



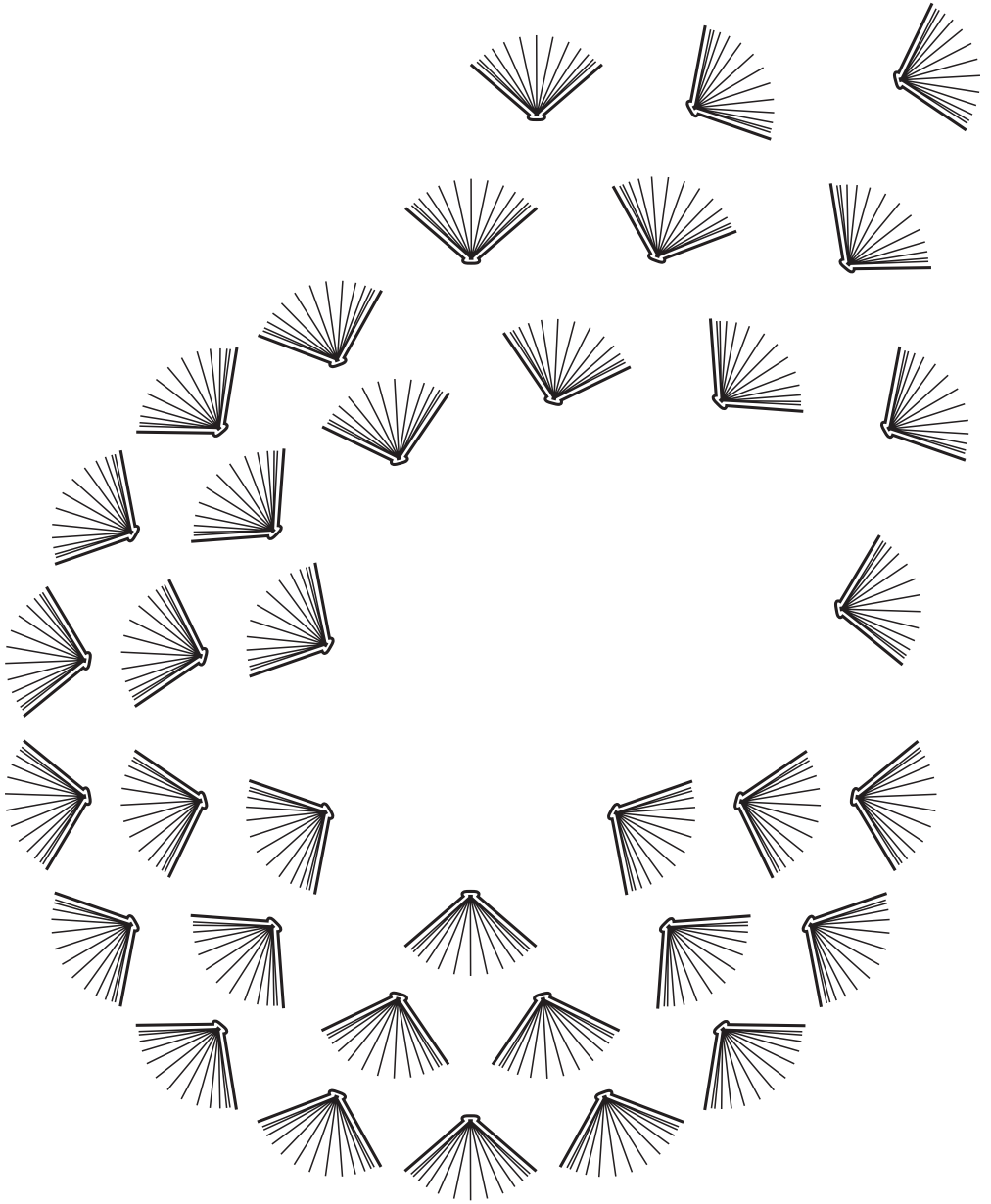
be well



「邁向健康」指導方針概述我們的願景 —— 創造讓學生和教職員工，不僅每天而且終其一生，都能實現他們最大潛能的環境。為了替在社區內的每個人提供獲得成功的平等機會，提倡良好的飲食習慣和體育活動必須是優先事項。

