ ትምህርት ይሰጣቸዋል።
7. የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት ተማሪዎች አንድ ለምረቃ ተፈላጊ የ10 የአካል ማጠንከርያ ትምህርት ከተጨማሪ የአካል ማጠንከርያ ትምህርት ክሬዲቶች የመውሰድ እድል ጋር ይጨርሳሉ።

C. የአካል እንቅስቃሴ

የአካል እንቅስቃሴ ለተማሪዎች፣ ሰራተኞች፣ እና ለማህበረሰብ አባሎች በትምህርት ቀን ወቅት፣ በፊት፣ እና በኋላ በጥብቅ ይበረታታል።

- 1. ስሜታዊ/Kinesthetic የትምህርት መቅረብያዎች ወይም ተግባሮች፣ እና የመንቀሳቀስ እንቅስቃሴዎች እንደአግባቡ ወደ ሁሉም የይዘታ መስኮች ይወሃሃዳሉ።
- 2. አካላዊ እንቅስቃሴ በትምህርት ቀን ጊዜ ውጭስጥ በጣም ይደገፋል።
 - a) ተማሪዎች 'በት/ቤት ንብረት ውስጥ ወይም ት/ቤት ስፖርትስ ለሚያደርግበት እንቅስቃሴ

የፀሐይ ጨረር መከላከያ/sunscreen ማለት ለረዥም ሰዓት ለፀሐይ ሲጋለጡ የሚያስከትለውን ውጤት ለመከላከል የሚጠቅም እንጂ ቁስልን ወይም

ላይ ከጤና ባለሙያ የጽሑፍ ፈቃድ ሳይኖር የፀሐይ ጨረር መከላከያ/sunscreen ሊይዙና ሊጠቀሙ ይችላሉ

- b) እረፍት ሊከለከል ይችላል፤ ይህም በርእሰመምህሩ/ሯ ፈቃድ፤ የተማሪዎች ደህንነት አስጊ ሲሆን (ለምሳሌ፡- የመሳርያ ወይም የመገልገያ ጥገናዎች፤ ወይም አስከፊ የአየር ሁኔታ) እና/ወይም አንድ ልጅ በራሱ/ሷ ወይም በሌሎች ላይ የጉዳት አደጋ ላይ ሲገኝ/ሰትገኝ።
- 3. እረፍት ለመቀላቀል ስንት ነው? ክፍል ከምሳ አስቀድሞ ወይም በኋላ ይመደባል፤ የፕሮግራም አዘገጃጀት እንደፈቀደ። የመካከለኛና የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት ርዕሰመምህራን በምሳ ጊዜ፤ ክፍት ጅምርዘያም ወይም የአስፋፊት ሜዳ ላይ እንቅስቃሴዎችን የመሳሰሉ፤ የቦታ እና የተቆጣጣሪ መኖር እንደፈቀደ፤ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ማገናዘብ አለባቸው።
- 4. የ MCPS ኤሌሜንታሪ፤ መካከለኛ፤ እና ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤቶች ለሁሉም ተማሪዎች፤ የአካላዊ እንቅስቃሴ ክብቦች፤ የቤት ውስጥ ፕሮግራሞች፤ ኮሮላሪ ስፖርቶች፤ እና/ወይም በት/ቤቶች መካከል የሚከሄዱ የስፖርት ፕሮግራሞችን በመሳሰሉ የአካላዊ እንቅስቃሴ ፕሮግራሞች ከአለታዊ ትምህርት በፊት እና/ወይም በኋላ እንዲሳተፉ እድሎች እንዲያቀርቡላቸው ይበረታታሉ።
- 5. የትራንስፖርት መምሪያ ወደ ት/ቤት በእግር ወይም በብስክሌት ለመሄድ ሰላማዊ መንገዶች ገምግሞ መረጃዎች እንዲገኙ ያደርጋል። የ MCPS ደንብ EEA-RA፤ የተማሪ ትራንስፖርት፤ ተማሪዎችና ቤተሰቦች ለአካል እንቅስቃሴ በእግር በመዘዋወር/በመራመድ ጤናማነትን ሞዴል እንዲያደርጉ ያበረታታቸዋል።

