

Здоровьесберегающая политика Департамента образования г. Нью-Йорка: Физическая активность и питание

Январь 2010 г.

ВВЕДЕНИЕ

В принятом в 2004 году Законе о детском питании и программе WIC (Child Nutrition and WIC Reauthorization Act) Конгресс США выдвинул к школьным округам, участвующим в финансируемых из федерального бюджета программах школьного питания, требование по разработке и внедрению здоровьесберегающих мер. В них должны быть представлены цели обучения правильному питанию и физической активности, а также рекомендации по укреплению здоровья учащихся и борьбе с детским ожирением.

В этом документе представлена здоровьесберегающая политика Департамента образования г. Нью-Йорка (New York City Department of Education, DOE). Она разработана в целях улучшения здоровья детей и учитывает при этом другие приоритетные направления деятельности Департамента и наличие финансовых средств. DOE привлекал и продолжает привлекать к разработке этого документа учащихся, родителей, учителей, специалистов по питанию, работников сферы здравоохранения и других лиц, заинтересованных в разработке и контроле выполнения этих мероприятий.

ПРЕАМБУЛА

Департамент образования г. Нью-Йорка прилагает все усилия к созданию школьной среды, поддерживающей и укрепляющей здоровье, хорошее самочувствие и готовность к учёбе на основе обеспечения здорового питания и физической активности детей. С этой целью Департамент образования намерен:

- Поддерживать школы в обеспечении возможностей физической активности учащихся и стимулировании их к ведению активного образа жизни.
- Гарантировать соответствие всех предлагаемых в школе продуктов и напитков требованиям Руководства по правильному питанию для американцев (*U.S. Dietary Guidelines for Americans*).
- Обеспечивать разнообразное по ассортименту, недорогое и вкусное школьное питание, соответствующее физическим и диетическим потребностям учащихся.
- Участвовать в федеральных школьных программах питания (в том числе в Программе школьных завтраков (School Breakfast Program), Национальной программе школьных ланчей (National School Lunch Program) [включающей послешкольные сэнки], Программе летнего питания (Summer Food Service Program), Программе обеспечения фруктами и овощами (Fruit and Vegetable Snack Program) и Программе здорового питания для детей и взрослых (Child and Adult Care Food Program) [включающей ужины]).
- Устанавливать связи просветительских программ по пропаганде здорового образа жизни с программами школьного питания и программами местных организаций. Обучать правильному питанию и физической культуре для формирования навыков здорового образа жизни.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Школьные советы здоровья

DOE рекомендует школам разрабатывать или работать совместно с существующими школьными советами здоровья в целях осуществления контроля претворения в жизнь требований к школьному питанию и физической активности школьников. Советы могут включать родителей, учащихся, представителей программы школьного питания, руководителей школы, учителей, диетологов, представителей общественности (включая местные организации). Совету отводится роль консультативного органа; ответственность за выполнение мероприятий возлагается на директора школы.

2. Качество питания, обеспечиваемого SchoolFood (службой школьного питания)

Питание SchoolFood, предоставляемое в соответствии с национальными программами школьного питания

Питание, обеспечиваемое SchoolFood в рамках национальных программ школьных завтраков (NSB), ланчей (NSL), послешкольных сэнков и ужинов (After-School Snack and Supper), должно:

- По стоимости соответствовать муниципальным, штатовским и федеральным требованиям.
- Содержать ограниченное количество жира:
 - Общее содержание жира не более 30 % от общей калорийности пищи за неделю.
 - Насыщенных жиров не более 10 % от общей калорийности пищи за неделю.
 - Частично гидрогенизированные масла ограничиваются в соответствии с действующими диетическими рекомендациями.

- Содержать ограниченное количество натрия и холестерина.
- Содержать ограниченное количество высокофруктозного кукурузного сиропа, с последующим его исключением из всех продуктов питания.
- Ежедневно включать в меню свежие фрукты и овощи.
- Пропагандировать вегетарианские блюда.
- Предлагать три вида молока с пониженным содержанием жира:
 - малой жирности (1%),
 - обезжиренное и
 - обезжиренное шоколадное молоко.