— 卡蘭薩學監

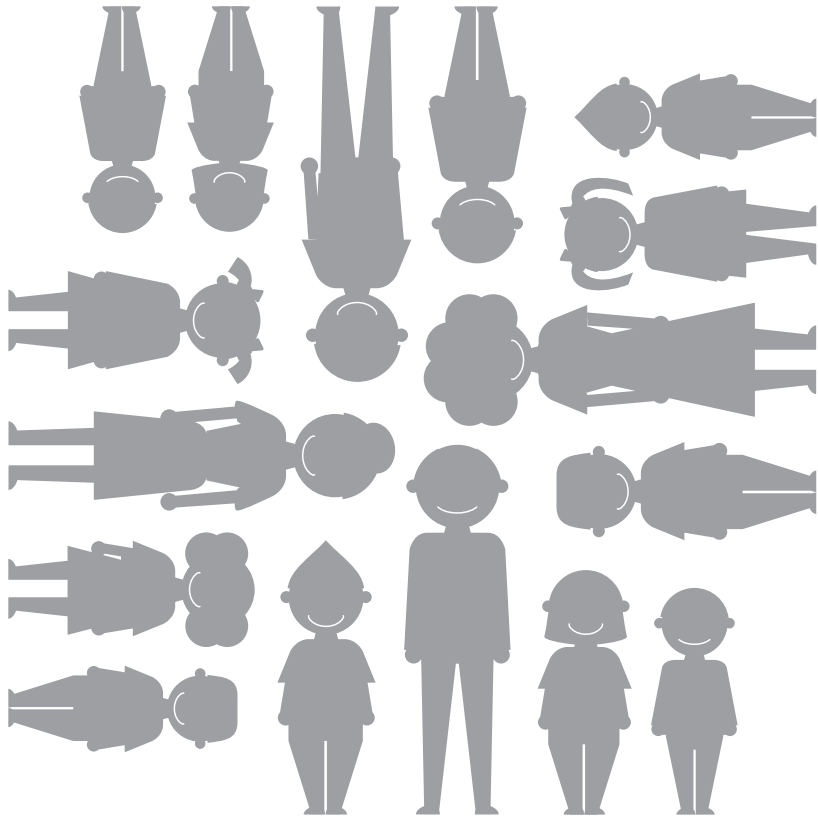
三藩市聯合校區教育委員會秉持創造促進和保障全面健康的學校環境的長期承諾。他們對健康採取的方式與「完整學校、完整社區、完整兒童」的模式一致。



邁向健康。獲得健康。



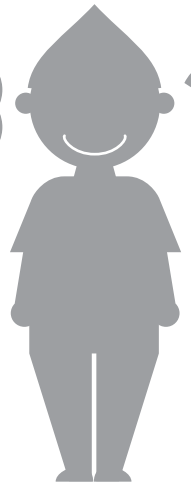
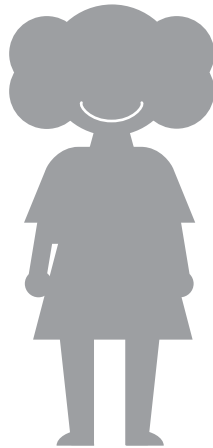
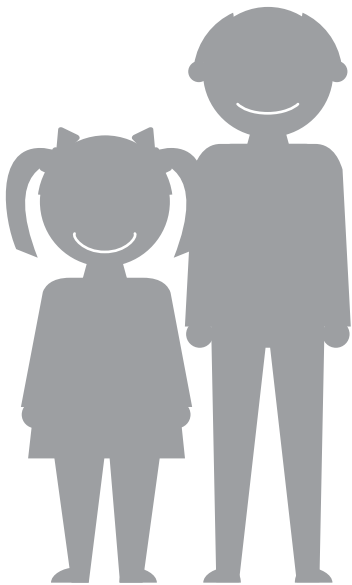
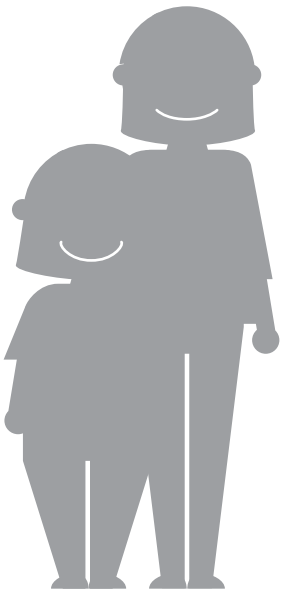
SFUSD 三藩市聯合校區最新健康政策