D. ምግብና የአመጋገብ አገልግሎቶች እና ስነ ምግባዊ መስፈርቶች

- 1. ሁሉም የ Food and Nutrition Services/ምግብና የአመጋገብ አገልግሎቶች (DFNS) ዳይሬክተሮች፤ አስተዳዳሪዎችና ሰራተኞች የ USDA ለልጅ አመጋገብ ባለሙያዎች መስፈርቶች ውስጥ የመቅጠርና አመታዊ ቀጣይ የትምህርት/ባለሙያዊ እድገት ፍላጎቶችን ያሟላሉ ወይም ያልፋሉ።
- 2. የትም/ቤት ምግቦች

የሚቀርቡት ምግቦች - ክፍያ ተመላሽ የሚደረጉ የት/ቤት ምግቦች ቢያንስ በወቅቱ በሥራ በሚተገበር መደበኛ የአመጋገብ ህግ የተተረጎመ/የተፈቀደ መሆን አለበት።

 - a) ተማሪዎች እድገትና ልማት የሚያበረታቱ አልሚነት ያላቸው ምግቦች፤ ጤናማ ምግብ በመብላት ደስታ፤ የትምህርት-ቀን ረሃብና የሚያስከትለውን የትምህርት ትኩረት እጦት የሚከላከል የተለያዩ ጣፋጭ፤ ጥራት ያላቸው ምግቦች መድረስ ይችላሉ።
 - b) የት/ቤት የምግቦች ፕሮግራም የተለያዩ ፍራፍሬዎችና ቅጠላ ቅጠሎች ያቀርባል፤ ሙሉ እህል/whole grain ምርቶች ያቀርባል፤ እና በለ ዝቅተኛ-ቅባት (1 በመቶ) እና ቅባት-ነፃ ወተት ያቀርባል።
 - c) የሚከፈልባቸው ምግቦች ውስጥ የተካተቱ ምግቦችና መጠጦችን የሚመለከቱ መረጃዎች በDFNS ድርጣቢያ ይገኛል።

ህመምን ለማከም መጠቀሚያ አይደለም። ከመደርደሪያ ላይ ለመግዛት በፌደራል የምግብ እና የመድኃኒት አስተዳደር ፈቃድ የተሰጠ መሆን አለበት።

- d) የምግብ አለርጂዎች ጋር የተያያዘ መረጃ በDFNS ድርጣቢያ እንደሚከተለው ይገኛል፡-
 - (1) በት/ቤት ፕሮግራሞች የሚቀርብ የንጥረ ምግብ እና የአለርጂን መረጃ ስለ ምግቦች፣ እንዲሁም ለህይወት የሚያሰጋ የአቶሊኒና የዛፍ ነት አለርጂ ያላቸው ተማሪዎችን የሚመለከት መመሪያ።
 - (2) ለማህበረሰቡ የተሰራጨ ስለ DFNS መረጃ ተጨማሪ ዝርዝር፣ ክፍል III.1ን ተመልከቱ።

- e) ጤናማ ምግብና መጠጥ ምርጫዎችን ለማራመድ በማስረጃ-የተደገፉ ስልቶች ጥቅም ላይ ይውላሉ፡-
 - (1) ተማሪዎች ወደ ተማሪ የምግብ ዝርዝር ለመጨመር በመታሰብ ላይ የሚገኙ የምግብና የመጠጥ ውጤቶች ቅምሻ ውስጥ ይሳተፋሉ። በተጨማሪ፣ DFNS፣ የጣፋጭ ምግቦች ምርጫዎች ለማቅረብ በተማሪዎች የምግብ ፕሮግራም አስተያየት ለማግኘት የተማሪዎች እና/ወይም ወላጆች/አሳዳጊዎች የትኩረት ቡድኖች፣ እንዳስፈላጊነቱ፣ ይሰይማል።
 - (2) በስነ ምግብ ትምህርት እና በአካል ማጠንከርያ የተማሯቸውን የጤናማ አበላል ክሂሎቶች ተማሪዎች የሚለማመዱበትን ቦታ ካፈጩ ይሰጣል።
 - (3) የ DFNS ሰራተኞች ተማሪዎችን ከሚቀርቡ ምግቦችና መጠጦች የተመጣጡ ምግቦችን እንዲመርጡ ለማነሳሳት የሰለጠኑ ናቸው።
 - (4) ተማሪዎች የተመጣጡ ምርጫዎችን እንዲያደርጉ ለማበረታታት ምግቦችና መጠጦች በሚሰጡ ሁኔታ ይቀርባሉ።
 - (5) ምሳ ከ10:00 a.m. በፊት ፕሮግራም ሊደረግለት አይቻልም።
 - (6) በምግብ አገልግሎት ወቅት የምሳ ምግቦች በሚቀርቡበት ቦታ ውሃ ለተማሪዎች በነፃ ይኖራል። የውሃ ጣሳዎች እና ኩባያዎች በምሳ ጠረጴዛዎች ላይ፣ የውሃ ምንጭ፣ ወይም ተማሪዎች የየራሳቸውን ጠርመሶች ወይም ኩባያዎች መሙላት የሚያስችል የቧምቧ መክፈቻ በማቅረብ ት/ቤቶች ይህን ተፈላጊ ማሟላት ይችላሉ።

