

규정/REGULATION MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

관련항목:	CNA-RA, CNA-RB, CND-RA, EEA-RA, IGP-RA, ISB-RA, JPG, JPD-RA, JPD-RB
책임 사무실:	수석 학업 책임관(Chief Academic Officer) 학업 관련 책임관(Chief Academic Officer) 학교 협력 및 행정 부교육감(Deputy Superintendent of School Support and Improvement)

건강관리:신체 건강과 영양섭취 건강 (Wellness: Physical And Nutritional Health)

I. 목적

Montgomery County Board of Education Policy JPG, *Wellness: Physical and Nutritional Health* 를 적용하고 메릴랜드 주와 연방정부 법과 기준을 충족하기 위해서 이 규정을 준비하였습니다.

절차를 설명하기 위해:

- A. 건강 관리는 사회 정서적 웰빙에서 매우 중요한 요소입니다.
- B. Montgomery County Public Schools(MCPS)의 학교 환경을 돕고 신체적 영양적 건강과 사회 정서적 웰빙을 육성하기 위해 그리고 건강한 라이프스타일에 도움이 될 행동과 활동을 가르치고 본을 보입니다.
- C. 모든 학생과 직원들에게 건강한 식사와 신체 활동의 기회를 제공하기 위해 목표와 목적을 세웁니다.
- D. 자신의 건강을 위해 건강한 식습관과 적절한 운동을 하는 책임을 갖도록 학생을 장려합니다.
- E. MCPS 학교 음식 프로그램, 영양 교육, 신체 교육, 신체 활동 및 건강한 식사와 생활양식을 선택을 돕는 건강관리에의 다른 요소를 위한 MCPS 사무실과 행정부 간의 책임을 책정합니다.

F. 주요 구성원과 MCPS 커뮤니티 간의 MCPS 건강 관리 활동을 권장합니다.

II. 배경

연구에 따르면 교습 전, 중, 후의 높은 영양가와 신체활동이 학생들의 긍정적인 결과에 강하게 동반된다고 합니다. 예를 들어, 학생이 미국 농산부(Department of Agriculture-USDA)의 학교 아침식사 프로그램에 참여하는 학생은 아닌 학생들보다 높은 성적, 높은 표준시험 점수, 낮은 결석률, 지각적 문제에서 더 나은 결과를 보였습니다.

학교와 가족은 학생들이 건강한 선택을 할 수 있도록 좋은 지도를 할 공동책임이 있습니다. MCPS 교과과정에는 건강, 보건 교육, 영양가 교육, 신체 교육/체육이 포함되어 있습니다. 다양한 건강식과 건강한 음료 선택과 함께 신체활동을 제공하여 학교는 건강한 학습환경을 형성할 수 있습니다. 학부모/후견인은 건강 관리 활동과 교습에 함께 참여, 돕고 지지하며 격려할 수 있습니다.

III. 행정절차

학생은 미전국와 주 기준에 따른 평생 건강 관리를 육성하는 건강과 신체능력과 기술을 연마하고 개발할 기회가 있습니다.

A. 영양가 교육

영양 교육은 MCPS Regulation IGP-RA, *Comprehensive Health Education Instructional Program* 에 정해진 바와 같이 건강 교육과 신체교육 교과과정의 일부입니다.

1. 영양교육 교습은 영양과 운동 단원에서 종합적 건강 교육 프로그램과 신체 건강 프로그램 양쪽에서 제공하고 있으며 다른 과목 교습에 적절하게 포함되어 있습니다.
 - a) 프리킨더가든부터 5 학년까지는 보건과 체육에 교과과정에 포함되어 있습니다.
 - b) 6 학년부터 8 학년까지는 9 주의 종합 보건 교육 커리큘럼 7 학년 과학 커리큘럼, 가족과 소비자 과학 커리큘럼, 체육 커리큘럼에 포함되어 있습니다.
 - c) 고등학교에서의 영양 교육은 의무인 종합 보건 교육 과목과

체육에서 가르치고 있습니다.

2. 영양 교육에는 적절한 경우, MCPS 커뮤니티의 문화적 다양성이 포함 및 반영되어 있습니다.