邁向健康

指導方針不僅是關於學生本身。

我們的夢想是要確保所有學生都有平等的機會獲得成功，支持所有教職員工達到自己的人生目標，而且每個家庭都可安心，知道他們的子女每天在最佳的環境下學習，個個出類拔萃。

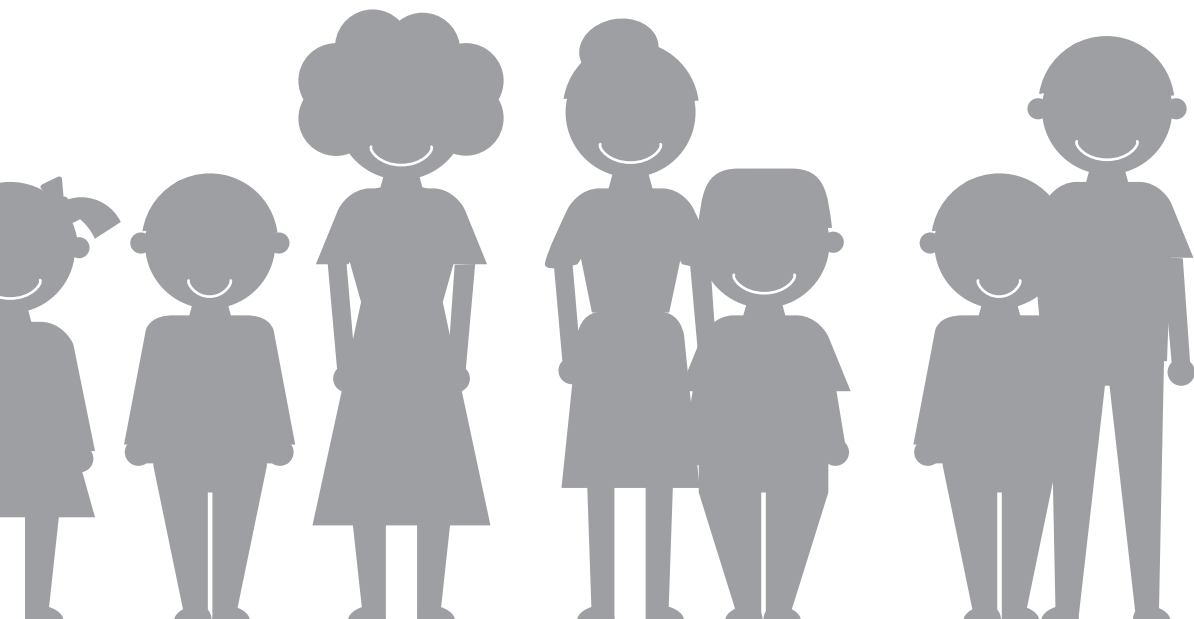


邁向健康

指導方針是創造合力協作的精神。

多年來，一個多元化、多學科委員會（由家庭、教職員工、學生、市府機關、非營利組織和市民組成）攜手合作，根據最新研究和最佳實踐，共同建立了一套全面的健康指導方針。

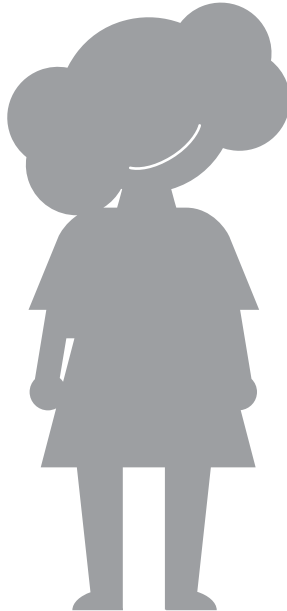
這種協作方式還將會繼續讓我們在各個學校社區內努力並相互協作，以最貼切代表我們多元化的價值觀來讓我們共同創造新傳統。