- f) ት/ቤቶች ሙሉውን ጊዜ በትምህርት ቀን ንፁህና ሰላማዊ የሚጠጣ ውሃ ይኖራቸዋል። የአካባቢ ት/ቤት መመሪያዎች መሰረት ተማሪዎች የውሃ ጠርመሶች (በውሃ ብቻ የተሞሉ) እንዲይዙ ት/ቤቶች ሊፈቅዱ መምረጥ ይችላሉ።

- g) ተማሪዎች ምግቦች ከመብላታቸው በፊትና በኋላ ለአጅ መታጠቢያና ለጤና መፀዳጃ መድረሻ ይኖራቸዋል።

- h) ተማሪዎች እና/ወይም ት/ቤቶች በቤተሰብ የኤኮኖሚ ታሳቢዎች ወይም ሌላ ለDFNS በተሰጡ መረጃዎች መሰረት በነፃ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግቦች ለማግኘት ብቃት ሊኖራቸው ይችላል።

- i) የነፃ ወይም የቅናሽ ዋጋ ምግቦች ብቃት ያላቸው ተማሪዎች ግልፅ መለያ አይኖሩም።

- j) DFNS እና OSSI የተማሪ ምግብ ፕሮግራም ሂሳቦች ቅሬታዎችን ለመፍታት ሂደቶችን

በማዳበርና በማተም ይተባበራሉ። ወላጆች/አሳዳጊዎች ሂሳቦችንና በእላፊ የተከፈሉ ሂሳቦችን ለማስተዳደር ስለ እያንዳንዱ ት/ቤት ሂደቶች በአመት ባመት እንዲያውቁ ይደረጋል።

3. በት/ቤቶች የሚገኙ የሌሎች ምግቦችና መጠጦች ስነ ምግባዊ መስፈርቶች

ከት/ቤት ምግቦች ፕሮግራም ውጭ ለተማሪዎች የሚቀርቡ ምግቦችና መጠጦች፣ የሚያካትቱ ግን በእነዚህ ያልተወሰኑ፣ በአ ላ ካርት ካፊቴሪያ ፕሮግራም፣ የት/ቤት ማከማቻዎች፣ የአትሌቲክ መምርያዎች፣ የገንዘብ-ማሰባሰቢያ እንቅስቃሴዎች፣ እና በትምህርት ቀን የሚሰሩ የሽያጭ ማሺኖች የUSDAን “Smart Snacks” መስፈርቶች የሚያሟሉ መሆን አለባቸው። ,

a) የUSDA “Smart Snacks” መስፈርቶች ከመንፈቀ-ሌሊት እስከ 30 ደቂቃዎች ከቀኑ የትምህርት ጊዜ በኋላ ይሰራሉ።

የ “Smart Snacks” የአመጋገብ ደረጃ ለምግቦች/ተማሪዎች የሚተካ የት/ቤት ምግቦች ፕሮግራም ከሚከተሉት በአንዱ ረድፍ ይወድቃል።