Исключение: Некоторые категории учащихся (как-то, учащиеся специального образования) могут получать цельное молоко..

С пищевой ценностью блюд из ежедневного меню и сэндвичей можно ознакомиться на сайте SchoolFood, <http://www.opt-osfns.org/osfns>.

Услуги программы

Завтрак - С целью удовлетворения пищевых потребностей учащихся и популяризации важности завтраков, SchoolFood прилагает усилия к вовлечению всех школьников в программу школьных завтраков.

- Завтраки бесплатно предоставляются всем учащимся муниципальных школ г. Нью-Йорка.
- Ряд школ предлагает учащимся альтернативный вариант завтрака, так называемый завтрак «Завтрак-на-ходу» (Grab-and-Go) или завтрак у класса.

Ланч - SchoolFood предлагает школьникам многообразие блюд на ланч, приготовленных в соответствии с пищевыми стандартами.

- SchoolFood постоянно разрабатывает новых здоровые и полезные блюда для школьного меню.

Меню - Новые пищевые продукты и блюда проходят тщательную проверку:

- предварительную оценку качества в экспериментальной кухне SchoolFood и
- последующее включение в меню отдельных школ с опросами учащихся для решения вопроса о дальнейшем более широком распространении.
- анализ понравившихся и не понравившихся блюд на основе собранных данных.

Меню ежемесячно вывешиваются в школьных столовых и помещаются на вебсайте SchoolFood по адресу <http://www.opt-osfns.org/osfns>.

Пищевые продукты и напитки, предлагаемые вне программ NSB и NSL (торговые автоматы, сэнки на выбор (A La Carte), школьные магазинах, школьные кухни и т.п.)

С сентября 2009 г. к продаже в течение учебного дня допускаются только продукты, соответствующие требованиям отдела школьного питания SchoolFood Департамента образования.¹ Из списка SchoolFood исключены продукты, запрещённые федеральными и/или штатовскими распоряжениями.

Информация о разрешённых отделом SchoolFood сэнков, составе блюд, размерах порций и пр – на вебсайте SchoolFood по адресу <http://www.opt-osfns.org/osfns>.

**Требования к напиткам, предлагаемым в помещениях, доступных школьникам
Начальная и промежуточная школы**

Местонахождение автомата	Разрешённые продукты	Максимальная калорийность	Максимальная порция
Территория, доступная для школьников	Вода	Неприменимо	Без ограничений
	Низкокалорийные газированные напитки без искусственных ароматизаторов и красителей	10 калорий на 8 унц	Без ограничений

Средняя школа

Местонахождение автомата	Разрешённые продукты	Максимальная калорийность	Максимальная порция
Территория, доступная для школьников	Вода	Неприменимо	Без ограничений
	Низкокалорийные газированные напитки без искусственных ароматизаторов и красителей	25 калорий на 8 унц	Без ограничений

ПРИМЕЧАНИЕ: Напитки, содержащие кофеин, допускаются к продаже в средних школах. Газированные напитки допускаются к продаже в промежуточных и средних школах (с классами 6-8 и 6-12 В начальных школах и школах с классами K-5, K-8 и K-12 продажа кофеиносодержащих и газированных напитков запрещается. К продаже допускаются газированные напитки из списка разрешённых USDA для использования в программах школьного питания. Перечень напитков находится по ссылке ниже. Производителям, уверенным в соответствии своего продукта стандартам USDA, следует обращаться непосредственно в USDA для включения в список.

<http://portal.nysed.gov/portal/page/pref/CNKC/IntDocs/Exemptions%20Under%20the%20Competitive%20Food%20Regulation%20List.pdf>

Требования к напиткам, предлагаемым в не доступных для школьников помещениях (в том числе в административных офисах и учительских)

Напитки, продаваемые в торговых автоматах, размещённых в административных офисах и других помещениях, доступных учителям, но не учащимся (например, в учительской) должны соответствовать общегородским требованиям к напиткам для взрослых, периодически обновляемым по усмотрению муниципалитета.