邁向健康

指導方針是踏出一小步以完成更遠大的目標。

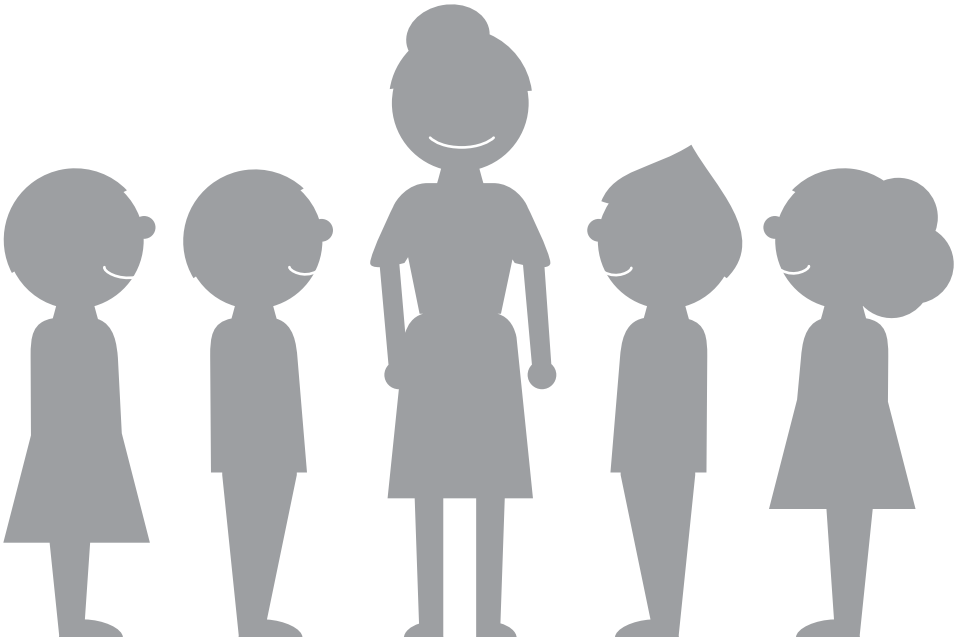
與您分享這些指導方針僅僅是一系列里程碑中的第一步，在我們繼續努力建設我們共同願景的未來多年中將會清楚確定這些里程碑。



邁向健康

指導方針期待您挺身而出。

您的見解、影響力和指導將是您在社區營造邁向成功之路的關鍵。我們將共同努力，確定策略和工具來支持全面實施健康政策。





邁向健康 指導方針還代表些什麼？

我們才剛剛開始探索將如何實現幫助社區內每個成員養成終身健康習慣的宏願。我們邀請您以慶祝和榮耀您的社區的方式來實現健康政策。您的方法將幫助我們確定如何全面落實健康政策。