- (1) አንድ “whole grain rich” የአህል ውጤት (≥50% በኩብደት እህል የሆነ፣ ወይም አንድ የመጀመርያ ንጥረነገር ተብሎ ዝርዝር ውስጥ የገባ)፤
- (2) የመጀመርያው ንጥረነገር ፍራፍሬ፣ ቅጠላቅጠል፣ የወተት ውጤት፣ ወይም የፕሮቲን ምግብ፤ ወይም
- (3) ቢያንስ ¼ ኩባያ ትኩስ ፍራፍሬ እና/ወይም ቅጠላቅጠል የያዘ የምግብ ጥንቅር።

b) የሚከተሉትም በተጨማሪ ተግባራዊነት አላቸው፡-

- (1) የክፊል መጠን/ካሎሪዎች፡- የመግቢያ ምግብ ≤350 ካሎሪዎች ለአንድ ድርሻ/serving መሆን አለበት። አንድ መቆያ/snack ≤200 ካሎሪዎች ለአንድ ድርሻ መሆን አለበት።
- (2) ጠቅላላ ስብ/ቅባት፡- ከጠቅላላ ስብ/ቅባት ካሎሪዎች በያንዳንዱ ድርሻ 35% ወይም ከዚያ በታች መሆን አለባቸው።
- (3) ትራንስ ስብ/ቅባት፡- ከትራንስ ስብ/ቅባት ነፃ (በ USDA ለአንድ ድርሻ ከ0.5 ግራም በታች መሆን አለበት ተብሎ የተወሰነ)።
- (4) ጠጣር ቅባት/Saturated fat፡- በእያንዳንዱ ድርሻ ከወፍራም ቅባት ካሎሪዎች ከ10% በታች መሆን አለባቸው።
- (5) ስኳር፡- ጠቅላላ የስኳር ይዘት ከ35% ስኳር በሚዛን እኩል ወይም በታች መሆን አለበት። አስፓርታም ወይም አሴሱልጋሜ/aspartame or acesulfame ፖታሲየም ለጨመር አይችልም። በኤሌሜንታሪ ት/ቤቶች የሚቀርቡ መጠጦች ተጨማሪ ማጣፊጫዎች መያዝ አይችሉም። ከዚህ ለየት የሚለው ጣፋጭ ወተት ብቻ ነው።
- (6) ሶዲየም፡- እንደ መግቢያ ነገር በአንድ ድርሻ ≤480 ሚሊግራም መሆን

አለበት። አንድ መቆያ/snack በአንድ ድርሻ ≤ 200 ሚሊግራም መሆን አለበት።

(7) ሶዳ፣ ማንኛውም አይነት ከረመላ፣ እና ዶናቶች፣ የስነ ምግብ ሁኔታቸው የፈለገውን ይሁን፣ ለተማሪዎች እንዳይሸጡ የተከለከሉ ናቸው።

c) ከሚከፈልባቸው የት/ቤት ምግቦች ፕሮግራም ውጭ ተማሪዎች ሊደርሱባቸው የሚችሉ መጠጦች ስነ ምግባዊ ተፈላጊዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

(1) ወተት፡- ዝቅተኛ-ቅባት/ስብ (1 በመቶ) ብቻ እና ከቅባት/ስብ-ነፃ፣ ጣፋጭ ወይም ያልጣፈጠ ፈሰሽ ወተት፤ ወደ የመጨረሻ ከፍተኛ የድርሻ መጠን 8 ፈሳሽ አውንሶች በኤሌሜንታሪ ት/ቤት፣ እና በመካከለኛ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤቶች ወደ 12 አውንሶች የተወሰነ ነው፤ የስኳር ይዘት ወደ 21 ግራሞች የተወሰነ ነው፤ ይህን ተፈላጊ የሚያሟላ ውጤት (ከገበያው መደበኛ ዝቅተኛ የሆነ የስኳር ይዘት) የሚያዳብር አቅራቢ ነጋዴ ከተገኘ

(2) የፍራፍሬና የቅጠላቅጠል ጭማቂዎች፡- 100 በመቶ ጭማቂ ያለ ማጣፈጫዎች (አልሚ እና አልሚ ያልሆነ)፤ የድርሻ መጠን በኤሌሜንታሪ ት/ቤቶች ወደ የመጨረሻ ከፍተኛ የድርሻ መጠን 8 ፈሳሽ አውንሶች፣ እና በመካከለኛ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤቶች ወደ 12 አውንሶች የተወሰነ ነው