¹Что касается торговых автоматов и продуктов питания в школьных магазинах, настоящие требования вступят в силу с момента получения директорами школ уведомления о продуктах питания, включённых Департаментом образования в центральный(ые) контракты.

Рекомендации по продаже пищевых продуктов и снежков

SchoolFood прилагает усилия для выработки у школьников навыков правильного питания, предлагая им снежкы с низким содержанием (или отсутствием) жиров, трансжиров, холестерина и натрия. Рецептура многих популярных продуктов была специально переработана с целью соответствия повышенным стандартам питания.

Распоряжение директора Департамента CR A-812 (*Chancellor's Regulation on Competitive Foods*) помещено здесь: <http://docs.nycenet.edu/docushare/dsweb/Get/Document-41/A-812.pdf>

Разрешённые продукты: в учебные дни, от начала занятий до 6:00 PM (*в часы, не отведённые для приёма пищи*), в торговых автоматах, школьных магазинах и/или во время мероприятий по сбору средств школьникам могут предлагаться только разрешённые продукты. Исключения составляют мероприятия по сбору средств, организованные PA/PTA (Распоряжение A-812 директора Департамента, Раздел I, Параграф H). На мероприятиях по сбору средств, проводимых учащимися, продажа утвержденных продуктов за пределами школьной столовой разрешается в течение всего учебного дня (Распоряжение A-812 директора Департамента, Раздел I, параграф G). Разрешённые напитки продаются в течение всего дня.

С сентября 2009 г. для разрешённых продуктов и напитков вводятся следующие стандарты:

- Максимальное содержание жиров 35 % от общей калорийности. (Исключение составляют орехи и ореховое масло).
- Содержание насыщенных жиров – менее 10% от общей калорийности.
- Содержание трансжиров – не более 0,5 г.
- Содержание сахара – менее 35% от общей калорийности. (Исключение составляют продукты на фруктовой основе без добавления сахара).
- Общая калорийность ниже 200 калорий.
- Содержание натрия (соли) в одной порции не более 200 мг.
- Содержание клетчатки в 1 порции зерновых продуктах – не менее 2 г.
- . Смеси сухофруктов и орехов – нет ограничений по количеству жиров

Предложения об утверждении и внесении в список новых продуктов следует направлять в Отдел школьного питания по адресу: Food Support Unit, NYC Department of Education, Attn: Ms. Lorraine Burke, 44-36 Vernon Blvd – Room 413, L.I.C., NYC 11101/ тел.: 718-707-4249 email: Lburke@schools.nyc.gov.

Запрещенные продукты – в учебные дни, от начала занятий до 6:00 PM, в торговых автоматах, школьных магазинах, во время мероприятий по сбору средств и пр. школьникам не могут предлагаться нижеуказанные продукты:

- Жевательная резинка
- Конфеты (в том числе твердые леденцы, желейные конфеты, тянучки, зефир, пастила, помадка, лакрица, сахарная вата и глазированный попкорн)
- Шербет, не содержащий фруктов или фруктовых соков
- Искусственные подсластители

Перечень снежков, соответствующих требованиям Департамента образования г. Нью-Йорка, находится на сайте SchoolFood - <http://www.opt-osfns.org/osfns>.. Дополнительная информация в Распоряжении A-812 директора Департамента.

3. Популяризация правильного питания

SchoolFood ведёт работу во всех муниципальных школах г. Нью-Йорка в целях установления и укрепления партнёрских отношений с членами школьного сообщества (SchoolFood Partnership). На встречах обсуждаются вопросы питания и организации школьного питания. SchoolFood готова по запросу предоставить информацию относительно любого аспекта своей программы. SchoolFood рекомендует директорам школ приглашать к участию в таких встречах школьников разных классов, школьного администратора, координатора по работе с родителями, школьную медсестру и менеджера SchoolFood.

Партнёрские встречи способствуют укреплению связей между SchoolFood и школьным сообществом.

Советы здоровья будут совместно с SchoolFood Partnership популяризировать и контролировать мероприятия и программы питания и физической активности в своих школах. Такие группы служат опорой школьной администрации в реализации поставленных задач.