B. 체육

체육 교사는 건강한 삶을 살기 위한 토대가 되는 신체 활동을 강화하고 영양가 좋은 음식을 섭취하는 건강한 태도와 행동과 운동기술을 적절히 가르치도록 승인받은 교사입니다. MCPS는 학생에게 학생 나이에 맞으며 미전국과 주 체육 교육 기준과 적절하게 문화적 요소를 고려한 연차적으로 발달되는 체육 커리큘럼을 제공합니다.

1. 체육활동에 관련된 다른 활동의 학생 참여는 체육 교육 요건을 충족하는 것이 아닙니다.
2. 모든 학생은 체육 수업에 참여에 평등한 기회가 제공됩니다. MCPS는 필요할 경우, 모든 학생이 참여할 수 있도록 활동과 기구를 학생에게 맞게 변경, 조정할 수 있습니다.
3. 기준에 따른 체육교육 교과과정은 인생을 통해 신체 운동을 즐길 수 있는 사람이 되도록 체육소양을 발달을 추구합니다. 이 체육 소양 목적을 달성하기 위해, 피리킨더가든부터 12학년까지의 학생들에게 다음과 같은 체육 교습이 제공됩니다:
 - a) 나이에 맞는 교습으로 동작기술과 개념, 건강관련 운동, 개인과 사회에서의 책임 개발
 - b) 중급에서 격렬 수준의 신체활동
 - c) 지식과 운동기능, 개념, 긍정적인 협력관계의 개발
 - d) MCPS 커뮤니티의 다양한 문화에 걸쳐 준비되어 있는 운동과 다양한 분야의 지역사회 레크리에이션 활동에 참여하여 신체활동과 평생 건강 관리를 육성
4. 체육 교습은 운동과 건강한 라이프스타일의 요소의 이해를 통해 증진됩니다. 커리큘럼에는 다음이 포함되어 있습니다:

- a) 다양한 운동기능이 모든 학생의 신체와 사회정서적 발달을 증진하도록 짜여진 다양한운동기술에서 발달상 적절한 교습
 - b) 학생이 신체적 웰빙을 이해, 향상, 관리하며 자신의 개인 운동계획을 개발 및 발전시키는 운동교육/평가/책정된 목표 서클 투영
5. 학생은 체육시간의 최소 50%를 중급에서 격렬 수준의 신체 활동을 해야 하며, 운동기술과 개념, 건강관련 운동 기준을 적용, 조사합니다.
 6. 프리킨더가든부터 8학년 학생에게는 매해 체육시간이 있습니다.
 7. 고등학교 학생은 졸업요건으로 체육 1.0 학점을 이수해야 하며 체육에서 추가 학점을 취득할 수 있습니다.

C. 신체활동

교습일 전, 중, 후의 신체활동을 학생, 교직원, 커뮤니티원 모두에게 적극적으로 권장합니다.

1. 운동감각 학습적 접근, 과제, 동작활동은 모든 과목에 적절하게 포함되어 있습니다.
2. 교습일의 신체활동을 적극 권장합니다.
 - a) 학생은 학교 또는 학교가 후원하는 활동에서 의료 담당자의 서면 승인 없이 선스크린¹을 소지하고 사용할 수 있습니다.
 - b) 휴식시간(recess)은 학생이 안전문제(예:물건이나 시설의 수리 또는 날씨)와/또는 학생이 자신이나 타인을 해할 수 있을 경우 학교장/대리인의 재량에 따라 보류할 수 있습니다.
3. 킨더가든부터 5학년 학생의 휴식시간(recess)은 점심 전이나 후로 스케줄에 따라 정해집니다. 중고등학교 교장은 예를 들어 공개 체육관, 아스팔트에서의 활동 등 점심시간의 체육활동을 고려하여 장소와 감독하에 있도록 해야 합니다.

¹ 선스크린은 상처나 질병의 의료 치료 목적이 아닌 햇볕 과다 노출을 예방하기 위해 피부에 발라 사용하는 햇볕 화상 방지제입니다. 선스크린은 연방 식약청의 비처방 구매용 승인(Federal Food and Drug administration for over-the-counter use)을 받은 것이어야 합니다.

