

## FAQ'S常見問題和解答

校園內可以提供和出售什麼？

學校提供和銷售的食品和飲料、必須符合嚴格的聯邦和州有關卡路里、飽和脂肪、鈉、糖和反式脂肪的法規。

這些規定何時生效？

PreK-8 年級：規定從午夜到放學或擴展學習後半小時之內（以較晚者為準）生效。高中：規定從午夜到放學後半小時之內生效。

學生或老師可攜帶食品到學校出售或與其他學生分享嗎？不可以。在上課期間唯一允許提供或銷售的食品、是預先批准清單上食品，或是智能零食產品計算器的合規食品。

我還可以在孩子生日或一般課堂慶祝活動時、為班級帶來禮物嗎？

雖然用非食品慶祝活動是首選，但只要符合州和聯邦關於在校期間提供食品的規定，就可以提供非過敏性的零食。請參閱很棒的慶祝創意。

我如何知道我孩子班級中是否有食物過敏的學生？

在將任何食物帶入教室之前，請諮詢您孩子的老師，了解哪些食物是必須避免的。切勿攜帶任何含有花生或堅果的食物，因為這是最常見的過敏食物。

這些規則適用於從家裡帶來的學生午餐嗎？

不，這些規則不適用於從家裡帶來學校的午餐。例如父母可以在孩子從家裡帶來的午餐中送一塊餅乾。

我們的家長可以通過目錄或社交媒體來銷售餅乾麵團（或其他不合規食品銷售）？

允許在成人之間和/或校外進行餅乾麵團（或其他不合規的食品）銷售和分發。物品必須由成人一起處理並送回家。

不遵守規定會有什麼後果？

如果發現不合規，學區將扣留學校餐費報銷。從學生商店購買不合規的商品、將不會獲得退款。



## 了解更多信息

更多常見的問題和解答、有用鏈接和其他資源，可以在我們的健康政策網頁上找到：



有關健康慶祝活動的更多提示，請掃描二維碼QR Code 或訪問：[bit.ly/3Y1vQyX](https://bit.ly/3Y1vQyX)



如需健康的籌款想法，請掃描二維碼QR Code 或訪問：[bit.ly/3Ouhgx3](https://bit.ly/3Ouhgx3)

SCUSD 不會歧視任何學生基於實際或感知的原因比如血統、年齡、膚色、殘疾、性別、性別認同、性別表達、國籍、種族或族裔、宗教、性別、性取向、或與具有這些實際或感知特徵中一或多項個人或群體的聯繫。04/2019

Rev 8/2023

SACRAMENTO CITY  
UNIFIED SCHOOL DISTRICT

# 學校健康政策

學校籌款活動  
和慶祝活動



## 為什麼我們有健康政策？

兩個世紀以來，美國當代兒童的預期壽命首次出現比父母更短的趨勢。只有4%的美國兒童食用我們所推薦份量的水果和蔬菜。而糖和垃圾食品的過度消費影響了我們學生的健康狀況。當兒童定期健康飲食時是可以預防2型糖尿病、肥胖和心臟病等與飲食相關疾病。與成年時期改變不健康的行為相比，在童年和青少年時期採取這些健康的行為是更容易。

對於學生來說，最簡單的選擇就是只提供健康選擇。當消除垃圾食品後，學生會對草莓、西瓜和沙拉感到興奮。孩子們真的很喜歡水果和蔬菜。

我們學區的學生健康政策涉及許多領域，包括體育、學校膳食、籌款活動、慶典、學校花園、和心理健康等等。

聯邦法律要求所有K-12學區都制定學生健康政策。健康政策提倡健康行為，以支持健康、預防慢性疾病並確保學校膳食選擇符合聯邦學校的最低標準。

大多數美國兒童每天上學6至7小時，他們消耗的卡路里佔每日熱量的一半。學校是孩子們學習和實踐健康飲食的理想場所。健康政策旨在創造一個幫助學生對食品和飲料做出健康選擇的環境。

在SCUSD聯合學區，我們支持我們學生和社區變得強大和成功。我們知道，當學生身體健康時，他們就能集中注意力並在學校取得更好的成績。傳授終身健康習慣有助於我們社區的整體福祉。

## 籌款規定

校園內的學生商店和其他籌款活動必須符合所有食品和飲料標準。

要做的事

- 從預先批准的列表中選擇食品飲品項目
- 學區健康委員會網站“批准的零食和健康慶祝活動”
- 使用智能零食產品計算器來確認任何項目未在預先批准列表中的合規性
- 鼓勵銷售非食品的商品

不該做的事

- 不得出售自製物品或賣給學生自製物品
- 不要在教室裡準備食物然後賣給學生
- 請勿銷售不合規商品例如紙杯蛋糕、糖果和蘇打水



## 課堂慶祝的活動

學校可以促進積極的學習環境，方法是在課堂慶祝活動中將注意力從食物上轉移過來。如果提供食物，則必須是非過敏的食物且符合學校營養法規。

很棒的非食品慶祝創意：

- 額外的戶外時間
- 音樂和舞蹈
- 遊戲，例如接力賽或尋寶遊戲
- 在戶外上課
- 自由選擇時間
- 貼紙/鉛筆
- 氣球/氣泡
- 美術用品/項目
- 讀個故事
- 戶外電影日



美食慶祝的很棒創意\*\*

- 幹水果/新鮮水果
- 水果冰沙/水果冰糕
- 100% 果汁
- 新鮮蔬菜配鷹嘴豆泥、鱈梨醬、沙拉醬
- 符合預先批准列表上的合規食品、或智能零食產品
- 計算器上的合規食品項目