В помощь их усилиям Отдел культуры здоровья (Office of Health Education) предлагает рекомендованную DOE программу повышения квалификации по курсам, *HealthTeacher* (классы K-5) и *HealthSmart* (классы 6-12).

Связь с родителями

DOE настоятельно рекомендует школам поддерживать усилия родителей по обеспечению здоровой диеты и ежедневной физической активности детей. Им следует проводить семинары для родителей, рассылать информацию о здоровом питании, размещать на школьных сайтах полезные советы и данные о пищевой ценности блюд школьного меню. Необходимо также добиваться, чтобы родители давали детям с собой здоровые ланчи и сэнки, исключая напитки и продукты, не соответствующие приведённым выше стандартам питания. Школам следует предоставить родителям список рекомендуемых DOE продуктов и сэнков, а также предложить идеи проведения мероприятий (праздников, наградений и сборов средств) в традициях здорового питания. И наконец, очень важно обеспечить родителям возможность обмена опытом здорового питания с другими членами школьного сообщества.

DOE рекомендует школам доводить до сведения родителей информацию о программе физвоспитания и других видах физической активности, предлагаемых школой до, в течение и по окончании учебного дня; а также поддерживать усилия родителей по обеспечению физической активности детей вне школы. Меры поддержки могут включать оповещение родителей о программе физвоспитания и физической активности через школьный вебсайт, информационные бюллетени или другие материалы, проведение специальных мероприятий и предложение домашних заданий по физкультуре.

4. Физическая активность и программа физического воспитания

Ежедневные уроки физкультуры в классах K-12

DOE рекомендует директорам школ обеспечивать ежедневные (или по альтернативному графику в соответствии с требованиями штата Нью-Йорк) уроки физкультуры для классов K-12, в том числе для учащихся с инвалидностью, особыми медицинскими потребностями и учащихся альтернативных образовательных программ. С 2007-2008 учебного года требования Департамента образования штата (NYSED) по физическому воспитанию включены в Контрольный лист директора школы (Principal's Compliance Checklist). По возможности, уроки физкультуры должны проводиться сертифицированным учителем физвоспитания или преподавателем – специалистом по физвоспитанию. Не менее 50 процентов времени урока физкультуры должно отводиться физической активности (от средней до высокой интенсивности).

Учебный план - DOE прилагает усилия к введению во всех муниципальных школах учебных планов по физвоспитанию, таких как *Physical Best*.

Оценка - DOE приняла программу NYC FITNESSGRAM (основанную на FITNESSGRAM Института Купера) в качестве стандартного метода оценки физического развития учащихся. NYC FITNESSGRAM должна быть включена в программу физвоспитания всех школ. С 2007-2008 учебного года участие в программе NYC FITNESSGRAM включено в Контрольный лист директора школы (Principal's Compliance Checklist).

Ежегодные индивидуальные отчёты NYC FITNESSGRAM рассылаются учащимся и их родителям.

Физическая активность

Интеграция физической активности в программу учебного дня – Для обеспечения учащимся рекомендованных 60 минут ежедневной физической активности необходимо, помимо уроков физкультуры, предоставить им другие возможности. Для этого директорам школ рекомендуется:

- В дополнение к урокам физкультуры, обеспечить уроки, углубляющие знания о культуре здоровья и навыках самоконтроля, необходимых для поддержания активного образа жизни и ограничения пассивно проводимого времени, в том числе просмотра телепрограмм.
- Обеспечить возможности для физической активности на уроках по другим предметам.
- Рекомендовать учителям устраивать между уроками короткие перерывы для физических упражнений.

Отдел культуры здоровья систематически обеспечивает возможности обучения классных учителей путям и способам интеграции физических упражнений в программу учебного дня.

Большая перемена - Помимо уроков физкультуры, DOE рекомендует директорам обеспечить в начальных школах не менее чем 20-минутную большую перемену предпочтительно на открытом воздухе, когда дети под надзором сотрудников школы на специально оборудованных площадках играют в подвижные игры и занимаются другими видами физической активности. Согласно указаниям DOE, при учёте погодных условий, игры на свежем воздухе могут проводиться при любой температуре.