4. MCPS 초등, 중등, 고등학교는 모든 학생들에게 신체활동 동아리/클럽, 교내 프로그램, 특별운동팀, 학교대항 운동 프로그램 등 수업 시간 전 또는 후의 신체 활동에의 참여를 장려합니다.
5. Department of Transportation 은 도보 또는 자전거 통학을 위한 안전한 길을 확인하고 정보를 제공합니다. MCPS Regulation EEA-RA, *Student Transportation* 은 학생과 학생 가족에게 걷기운동을 통한 건강 관리를 장려합니다.

D. 음식과 영양 서비스와 영양 기준

1. 모든 Division of Food and Nutrition Services (DFNS) 디렉터, 매니저, 직원은 USDA 기준에서 요구하는 아동 영양 전문가를 위한 요건을 충족한 직원을 고용해야 하며 매해 연장교육/전문성 개발을 받아야 합니다.

2. 학교 식단

상환가능한 학교 급식 프로그램에 일부로 제공하는 음식은 해당 법에 규정한 현재 영양 기준을 최소한 충족해야 합니다.

- a) 학생은 성장과 발달과 건강한 식생활의 즐거움을 육성하고 수업 중의 배고픔과 이에 따른 수업시간의 집중력 저하를 막아주는 다양한 매력, 품질, 영양가의 음식을 접하게 됩니다.
- b) 학교 급식 프로그램은 다양한 과일과 채소와 함께 잡곡식품과 저지방(1 퍼센트)와 무지방 우유를 제공합니다.
- c) 상환가능한 학교 급식의 음식과 음료수의 영양정보는 DFNS 웹사이트에 있습니다.
- d) 음식 알레르기에 관련된 정보는 DFNS 웹사이트에 있습니다.
 - (1) 학교 급식 프로그램에서의 음식에 관한 영양과 생명에 지장을 주게 될 땅콩과 견과류 알레르기가 있는 학생을 위한 지침을 포함한 알레르기 정보

- (2) 커뮤니티에 배부하는 DFNS 정보에 관한 자세한 추가 안내는 III.I에 있습니다.
- e) 근거에 기준한 전략/방법은 건강한 음식과 음료를 선택을 촉진해줍니다.
- (1) 학생들이 학생 급식 메뉴에 음식과 음료 시식에 참여할 수 있도록 합니다. 추가로 DFNS는 학생과 또는 학부모/후견인과 함께 포커스 그룹을 만들어 적절히 메뉴 선택에의 의견을 제공하도록 합니다.
 - (2) 카페테리아는 학생이 영양/보건 교육과 체육시간에 배운 건강한 섭취기술을 연습할 수 있는 환경을 제공합니다.
 - (3) DFNS 직원은 학생에게 제공되는 음식과 음료 중에서 균형 잡힌 음식 선택하여 제공하도록 훈련받았습니다.
 - (4) 음식과 음료는 학생들의 균형 잡힌 음식 선택을 위해 보기 좋게 진열됩니다.
 - (5) 점심은 오전 10시 이전에 배치될 수 없습니다.
 - (6) 물은 식사 서비스 시간 동안 급식이 제공되는 곳에서는 무료로 제공합니다. 학교는 식탁에 물 피처와 컵을 제공하거나 식수대 또는 학생들이 자신의 물병이나 컵에 마실 물을 담을 수 있는 수도꼭지를 제공하여 이 요건을 충족할 수 있습니다.
- f) 학교는 깨끗하고 안전한 식수를 교습일 동안 계속 제공해야 합니다. 학교는 각 학교 정책에 따라 물병(물만 들어 있어야 함)을 가지고 다니도록 승인할 수 있습니다.
- g) 학생은 식사 전에 손을 씻거나 손세척제로 청결을 유지합니다.
- h) 학생 및/또는 학교는 가정 경제사정에 따라 또는 DFNS에 제공한 정보에 따라 무료 또는 할인 급식이 제공될 수 있습니다.