(3) ውሃ፡- ጋዝ ያለው ወይም የሌለው ንፁህ ውሃ፤ ማጣፈጫ ያለው ውሃ በኤሌሜንታሪ ት/ቤቶች አይቀርብም

(4) ሶዳ አይፈቀድም

(5) ሌሎች ጣፋጭ እና/ወይም ጋዝ ያላቸው ወይም የሚፍለቀሉ/sparkling መጠጦች የሚፈቀዱት በሁለተኛ ደረጃ ት/ቤቶች ብቻ ነው። በ USDA የዳቦሩት መስፈርቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

(a) በባለ ≤ 12 አውንስ የመጠጥ መያዣ፣ በ8 አውንሶች ከ40 ካሎሪዎች በላይ የማይበልጡ፣ ወይም በ12 አውንሶች ውስጥ ከ60 ካሎሪዎች በላይ ሊኖሩ አይችሉም።

(b) በባለ ≤ 20 አውንስ የመጠጥ መያዣ፣ በ8 አውንሶች ከ5 ካሎሪዎች በላይ የማይበልጡ፣ ወይም በ20 አውንሶች ውስጥ ከ10 ካሎሪዎች በላይ ሊኖሩ አይችሉም።

(6) ካፌይን በማንኛውም የክፍል ደረጃ አይፈቀድም።

E. የገንዘብ-ማሰባሰቢያዎች/Fund-raisers እና የሽያጭ ሂደት

1. ካለፈው ሌሊት መንፈቀሌሊት ጀምሮ የትምህርት ቀኑ ካለቀበት ከ30 ደቂቃዎች በኋላ ደረስ ለሽያጭ የሚቀርቡ ምግቦችና መጠጦች እላይ በክፍል III.D.3 የተቀመጡትን የስነ ምግብ መመዘኛዎችን ማሟላት አለባቸው።
2. የሽያጭ ማሸኛ ገፅታዎች፣ የስራ ጊዜ የፈለገው ያህል ይሁን፣ የተፈቀደላቸው መጠጦችን እንቅስቃሴ ወይም ፍጆታ ያራምዳል።
3. ሌላ ማንኛውም የሽያጭ ማስታወቂያ፣ ሽያጭ፣ ወይም በት/ቤት ንብረት ላይ የሚካሄድ የምግብ

ወይም የመጠጦች ግፊት የ MCPS ን ደንብ CNA-RB የሽያጭ ማስታወቂያ/Advertising ማክበር አለበት። በተጨማሪ፣ እንደዚህ አይነቱ ማስታወቂያ፣ ሽያጭ፣ ወይም የምግቦችና የመጠጦች (ማለት፣ በክፍል III.D.3 የተቀመጡትን ተፈላጊዎች የሚያሟሉ ምግቦችና መጠጦች) ፍጆት ግፊት ከቀኑ ትምህርተ አስቀድሞ ከሚገኘው ከመንፈቀ ሌሊት እስከ 30 ደቂቃዎች ከቀኑ ትምህርት ባኋላ ባለው ጊዜ ውስጥ ብቻ እንዲፈጸም የተወሰነ ነው። ይህ ገደብ ከተወሰኑ ምግቦች ወይም መጠጦች ማጣቀሻዎች የተለዩ የንግድ ስሞችን አይመለከትም። የገበያ ማጠቃለያ በመማርያ ክፍል ውስጥ ለትምህርት ጉድዮች ጥቅም ላይ የሚውሉ ቁሳቁሶች፣ መምህራን እንደ መሳርያ የሚጠቀሙባቸውን ማስታወቂያዎች፣ እንዲሁም ልብስን የመሰሉ የግል መግለጫ ነገሮች፣ እና ለግል ፍጆታ ከቤት ተይዘው የመጡ ውጤቶች ጥቅልን የመሳሰሉት ላይ ተግባራዊ አይሆኑም።