邁向健康。獲得健康。

sfusd.edu/BeWell



您能做些什麼來幫助社區內所有成員實現他們最大潛能？

關於三藩市聯合校區的營養指導方針，以及捐贈/銷售/提供食物或飲料的申請表可至下列網址取得
sfusd.edu/BeWell



快樂喝水

除了可口之外，水分促進大腦的最佳健康狀態，以便我們可以完全發揮能力。

有成效的做法



水



放入切片水果加味的水



碳酸水



加入天然風味的碳酸水



低脂牛奶及非奶類替代品



要保持體內有足夠的水份而使精神愉悅，我們鼓勵學生和教職員工攜帶可再裝水的水瓶，盡情享受每天及全天提供的安全乾淨飲用水。

沒有成效的做法

加糖飲料。含咖啡因的飲料。100%的果汁。

無論任何時候，在任何學區的物業上都不允許出售含添加了糖、高果糖玉米糖漿、人工甜味劑、或咖啡因的飲料。這包括蘇打水、低糖蘇打水、能量飲料、運動飲料、加味水、加糖冰茶、加糖果汁、果肉果汁、及果汁飲料。



成人使用的自動販賣機可能包含不加糖的咖啡或茶飲料。



我們將探討逐步淘汰巧克力牛奶的可能性。在此期間，還是可以提供調味乳，只要它不含有高果糖玉米糖漿，並且熱量低於30卡或添加糖少於7.5克。



加糖飲料促使體內攝入多餘熱量，很少或幾乎沒有附加營養價值。研究指出肥胖、糖尿病及其他慢性疾病的主要危險因素與不健康的生活習慣有關，而這些習慣往往在童年期間就已養成。



邁向健康。獲得健康。
三藩市聯合校區最新健康政策

sfusd.edu/BeWell



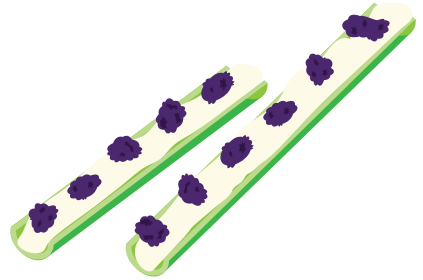
富有營養的食物

當我們提供學生、教職員工、及家庭保持健康飲食習慣所需要的知識、態度、技能和經驗時，我們不僅僅只是為身體提供營養。

讓我們共同攜手展開這個大的改變

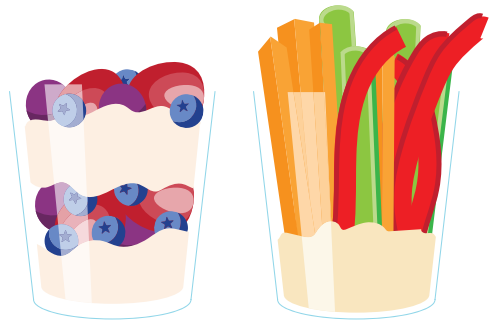
我們有能力全天為每個學生提供他們的營養需求。有每所學校的參與和推動所有聯邦政府資助的學校營養計劃，我們攜手將可做到：

- 無論學生的支付能力如何，皆平等為所有學生提供當地準備的新鮮、高品質的食物
- 有助於減少兒童肥胖的狀況
- 解決社區內的飢餓問題
- 支持養成終身健康的飲食習慣
- 提高學生的學習成績
- 加強社區跨文化交流



三藩市聯合校區營養指導方針適用於每個學前班至12年級的校區及行政大樓內，**所有捐贈、販售或提供**給學生、教職員工及家庭的所有食物和飲料，包括：

- 零食
- 慶祝活動
- 課堂活動
- 校餐
- 自動販賣機
- 學校商店
- 快餐吧和/或小吃販賣部
- 學校內籌款
- 課後計畫
- 家庭會議
- 員工會議