- i) 무료 또는 할인 급식에 해당하는 학생을 구분하여 명확히 알 수 없습니다.
- j) DFNS 와 OSSI 는 함께 학생의 급식 어카운트에 관한 문제를 해결하는 절차를 개발하고 배부하고 있습니다. 부모님/후견인께서는 각 학교 절차에 어카운트 관리와 어카운트 과잉청구의 절차를 매해 알려 드리고 있습니다.

3. 학교에서 제공하는 다른 음식과 음료의 영양기준

일품요리 카페테리아 프로그램, 학교 스토어, 운동부, 기금마련 활동, 자동 판매기에서 학교 시간에 제공하는 음식을 포함한 모든 학교 급식 프로그램 외에 학생에게 제공하는 음식과 음료는 모두 USDA 의 "스마트 간식(Smart Snacks)" 기준을 충족해야 합니다.

- a) USDA 의 "스마트 간식(Smart Snacks)" 기준은 학교 시작 30 분 전부터 교습일이 마칠 때까지 적용됩니다.

상환 학교 급식 프로그램 외의 학생들에게 제공되는 "스마트 간식(Smart Snacks)" 영양 기준 음식은 다음 항목 중 하나에 해당해야만 합니다.

- (1) “잡곡이 풍부(whole grain rich)” 잡곡의 무게 또는 처음 적힌 자료가 잡곡이 50% 이상);
- (2) 주요 재료가 과일, 채소, 유제품, 단백질인 음식, 또는
- (3) 신선한 과일과/또는 야채가 최소한 1/4 컵 이상인 복합 음식

- b) 다음이 또한 적용됩니다:

- (1) 용량/칼로리: 전체 음식은 한 서빙 당 ≤350 칼로리 이상
간식은 한 서빙 당 ≤200 칼로리
- (2) 총 지방: 한 서빙 당, 총 지방의 칼로리는 35% 미만
이어야 합니다.

- (3) 트랜스 지방: 트랜스 지방이 없는 식단 (USDA 에서 지정한 바와 같이 한 서빙 당 0.5 그램 이하)
 - (4) 포화지방: 한 서빙 당, 포화지방은 칼로리의 10% 미만이어야 합니다.
 - (5) 설탕/당분: 설탕/당분은 음식 무게의 35% 이하이어야 합니다. 인공 감미제인 아스파탐 또는 아세설팜 칼륨을 포함해서는 안 됩니다. 초등학교에서는 감미료가 포함된 음료를 제공할 수 없습니다. 향미(flavored) 우유는 예외입니다.
 - (6) 나트륨: 한 서빙 당 음식 도합, ≤ 480 이하이어야 합니다. 간식은 한 서빙 당 ≤ 200 mg 미만이어야 합니다.
 - (7) 소다, 모든 사탕종류와 도넛은 영양학적 효용성에 상관 없이 학생들에게 판매할 수 없습니다.
- c) 학생들이 상환 급식 프로그램 이에 구매할 수 있는 음료의 영양학적 요건은 다음과 같습니다:
- (1) 우유: 저지방(1%)과 무지방 우유, 향료 또는 무향료 음료, 한 서빙 당 사이즈는 초등학교 8 온즈, 중고등학교 12 온즈입니다. 이 요건을 충족하는 물건을 개발하는 판매자를 명시할 경우, 설탕/당분은 21g(즉 일반 기준보다 낮은 설탕/당분량)으로 제한합니다.
 - (2) 과일과 채소: 감미료가 안 들어간 100% 주스(영양 또는 비영양), 한 서빙 당 사이즈는 초등학교 8 온즈, 중고등학교 12 온즈입니다.
 - (3) 물: 탄산화수 또는 일반 물, 초등학교에서는 향미가 없는 물만을 제공합니다.
 - (4) 소다는 판매할 수 없습니다.
 - (5) 다른 향미 및/또는 탄산화수 또는 소다수는 고등학교에서만 제공할 수 있습니다. USDA 이 개발한 기준은 다음과 같습니다:

- (a) 음료가 한 용기당 ≤ 12 온스 이상일 경우, 8 온스 당 40 칼로리를 넘어서는 안 되며, 12 온스에 60 칼로리를 넘어서는 안 됩니다.
 - (b) 음료가 한 용기당 ≤ 20 온스 이상일 경우, 8 온스 당 5 칼로리를 넘어서는 안 되며, 20 온스에 10 칼로리를 넘어서는 안 됩니다.
- (6) 카페인은 모든 학년의 학생들에게 판매할 수 없습니다.

