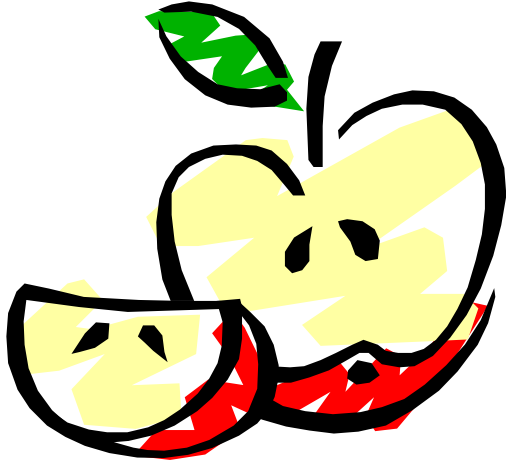


صحة الطالب

مديرية مدارس كاهون فالي



مديرية مدارس كاهون فالي تقر بأهمية العلاقة بين النظام الغذائي الصحي، اللياقة البدنية، الانجاز التعليمي، وعادات صحية مستمرة طوال العمر.

المصادر

العمل من اجل صحة الاطفال
(Action For Healthy Kids)

www.actionforhealthykids.org

مشروع كاليفورنيا LEAN
(قيادة تشجيع النشاط والتغذية) اداة سياسة التغذية الصحية
[California Project LEAN (Leaders Encouraging Activity & Nutrition) School Wellness Policy Tool]

www.cliforniaprojectlean.org

مجلس رابطة التعليم في كاليفورنيا
(California School Board Association)
www.csba.org

التحالف المعني بالأطفال والوزن في ساندييغو
(Coalition on Children and Weight- San Diego)
www.ccwsd.org

مركز البحوث للغذاء والعمل
(Food Research and Action Center)
www.frac.org/html/news/wellness_guide2006.html

التحالف الوطني للتغذية والنشاط
(National Alliance for Nutrition and Activity)
www.schoolwellnesspolicies.org

الرابطة الوطنية للتربية البدنية والرياضة
National Association for Sports & Physical Education
www.aahperd.org/naspe

مقاطعة ساندييغو لمعالجة بدانة الاطفال
San Diego County Childhood Obesity Initiative
www.ourcommunityourkids.org

شبكة التغذية لمقاطعة ساندييغو وامبريال
<http://www.sdnnonline.org/>

فريق التغذية: سياسة الصحة المحلية
www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html



نجاح الطلاب
من خلال الأغذية الصحية واللياقة البدنية

حقائق، احصاءات و نصائح

الطلاب الاصحاء يتعلمون بصورة افضل.



ترتبط كثافة النشاط البدني وبرنامج الفطور المدرسي في تحسين نتائج اختبارات الطلاب كذلك السلوك والتركيز.



السكري وأمراض القلب غالبا ما تبدأ في المدارس الابتدائية.



1 من مجموع 4 طلاب يعانون من فرط الوزن في ساندييغو.



الآباء والمعلمون لهم تأثير ايجابي على عادات الاكل والنشاطات البدنية عندما يعطوا نموذجا جيدا لسلوكيات صحية.



تتطلب ولاية كاليفورنيا من المدارس الابتدائية تزويد الطلبة بـ 200 دقيقة للنشاط البدني كل 10 أيام وللمدارس المتوسطة 400 دقيقة كل 10 أيام.



مكافأة الطلاب بنشاطات بدنية بدلا من الطعام.



زيادة النشاط البدني وعادات الأكل الصحية والمساعدة في الحد من زيادة الوزن والبدانة.



مديرية مدارس كاهون فالي
750 E. Main Street
El Cajon, California
www.cajonvalley.net

نصائح للاكل الصحي

1- جعل نصف الحبوب قمحية

اختار الاطعمة مثل الحبوب الكاملة والخبز والقمح ، ودقيق الشوفان والأرز البني ، والذرة القليلة الدسم في أكثر الأحيان.

2- تشكيل الخضراوات

استهلك الخضراوات ذات الالوان الاخضر الغامق والبرتقالي- كل السبانخ، البروكلي، الجزر، والبطاطا الحلوة.

3- التركيز على الفواكه

كل الفواكه مع الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة. اختار الفواكه الطازجة، المجمدة، المعلبة، او المجففة وقلل من عصير الفواكه.

4- تناول الاطعمة الغنية بالكالسيوم

5- تناول البروتين قليل الدهون

تناول لحم احمر بدون دهون او مع القليل من الدهن او لحم الدجاج ، الديك الرومي، او السمك. تناول المزيد من البقول الجافة والباذلاء. إضافة الى الحمص والبندق ، والبذور ، أو للسلطة بينتو الفول أو الفاصولياء إلى الحساء.

6- تغيير الزيوت

نحن جميعا بحاجة الى الزيت. احصل عليه من الاسماك، المكسرات، والزيوت السائلة مثل الذرة، فول الصويا، الكانولا، وزيت الزيتون.

7- التقليل من السكريات

اختار الاطعمة والمشروبات التي مكوناتها الاولية ليست سكريات او سعرات حرارية. يؤدي السكر المضاف الى زيادة السعرات الحرارية مع القليل، ان وجد، من المغذيات.



وزارة الزراعة الأمريكية
دائرة الغذاء والتغذية



■ اعتماد دليل تغذية للاطعمة المتوفرة في المدرسة خلال النهار لتعزيز صحة الطلاب والحد من السمنة لدى الأطفال .

■ عدم تشجيع استخدام الأغذية الغير الصحية في مكافأة الأداء الأكاديمي ، والإنجازات ، أو السلوك الصفي.

■ تشجيع الآباء و / أو الأوصياء لدعم صحة الطلبة من خلال النظر في نوعية الاغذية عند اختيار الوجبات الخفيفة للمناسبات الصيفية/ احتفالات ، والحد من الأطعمة أو المشروبات التي لا تستوفي المعايير الغذائية.

■ تحديد اوقات الاحتفالات و / أو المناسبات في المدارس الابتدائية بعد فترة الغداء على قدر الإمكان.

■ الحد من تسويق ودعاية لأغذية ومشروبات غير صحية في المدرسة.

■ تشجيع اللجان والرابطات المدرسية باستخدام مواد صحية غير غذائية عند جمع اموال للمدرسة.



ان مديرية مدارس كاهون فالي ملتزمة بتوفير بيئة مدرسية تعزز عافية الطالب ، الأكل الصحي، عادات صحية، التغذية والتعليم ، وممارسة النشاط البدني بانتظام كجزء من اجمالي التعلم. فالمديرية تميز الصلة بين صحة الطالب والتعلم وأهمية توفير برنامج شامل يعزز عادات الأكل الصحي والنشاط البدني. ان سياسة صحة الطالب 5030 لمديرية مدارس كاهون فالي تتضمن مايلي:



■ اعتماد بحوث مستندة على التغذية والتربية البدنية تشجع قدرة الطلاب الصحية.

■ توفير الفرص لجميع الطلاب لممارسة النشاط البدني على أساس منتظم من خلال نشاطات معتدلة الى قوية ومن خلال التربية البدنية ، الفرصة، العاب رياضية قبل وأثناء وبعد البرامج الدراسية .

■ تشجيع موظفي المدرسة ليكونوا نموذج ايجابي لممارسة النشاط البدني باستمرار.

■ تبادل المعلومات التي تؤكد على العلاقة بين الصحة والأداء الأكاديمي.

■ توفير التنمية المهنية للمعرفة الصحية والمهارات التي تعزز السلوكيات الصحية.