若個人或組織在日間要銷售、提供、或捐贈食物和飲料，必須取得 SNS (sfusd.edu/BeWell) 事先書面批准。

三藩市聯合校區營養指導方針發佈於網站：sfusd.edu/BeWell

有疑問？電子郵件：BeWell@sfusd.edu



有成效的做法

- ✔ 鼓勵學生充分利用校餐
- ✔ 鼓勵家庭參與並提高他們對所有學校營養方案的瞭解
- ✔ 允許學生在課堂上吃完或吃早餐
- ✔ 建立健康飲食行為的榜樣
- ✔ 鼓勵學生多吃粗糧、水果、蔬菜、和豆類
- ✔ 與學生共餐
- ✔ 學生坐下後，確保他們有足夠的時間用餐
- ✔ 順應源於文化背景的食物偏好和特殊飲食需要



沒有成效的做法

為學生提供其他食物和/或飲料，從而傾向遏止學生參與聯邦政府資助的校餐方案。

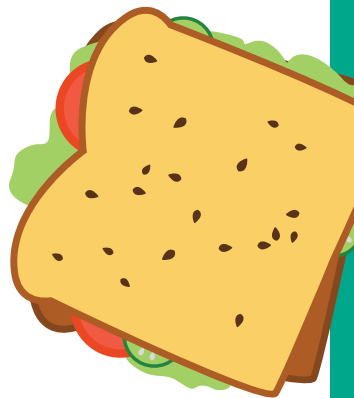
除非供應商已預先獲得SNS的書面核准，學校不應該邀請或與任何人簽訂合約來提供食物和/或飲料給學生。