E. 모금과 마케팅

1. 학교 소유지에서 판매하는 음식과 음료는 전날 밤 12 시부터 학교 교습이 끝나기 30 분 후까지 위에 있는 III.D.3 에 명시된 영양기준을 충족해야만 합니다.
2. 앞에 있는 자동판매기는 시간에 상관없이 항상 적절한 음료를 공급 및 소비를 증진합니다.
3. 학교 소유지에서의 음식 또는 음료의 광고, 마케팅, 증진은 MCPS Regulation CNA-RB, *Advertising* 을 따라야 합니다. 추가로 교습 전날 밤 12 시부터 교습이 끝나기 30 분 후에 학교에서 판매하는 음식과 음료의 광고, 마케팅 또는 증진이 금지되어 있습니다. (예외: III.D.3 에 책정되어 있는 요건을 충족하는 음식과 음료) 이 제한은 특정 음식이나 음료를 추천하는 브랜드명에는 적용되지 않습니다. 교실에서의 교육적 목적, 교사가 교육 도구로 광고하거나 옷 등 개인의 취향을 표현, 개인이 사용하기 위해 집에서 학교로 가지고 온 경우, 마케팅 제한이 적용되지 않습니다.
4. 이 규정을 충족하지 못하는 계약자는 처음 기회 또는 계약을 갱신할 때, 이 규정에 따라 가지고 와야 합니다.
5. 교습일(예: 교습일 30 분 이상 이후 또는 학교 소유지 외) 이외에 예를 들어 학교 운동 또는 행사에 판매하는 음식과 음료는 이 요건에서 면제됩니다.

F. 축하와 상

학교는 교습일 동안 학교가 후원하는 축하나 다른 활동에서의 음식과 음료에 대해 학생의 건강과 웰빙을 중요하게 생각하도록 강력하게 권유하고 있습니다.

1. 교직원에게 음식으로 유인을 하지 않도록 장려하고 있으며, 교실에서 주는 상으로 사탕이나 영양적 가치가 없는 음식을 피해야 합니다.
2. 교직원은 훈육 결과로 음식이나 음식에 관련된 것으로 유인을 하지 말아야 합니다.

G. 평가

3년에 한 번씩, MCPS 는 이 규정에 책정된 다음 주제를 포함한 목표와 목적 적용을 평가합니다.

1. 학생과 직원의 MCPS 건강 관리 노력에 관한 정보를 커뮤니티에 제공
2. 학교 건강 관리 카운슬(school wellness councils)/건강 유지 팀(wellness team)의 활동
3. 건강한 음식과 음료 선택을 촉진하기 위해 노력
4. 신체 활동 장려
5. 건강 관리에 관련된 프로그램과 서비스를 책임지는 MCPS 교직원의 요구되는 자격증과 전문성 개발

H. MCPS 건강 관리 활동을 감독할 책임, 요구되는 기록유지, 3 년마다 있는 평가를 관장, 학교에서의 적용은 다음 중에서 공유합니다.

1. 건강 관리와 영양 주도안(Wellness and Nutrition Initiatives), MCPS Division of Food and Nutrition Services (DFNS), 301-284-4900
2. 건강 관리 주도안(Wellness Initiatives), MCPS Employee and Retiree Service Center (ERSC), 301-517-8100

3. 프리 킨더가든-12 학년 보건과 체육 교육(Prek-12 Health and Physical Education), MCPS Office of Curriculum and Instructional Programs (OCIP), 301-279-3411
4. Office of School Support and Improvement (OSSI), 301-315-7377

I. 해당자들 간의 의사소통

MCPS 는 학생, 학부모/후견인, 교직원 및 다른 해당자들을 위한 건강 관리 정보를 다양한 방법을 통해 정기적으로 제공합니다.