- 4. የዚህን ደንብ ተፈላጊዎች በአሁኑ ወቅት የሚያሟሉ ውሎች በተቻለ ፍጥነት ወይም ለእደሳ ዝግጁ ሲሆኑ ከዚህ ደንብ ጋር እንዲስማሙ መስተካከል አለባቸው።
- 5. ከትምህርት ቀን ውጭ የሚሸጡ ምግቦችና መጠጦች (ለምሳሌ ከ30 ደቂቃዎች በላይ ከቀን ትምህርት በኋላ ወይም ከት/ቤት ንብረት ውጭ)፣ የት/ቤት ስፖርት ወይም ሌሎች ከውነቶች የመሳሰሉ፣ የገንዘብ ማሰባሰቢያ ከውነቶችን ጨምሮ፣ ከነዚህ ተፈላጊዎች ነፃ ናቸው።

F. በአላቶችና ሽልማቶች

በትምህርት ቀን ት/ቤት ስፖርት በሚደረጋቸው በአላትና ሌሎች እንቅስቃሴዎች ላይ ምግቦችና መጠጦች ሲቀርቡ ት/ቤቶች የተማሪን ጤናና ጤናማነት ግንዛቤ ውስጥ እንዲያስገቡ በሃይል ይደፋፈራሉ።

- 1. ሰራተኞች ከምግብ-ጋር-የማይዛመዱ ማበረታቻዎች እንዲያበረክቱ እና ከረሜላ ወይም ሌሎች አነስተኛ የምግብነት ዋጋ ያላቸውን ምግቦች እንደ የመማርያ ክፍል ሽልማት ከመጠቀም እንዲቆጠቡ ይደፋፈራሉ።
- 2. ሰራተኞች እንደ ዲሲፕሊን እርምጃ ምግብና ምግብ ነክ ማበረታቻዎች መከልከል የለባቸውም።

G. ግምገማ

በየሰዓት አመት፣ MCPS በዚህ ደንብ የተቀመጡትን ግቦችና አላማዎች ትግባሬ ይገመግማሉ፣ የሚመለከቱት ርእሶች በነዚህ ስይወሰኑ እነዚህን ያካትታሉ፡-

- 1. ስለ የ MCPS የተማሪዎችና የሰራተኞች የጤናማነት ጥረቶች ለማህበረሰቡ የሚሰጡ መረጃዎች
- 2. የት/ቤት ጤናማነት እንቅስቃሴዎች ምክር ቤቶች/ የጤናማነት ቡድኖች
- 3. የጤናማ ምግብና መጠጥ ምርጫዎች ለማራመድ ጥረቶች
- 4. የአካል እንቅስቃሴ ለማደፋፈር ጥረቶች
- 5. ተፈላጊ የምስክር ወረቀቶችና የሙያ እድገት ከጤናማነት ጋር የተዛመዱ የፕሮግራም ዝግጅትና አገልግሎቶች ሃላፊነት ላላቸው የMCPS ሰራተኞች

H. የ MCPS ን የጤናማነት እንቅስቃሴዎች የመቆጣጠር ሃላፊነት፡-ተፈላጊ የመዝገቦች አያያዝ፣ የየሰዓት አመት ግምገማ ቅንብር፣ እና የት/ቤት ደረጃ ትግበራዎች በሚከተሉት መካከል ይጋራሉ፡-

- 1. ጤናማነትና የስነምግብ አነሳሽነት፣ የ MCPS Division of Food and Nutrition Services/የምግብና የስነ ምግብ አገልግሎቶች (DFNS)፣ በ301-284-4900

- 2. የጤናማነት አሰጣጥ አካላት፣ የ MCPS Employee and Retiree Service Center፣ የሰራተኛና የጡረተኛ አገልግሎት ማእከል (ERSC)፣ በ301-517-8100
- 3. ከቅድመ K-12 የጤናና የአካል ማጠንከርያ ትምህርት፣ የ MCPS Office of Curriculum and Instructional Programs/የስርዓተ-ትምህርትና የትምህርት ፕሮግራሞች (OCIP)፣ በ301-279-3411
- 4. የት/ቤት ድጋፍና መሻሻል ት/ቤት/Office of School Support and Improvement (OSSI)፣ በ301-315-7377