使用三藩市聯合校區資金購買不符合三藩市聯合校區營養指導方針的食物或飲料 (sfusd.edu/BeWell)。

營銷或推廣不符合規定的食物和/或飲料（例如，校外自動販賣機、學校海報、免費贈品等），或使用包括不必要品牌名稱的課程材料。

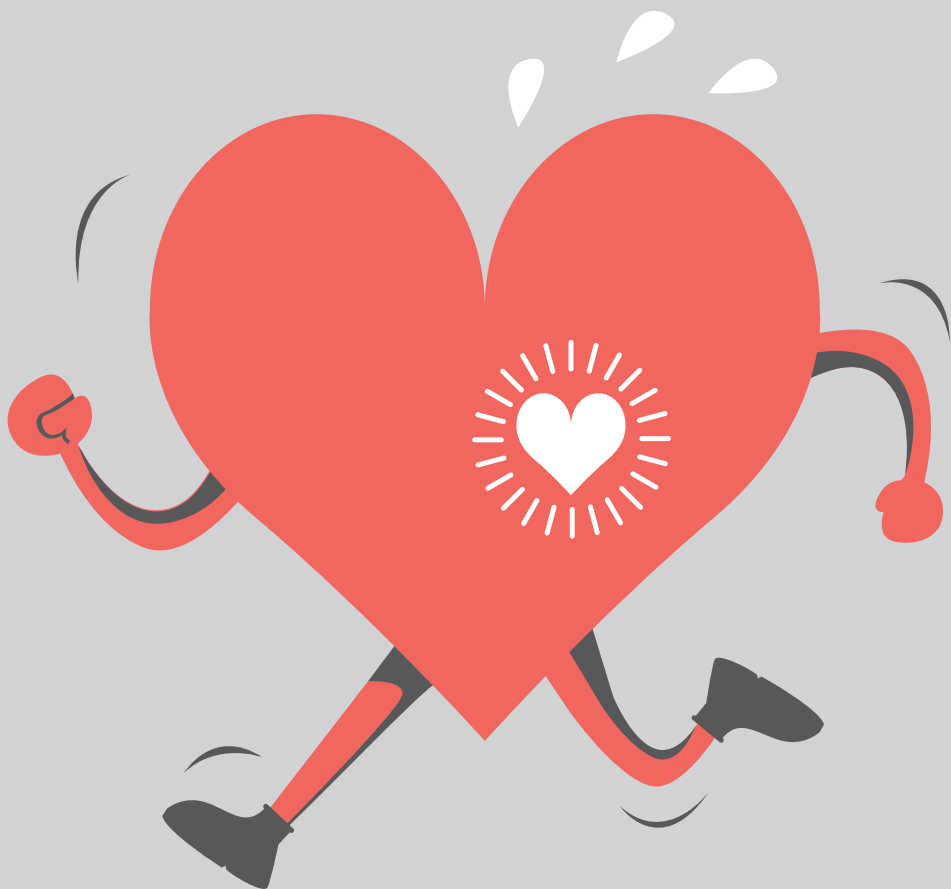


研究一再表明健康和學習成績之間強而有力的聯結，體質差經常對學生在校的出勤率、成績和學習能力產生負面影響。具有較好一般健康的學生更有可能順利地從高中畢業並就讀大學或專上教育。



邁向健康。獲得健康。
三藩市聯合校區最新健康政策

sfusd.edu/BeWell



活躍的活動

運動會調適大腦狀態，利於學習、提升情緒，並帶給我們更多精力來對付困難的挑戰 —— 在學業上或其他方面。

有成效的做法

- ✓ 每天讓學生有機會至少進行60分鐘的體力活動
- ✓ 足夠的下課時間
- ✓ 課堂內安排體力活動休息時段
- ✓ 體育課
- ✓ 在課前和課後活動中提供多樣體育活動的機會，並確保所有學生都能夠參與
- ✓ 步行或騎自行車去學校，積極推廣 Walk & Roll to School Day，和 Bike & Roll to School Week
- ✓ 為體育活動優先安排操場和設施
- ✓ 享有內容豐富的課程、高品質的教學、以及學生學習的專門評估
- ✓ 提供的體育教育教導[學生]保持健康生活方式所需要的知識和技能



通過積極鼓勵盡可能多做運動，我們希望所有學生和教職員工每天至少進行60分鐘中度至劇烈的體育活動。

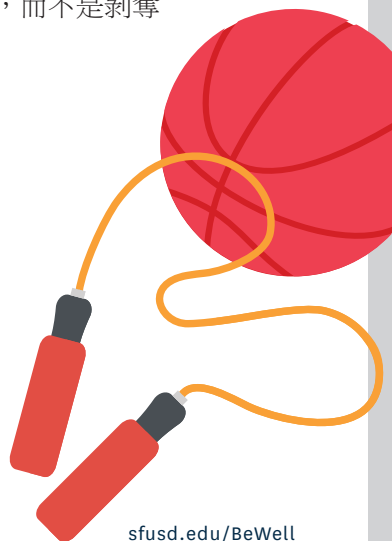


沒有成效的做法

以剝奪下課時間、體育活動或體育課作為一種懲罰形式。教職員工應使用復和策略來支持學生正面的行為，而不是剝奪下課時間或其他體育活動。



下課時間對兒童的注意力、專注、及專心於課堂任務的行為方面有正面的影響。體育活動也能促進執行功能，例如排序、記憶、及優先次序。身體健康的兒童在學術測試得分上雙倍於其他兒童。



