

夏威夷州教育部

健康指南

实施夏威夷州教育委员会政策 103-1 (Hawaii State Board of Education Policy 103-1) 和美国农业部《健康、无饥饿儿童法案 2010》(United States Department of Agriculture Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010)

健康委员会(WC)
WC1: 学校有一位指定的健康协调员。
WC2: 学校有一个包括学校社区 ¹ 和/或公众成员（例如社区组织、公共机构或当地民选官员的代表）的健康委员会。
WC3: 学校健康委员会每学年至少召开三次会议。
WC4: 健康委员会使用学校健康指数 (School Health Index) 或其他数据源（例如青年危险行为调查 (Youth Risk Behavior Survey) 数据）来确定优先领域并每年监测这些领域的改善情况。
WC5: 健康优先领域纳入学校的学术和/或财务计划中。
WC6: 在每学年开始时，学校社区 ¹ 会收到关于健康政策的通知，并获得健康协调员的联系方式。
WC7: 学校通过各种符合文化和语言要求的形式（例如网络、传单、讲座）来鼓励学生的家人支持在学校和家里实施健康计划。
WC8: 校长或学校健康协调员每年完成安全和健康调查 (Safety and Wellness Survey)。
营养指南(NG)
NG1: 所有可报销的膳食和零食均符合美国农业部 (USDA) 的营养物标准。
NG2: 校园 ² 里在上学日 ³ 期间售卖或提供（例如按菜单点菜的售卖、筹款活动、学生商店、自动售货机和聚会）的所有食物均符合美国农业部膳食模式要求或健康零食 (Smart Snacks) 标准。
NG3: 校园 ² 里在上学日 ³ 期间售卖或提供（例如按菜单点菜的售卖、筹款活动、学生商店、自动售货机和聚会）的所有饮料均符合以下标准： <ul style="list-style-type: none"> • 不含咖啡因、不含人工色素、不含人工香料 • 除水之外，一份食物最多为 8 盎司，水没有分量大小限制 <ul style="list-style-type: none"> ○ 水 – 普通水（碳酸或非碳酸） ○ 乳品 – 1% 或脱脂原味乳；脱脂调味乳；全美学校午餐/早餐计划 (National School Lunch/Breakfast Program) 允许的替代乳品；每 8 盎司一份的乳品中含糖量 ≤ 22 克 ○ 不加甜味剂的 100% 水果或蔬菜汁 ○ 用水稀释且不加甜味剂的 100% 水果或蔬菜汁
NG4: 鼓励进行促进身体活动、非食品类或基于健康零食 (Smart Snacks) 标准的健康食品类筹款活动。
NG5: 在可能的情况下，正餐和零食包括新鲜的当地水果和蔬菜。
NG6: 提供午餐后，允许学生有至少 20 分钟的时间来用餐。
NG7: 在用餐期间及整个上学日期间，学生可以在校园中多个地方喝到免费的饮用水。
NG8: 食物不得用作对学生的奖励或惩罚。

¹ 学校社区包括管理员、体育教师及其他教师、健康专业人员、食堂工作人员和学生及其家人。

² 校园的定义为属于学校所管辖且学生在上学日期间可以进入的所有物业区域。

³ 上学日的定义为从凌晨 12 点到上学日或美国农业部放学后零食计划（如有参加）结束后 30 分钟之间的阶段。

健康教育和营养促进(HE)
HE1: 健康教育课程的教学内容主要包括支持健康饮食和符合夏威夷教育部健康教育标准 (Hawaii DOE Standards for health education) 的知识和技能。
HE2: 根据课程所花的、整合进多个内容领域的时间或通过科际整合来衡量, 每周向小学生和中学生分别提供至少 45 分钟和至少 200 分钟的健康教育。
HE3: 营养教育包括基于 'aina 的文化相关性亲身实践活动, 例如准备食物、试尝味道以及参观农场和学校花园。
HE4: 在学校进行的所有食物和饮料宣传均必须符合营养指南 (Nutrition Guidelines)。这包括但不限于通过学校出版物、自动售货机外饰、海报、横幅、校内电视节目和记分牌进行的宣传。
体育教学(PE)
PE1: 体育课的教学内容符合夏威夷教育部体育教学标准 (Hawaii DOE Standards for physical education)。
PE2: 每周向小学生和中学生分别提供至少 45 分钟和至少 200 分钟的体育教学。
PE3: 至少 50% 的体育课时间用来进行中等至剧烈程度的体育活动。
PE4: 体育课由州级认证体育教师任教。
PE5: 体育课的学生/教师配比与其他课程相似。
PE6: 5、7 和 9 年级的体育教学包括一项健康相关的学生健康评估 (例如 FitnessGram)。
体育活动(PA)
PA1: 每天向学生提供至少 20 分钟的休息时间, 其中包括进行中等至剧烈程度体育活动的机会。
PA2: 体育活动期间, 至少每 60 分钟为学生提供一次休息。
PA3: 学校不使用让学生参加或不参加体育活动 (例如休息或体育课) 作为惩罚手段。
PA4: 在适度安全的情况下, 学校通过鼓励学生和员工步行和/或骑自行车上下学来支持积极交通方式。
PA5: 学校为学生和员工提供自行车停放架。
PA6: 在非教学时间 (例如上学前和放学后、周末和假期) 内, 学校员工、学生、家庭和社区成员可以进入学校场所和设施来进行体育活动。
专业培训(PD)
PD1: 学校员工接受有关健康指南的年度专业培训。
PD2: 鼓励学校员工成为健康行为 (例如健康饮食、体育活动、禁烟和压力管理) 的榜样。

资源

教育部 (Department of Education)

在线健康指南 (Wellness Guidelines Online) – <http://bit.ly/HIDOEWellness>

学校食品服务分部 (School Food Services Branch) – 733-8400

健康和体育教育计划 (Health and Physical Education Program) – 305-9712

卫生部 (Department of Health)

学校健康计划 (School Health Program) – 586-4609