1. የሚመለከታቸው ባለጉዳዮች ግንኙነት፡-

MCPS ለተማሪዎች፣ ወላጆች/አሳዳጊዎች፣ ሰራተኞችና ሌሎች ባለጉዳዮች በሚከተሉት፡ ነገር ግን በነሱ ሳይወሰን፣ የተለያዩ ዘዴዎች አማካይነት የደህንነት መረጃዎችን ያሳውቃል በየወቅቱም ያድሳል፡-

- 1. የ MCPS ደንብ JPG-RA፣ ጤናማነት፡- አካላዊና የአመጋገብ ጤንነት፣ የቦርድ መመሪያ JPG፣ ጤናማነት፡- አካላዊና የአመጋገብ ጤንነትን ለመተግበር፣ እና አስፈላጊ የፌዴራልና የስቴት ተፈላጊዎች ለማሟላት በት/ቤቶች የበላይ ተቆጣጣሪ የዳቦረና የፀደቀ፡- ሁለቱም በ MCPS ድርጣቢያ ታትመዋል፣ ከሁሉም የመመሪያና የደንብ ማሻሻያዎች ጋር።
- 2. OCIP፣ ቢያንስ በአመት አንድ ጊዜ፣ ስለ የMCPS የስነ ምግብ ትምህርት፣ የአካል ማጠንከርያ ትምህርት፣ እና የጤና ትምህርት ስርዓተ-ትምህርቶች፣ በነዚህ ሳይወሰን፣ እንደ አግባቡ፣ በትምህርት ክፍሎች ወቅት የሚሰራጩ ስነፅሁፍ የሚያካትት፣ መረጃዎች ያትማል።
- 3. ERSC፣ ቢያንስ በአመት አንድ ጊዜ፣ የጤናማነት መረጃዎች ለሰራተኞች ያትማል፣ በነዚህ ሳይወሰን ከጤናማነት የተያያዙ የሰራተኞች ክውነቶችንና እንቅስቃሴዎችን ጨምሮ።
- 4. DFNS፣ ቢያንስ በአመት አንድ ጊዜ፣ ለተማሪዎች፣ ወላጆች/አሳዳጊዎች፣ እና ለማህበረሰቡ የጤናማነት መረጃዎች ያትማል፣ በነዚህ ሳይወሰን
 - a) የልጆች የስነ ምግብ ፕሮግራሞች መኖር እና አንዴት ማመልከት እንደሚቻል፣ እና
 - b) ክፍያ ሊፈጸምባቸው የሚችሉ የት/ቤት ምግቦች ፕሮግራምን የሚመለከት መረጃዎች፣ እና ፕላን የተደረገላቸው ምግቦች የስነ ምግብ ይዘታ፣ የት/ቤት የምግብ ዝርዝር/menu
 - (1) በየወሩ በ MCPS ድር ጣቢያ የሚገኝ፣
 - (2) በ MCPS ተማሪዎች ወላጆች/አሳዳጊዎች አዘውትረው የትርጉም አገልግሎቶች ወደሚጠየቁባቸው ቋንቋዎች የተተረጎሙ፣ እና
 - (3) በኤሌሜንታሪ ት/ቤት ደረጃ በአካባቢ ት/ቤት የሚሰራጩ፣
 - c) የሰመር ምግብ አገልግሎት ፕሮግራም፣ እና የስነ ምግብ እና የአለርጂን መረጃዎች ስለ ምግቦችና መጠጦች ለተማሪዎች የሚቀርቡ፣ እና
 - d) መገልገያዎች በተጨማሪ የጥቅም/የፍላጎት መስኮች ውስጥ፣ በ DFNS ድርጣቢያና