1. MCPS Regulation JPG-RA, *Wellness: Physical and Nutritional Health* 는 Board Policy JPG, *Wellness: Physical and Nutritional Health* 와 해당하는 모든 연방 및 주 요건을 시행하기 위해 교육감이 개발하여 채택한 것입니다. 정책과 규정과 갱신된 내용은 MCPS 웹사이트에 있습니다.
2. OCIP 는 단원 교습에서 제공되는 문헌을 포함하여 또한 이에 국한되지 않고 MCPS 영양 교육, 체육 교육, 보건 교육 교과과정 정보를 최소한 매해 알려드립니다.
3. ERSC 는 건강 관리에 관련된 교직원 행사와 활동을 포함 및 이에 국한되지 않고 최소한 매해 제공합니다.
4. DFNS 는 학생, 학부모/후견인, 커뮤니티를 위해 다음 및 이에 국한되지 않고 모든 건강관리 정보를 제공합니다.
 - a) 학생 영양프로그램과 어떻게 적용하는지
 - b) 상환가능한 학교 급식 프로그램에 관한 정보와 학교 급식 메뉴를 포함한 계획된 음식의 영양소에 관한 정보를 다음 방법으로 제공
 - (1) 매달 MCPS 웹사이트를 통해 정보 제공
 - (2) MCPS 학부모/후견인이 가장 빈번히 통역과 번역을 신청하는 언어로의 번역판
 - (3) 각 초등학교에서 제공

- c) 여름 음식 서비스 프로그램, 학생에게 제공하는 음식과 음료의 영양, 알레르기 정보
 - d) 추가로 DFNS 웹사이트에 제공되고 적절한 커뮤니케이션 방법으로 제공되는 관심있는 분야에 관한 자료
5. Office of the Chief of Staff는 학교 웹사이트, 학교 소셜미디어, 학교 뉴스레터, 학부모/교직원 회의, 백투스쿨 나잇, 학부모 또는 교직원을 위한 웹사이트 또는 학교 게시판에 제공할 내용을 담은 학교장 커뮤니케이션 업데이트에 학부모/후견인에게 제공할 추천 언어로 건강 관리 정보를 포함합니다.
6. 학부모/후견인을 도와 자녀들에게 교습 전과 후에 신체 활동의 기회를 제공하기 위한 추가 정보를 MCPS Regulation CNA-RA, *Display and Distribution of Informational Materials and Announcements* 에 따라 공시하고 배포합니다.

J. 관계자의 참여

학생, 교직원, 학부모/후견인과 관계자 대표가 학교에서의 건강관리 의회/팀, MCPS 교육구 건강 관리 위원회, 기타 커뮤니티 파트너십을 통해 MCPS 건강관리 활동 개발, 적용과 분기별 검토에 참여합니다.

- 1. MCPS 교육구 건강 관리 위원회는 교육구 건강관리 활동에 관한 의견을 제공합니다.
- 2. 각 학교는 학교 향상 계획의 사회정서 건강 요소로써 건강한 활동을 통합하기 위한 건강관리 의회/건강 관리 팀을 구축해야 합니다.
 - a) 학교 건강 관리 의회(school wellness councils)/건강 관리 팀(wellness team)은 학교장/대리인이 관장합니다.
 - b) 규정과 Board Policy JPG, *Wellness: Physical and Nutritional Health* 에 관한 정보는 학교 건강 고나리 의회/건강 관리 팀을 통해 배부됩니다.
 - c) 해당하는 OSSI 부교육감(associate superintendent)이 학교 향상 계획과 학교에서의 건강 관리 의회/팀을 감독할 책임이 있습니다.

관련자료: 42 U.S. Code, Chapter 13 §1751 et seq; P.L. 111-196, Healthy and Hunger-Free Kids Act of 2010; 7 CFR Parts 210 and 220; 81 Federal Register 50156; Maryland State Department of Education, *Maryland Nutrition Standards for All Foods Sold in School*

규정 변경사: 새 규정, 2006년 7월 22일; 2012년 3월 2일 갱신; 2015년 11월 11일 갱신; 2017년 6월 29일 갱신. 2018년 8월 20일 갱신.