邁向健康。獲得健康。
三藩市聯合校區最新健康政策

sfusd.edu/BeWell



隆重的慶祝活動

當我們安排時間來獎勵和表揚彼此及我們的成就時，我們社區內的連結就更加穩固。不僅只是在特殊場合，而是每一天。

有成效的做法

開發創造性的做法來獎勵學生，而不是使用食物或飲料。

將有提供食物或飲料的慶祝活動安排在午餐時間之後，並要確保所有食物和飲料符合三藩市聯合校區的營養指導方針。

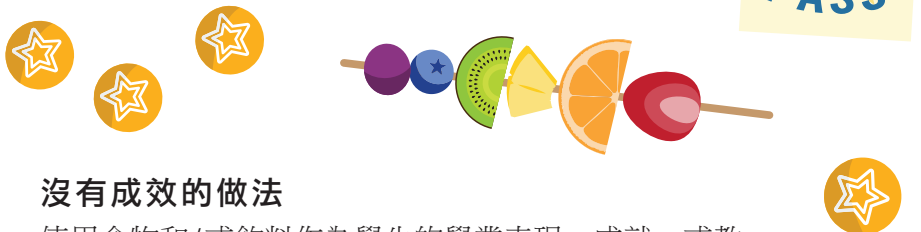
學校應建立自己的傳統來落實健康政策，用最能夠慶祝他們多元化社區的方式來執行。

獎勵措施

- ✓ 貼紙
- ✓ 積分
- ✓ 體育活動
- ✓ 遊戲
- ✓ 遠足
- ✓ 書本
- ✓ 無功課通行證

慶祝活動

- ✓ 體育活動
- ✓ 遊戲
- ✓ 集會時點名慶生
- ✓ 水果杯
- ✓ 果粒酸奶凍糕
- ✓ 冰沙
- ✓ 蔬菜和蘸料



沒有成效的做法

使用食物和/或飲料作為學生的學業表現、成就，或教室行為的獎勵。

學校午餐時間前舉行有提供食物和/或飲料的課堂派對。

提供和/或販售不符合三藩市聯合校區營養指導方針的食物或飲料 (sfusd.edu/BeWell)。



邁向健康。獲得健康。
三藩市聯合校區最新健康政策

sfusd.edu/BeWell



籌款樂趣多

支持廣泛的學生興趣能鼓勵自我發現、提供領導機會，並加強我們多元化社區的價值觀。

學生舉辦的籌款活動

鼓勵學生組織不包括食品和飲料銷售的籌款活動，但參與學校社區的活動，像健行和洗車、或出售非食品項目，如學習用品和情人節友誼卡。

如果校長決定學生主導的籌款活動可以包括在校園內出售食物或飲料，這些準則要反映學校籌款活動的關鍵健康政策和加州守則的條例 (5 CCR 15500 y 15501)。

所有學校（學前至12年級）

- ✔ 所有食物和飲料必須符合三藩市聯合校區的營養指導方針 (sfusd.edu/BeWell)
- ✔ 固定午餐時間結束後才能開始販售食物
- ✔ 不能販售與當天聯邦政府資助校餐相類似的食物
- ✔ 在正常上課日販售的食物不得在校園內準備

適用於早期教育、學前至5年級、及學前至8年級學校的附加要求

- ✔ 每次只允許販售一個食物或飲料項目
- ✔ 允許每所學校每學年最多可進行四次學生舉辦的籌款活動

適用於初中和高中的附加要求

- ✔ 每天只可販售不超過三個類別的食物或飲料（例如，三明治、水果、牛奶）
- ✔ 每個上課日只允許一個學生組織販售
- ✔ 一年四次，由學校行政單位排定日期，任何和所有的學生組織可以在相同指定的上課日販售食物和/或飲料

三藩市聯合校區的上課日是連續的，從早上學生抵達學校開始直到課後計劃結束後離開。

成人舉辦的籌款活動

我們也鼓勵成人舉辦不包括食物和飲料販售的籌款活動，而是發動學校社區參與活躍活動，例如健行及洗車，或販售非食品項目，如學習用品和情人節友誼卡。

如果校長決定成人舉辦的籌款活動可以在校園內販售食物或飲料，則只可在上課日結束後至午夜，或在週末或節假日販售。

飲料必須始終符合三藩市聯合校區的營養指導方針，並強烈建議食物販售符合三藩市聯合校區的營養指導方針 (sfusd.edu/BeWell)。然而，針對成人舉辦的食物販售，早期教育和小學校長可豁免遵守營養指導方針，每年多達10次，而初中和高中校長則可視合理情況在整個學年當中多次豁免遵守營養指導方針。



邁向健康。獲得健康。
三藩市聯合校區最新健康政策

sfusd.edu/BeWell



由三藩市公共衛生部協助編製。