በሌሎች የመገናኛ ዘዴዎች እንደአግባቡ የሚተላለፉ።

- 5. የሰራተኞች ዋና አለቃ ፅ/ቤት ለርእሰመምህራን በሚያደርጉት የመገናኛ ማሻሻያዎች የጤናማነት መረጃ ያካትታሉ። ከተመከረ ቋንቋ ጋር ለወላጆች/አሳዳጊዎች በመገናኛ ዘዴዎች የት/ቤት ድርግቢያዎች፣ የት/ቤት የማህበራዊ ሚዲያ ሂሳቦች፣ የት/ቤት ዜና-መልእክቶች፣ የወላጅ/መምህራን ስብሰባዎች፣ የት/ቤት መመለሻ በአል ምሽቶች፣ የወላጅ- ወይም የሰራተኛ-ልዩ ድርግቢያዎች፣ ወይም የት/ቤት ማስታወቂያ ሰሌዳዎች የሚያካትቱ።
- 6. ወላጆችን/ሞግዚቶችን ለመርዳት ተጨማሪ መረጃ/ኢንፎርሜሽን ለጆቻቸውን ቆፍጣና/ጤናማ አካል እንዲኖራቸው እድል ለመስጠት/ለመርዳት ከትምህርት ቀን በፊት ወይም በኋላ በ MCPS Regulation CNA-RA መሠረት የመረጃ/የኢንፎርሜሽን ማቴሪያሎች እና ማስታወቂያዎች ለእይታ ይቀርባሉ እና ይሠራጫሉ

J. የባለ ጉዳይ/ይመለከተኛል ባይ ተሳትፎ

የተማሪዎች፣ ሰራተኞች፣ ወላጆች/አሳዳጊዎች፣ እና የሌሎች የይመለከተኛል ባዮች ተወካዮች በ MCPS የጤናማነት እንቅስቃሴዎች እድገት፣ ትግባሪና በየወቅቱ የሚካሄድ ግምገማ በት/ቤት-ደረጃ የጤናማነት ምክር ቤቶች/ቡድኖች፣ በ MCPS ዲስትሪክት-አቀፍ የጤናማነት ኮሚቴ፣ እና በሌሎች የማህበረሰብ ሽርክናዎች አማካይነት ይሳተፋሉ።

- 1. የMCPS ዲስትሪክት-አቀፍ የጤናማነት ኮሚቴ ለዲስትሪክት-አቀፍ የጤናማነት እንቅስቃሴዎች አግብአት ይሰጣል።
- 2. እያንዳንዱ ት/ቤት የጤናማነት ምክር ቤት/የጤናማነት ቡድን የጤናማነት እርምጃዎች እንደ የማህበራዊ-ስሜታዊ ደህንነት በት/ቤት ማሻሻያ ፕላኖች ንጥረነገር ለውህደት አስተውፅኦ ለማድረግ ማቋቋም አለበት።
 - a) የት/ቤት የጤናማነት ምክር ቤቶች/የጤናማነት ቡድኖች በርእሰመምህሩ/ሯ/ተወካዩ/ይዋ አማካይነት ይቀነሳበራሉ።
 - b) መረጃ ስለዚህ መደብ እና የበርድ መመሪያ JPG፣ ጤናማነት፡- አካላዊና የአመጋገብ ጤንነት፣ በት/ቤት የጤናማነት ምክር ቤቶች/የጤናማነት ቡድኖች ይሰራጫሉ።
 - c) አግባብ ያላቸው የOSSI ረዳት የበላይ ተቆጣጣሪዎች ለት/ቤት መሻሻያ ፕላኖች እና ለት/ቤት-ደረጃ የጤናማነት ምክር ቤቶች/ቡድኖች በበላይነት ለመቆጣጠር ሃላፊዎች ናቸው።

የተዛመዱ ምንጮች፡-

42 ዩ.ኤስ. ኮድ፣ ምራፍ 13 §1751 እና ተከታይ፣ P.L. 111-196፣ የ2010 የጤናማና ከረሃብ-ነፃ ልጆች አዋጅ፣ 7 CFR 210 እና 220 ክፍሎች፣ 81 የፌዴራል መዝገብ 50156፣ የሜሪላንድ ስቴት የትምህርት መምርያ፣ የሜሪላንድ ስነ ምግብ መስፈርት ለሁሉም በት/ቤት ለሚሸጡ ምግቦች

የደንብ/የመመሪያው ታሪክ፡- አዲስ ደንብ/መመሪያ ጁ.ላይ 22/2006፣ ማርች 2/ 2012 ተሻሽሏል፣ ኖቬምበር 11/2015 ተሻሽሏል፣ ጁን 29/2017 ተሻሽሏል፣ ኦገስት 20/2018 ተሻሽሏል።