Физическая активность до и после уроков – DOE рекомендует проведение во всех начальных, промежуточных и средних школах дополнительных программ физвоспитания, в том числе создание спортивных клубов и школьных секций. В средних и промежуточных школах следует также обеспечивать возможности участия школьников в межшкольных спортивных программах. Программы должны соответствовать потребностям, интересам и способностям всех групп учащихся, в том числе мальчиков, девочек, учащихся с инвалидностью и учащихся с особыми медицинскими потребностями.

По возможности, группы продлённого дня и расширенные программы должны включать в ежедневное расписание физкультурные занятия средней и высокой интенсивности).

Физическая активность и дисциплинарные меры – Учителя и другие сотрудники школы не имеют права применять физические упражнения (как-то, челночный бег и отжимания) в качестве наказания или препятствовать участию детей в физической активности (например, на большой перемене или уроке физкультуры).

Использование школьной материальной базы во внеурочное время

Директорам рекомендуется во внеурочное время предоставлять школьные помещения, территорию и оборудование для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. DOE также рекомендует школам, по возможности, предоставлять местным организациям и агентствам помещения для проведения спортивных программ и программ здорового питания на условиях оплаты расходов по уборке и охране. При этом правила школьной безопасности, а также требования Распоряжения D-180 директора Департамента «Об использовании школьных зданий во внеурочное время» должны неукоснительно соблюдаться.

5. Здоровье персонала

DOE всемерно поддерживает сотрудников в их стремлении к здоровому образу жизни. Директорам школ рекомендуется совместно с коллективом разработать двусторонний план укрепления здоровья сотрудников школы и контролировать его исполнение. В плане должны быть отражены пути поддержки культуры здоровья: правильного питания, физической активности и других компонентов здорового образа жизни.

6. Контроль и проверка выполнения требований

Директора школ или назначенные ими лица должны обеспечивать выполнение вышеизложенных здоровьесберегающих мер и требований Распоряжения A-812 директора Департамента и отчитываться о проделанной в школе работе руководству DOE. Кроме того, SchoolFood и отдел культуры здоровья (Office of Fitness and Health Education) предоставляют следующие услуги:

- SchoolFood сотрудничает с городским отделом здравоохранения, местными общественными организациями и организациями образования с целью оценки программ NSB и NSL и популяризации их среди учащихся.
- SchoolFood использует утверждённое USDA программное обеспечение для контроля соответствия меню и сэндвичей федеральным, штатовским и местным рекомендациям и стандартам питания.
- Проводится выборочная проверка качества блюд, предлагаемых в школьных столовых, на их соответствие стандартам и спецификациям SchoolFood.
- SchoolFood будет, как и ранее, не реже одного раза в пять лет или по указанию Департамента образования штата Нью-Йорк привлекаться к участию в программе School Meals Initiative.
- Центральный отдел культуры здоровья DOE (DOE Central Office of Fitness and Health Education) совместно с отделом контроля выполнения стандартов (Office of Compliance Services) следит за участием в мероприятиях, рекомендованных в руководстве по проведению оздоровительных и спортивных программ, и представляет директору Департамента и экспертной комиссии по вопросам образования (Panel for Educational Policy) отчёт об участии в них школ. Центральный отдел культуры здоровья DOE (DOE Central Office of Fitness and Health Education) предоставляет дополнительную техническую помощь и поддержку школам для повышения уровня их участия в рекомендованных оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Пересмотр требований

В 2010 г. DOE представит детальный отчёт о существующих программах питания и физического воспитания. Данные отчёта позволят предложить рекомендации по изменению здоровьесберегающей политики и послужат основанием для дальнейших действий. Выходящие раз в три года отчёты позволят оценивать достоинства существующих рекомендаций и выявлять области, требующие приложения дополнительных усилий.

Справки

Вопросы о Здоровьесберегающей политике следует направлять по адресу:

Office of School Health
2 Lafayette Street, 22nd Floor CN-25
New York, NY 10007
212-442-3357 (телефон)
212-513-0207 (факс)

Wellness@schools.nyc.gov

ДЛЯ СЛУЖЕБНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