

533.00**CAAFIMAADQAB AMA FAYADHOWR - WELLNESS****U JEEDO - PURPOSE**

U jeedada xeerarkan ayaa waxay tahay in sare loo qaado caafimaadqabka ama fayadhowrka ardaydada, qoysaska, iyo shaqaalaha iskuulaadka dadwaynaha ee St. Paul, iyada oo diirada la saari doono dabeecadaha cunitaanka cunto caafimaad leh iyo kordhinta jimiciga iyo dhaqdhaqaaqa ama nashaadaadka jirka (physical activities). Caafimaadka iyo guulaysiga waxbarasho waa isku dhowyihiin ama iskuxiranyihiin. Arday iyo shaqaale caafimaadqaba waxay si fiican u gaari karaan u jeedadeenii 1-aad ee ahayd Waxbarasho. Maamulka iskuulaadka St.Paul ayaa ku qanacsan habka iyo mabaadii' da hay'ada ka hortagga iyo joojinta cudurada (Center for Disease Control and Prevention), taas oo abuurtay ama samaysay xeerarkan laxiriira caafimaadka iyo iskuulka.

I. QAABKA WADASHAQEYNEED - COORDINATED APPROACH

Mabda': In la isticmaalo hab wadashaqayna si loo dhiso, loo dhaqangaliyo, loo qiimeeyo xeerarka iyo dhaqanka ku aadan cunida cunto caafimaad leh iyo jimicsiga iyo dhaqdhaqaaqa ama nashaadaadka jirka.

A. Dhaqangalin - Implementation

Maamulaha guud ee iskuullada ayaa xaqiijinaya in la dhaqangaliyo xeerarka caafimaadqabka ama fayadhowrka in ay ka hirgasho iskuulaadka oodhan. Iskuul walba maamulkiisa gaarka ah ayaa mas'uul ka ah dhaqangalinta xeerarkan caafimaadqabka ama fayadhowrka.

B. Gudiga Fayadhowrka ee goob ama Iskuul - Site Wellness Team

Maamul walba wuxuu abuurayaa gudi gaar ah oo ka kooban shaqaale, waalidiin, arday iyo dad ka tirsan jaaliyada, kuwaas oo kulma, loona aqoonsado in ay yihiin gudiga u xil saaran xeerarka caafimaadqabka: Gudiwalba wuxuu la' iman:

1. Qaabab iyo qorshayaal sanadle ah oo taageeraya dhaqangalinta siyaasadan,
2. Qorsheyaal lagu qiimeeyo dhaqangalinta xeerkan
3. In lagu dabaqo dhaqangalintaas gaarka u ah iskuul ama goob gaar ah mida guud ee iskuulada.

C. Gudiga Caafimaadqabka ee Degmada - District Wellness Team

Gudigan guud wuxuu taageerayaa ilaanta iyo qiimaynta xeerarka guud ahaan, waxaana qayb ka ah shaqaale ka socda caafimaadka iyo cuntada, caafimaadka iyo ardayda, hay'ada shaqaalaha iyo shaqaalaynta (human resources), waxbarashada iyo caafimaadka, iyo qaybaha kale oo u qalma sida waalidiinta iyo dadka socda jaaliyada guud. Gudiga goob ama iskuul gaar u ah waxaa lagu dhiirigalin in ay ka qaybqaataan gudiga guud. Gudiga guud wuxuu ka shaqaynayaa in uu u gudbiyo, maamulaha guud ee iskuulada, gudiga waxbarashada, iyo shaqaalaha kale ay artintu khusayso lambarada iyo macaluumaadka (data/information), taas oo la xiriirta dhanqangalinta xeerarkan.

II. BAY'A ISKUUL OO CAAFIMAAD LEH - HEALTHY SCHOOL ENVIRONMENTS

Mabda': In la diyaariyo bay'a taageeraysa cunida cunto caafimaad leh iyo dhaqdhaqaaqa ama nashaadaadka jirka.

- A. Shaqaaluhu uma isticmaali karaan jimicsi ama dhaqdhaqaaqa jirka ciqaab ahaan, sidoo kale ciqaab oogama dhigi karaan ardayda in ay u diidaan, sababa laxiriira deebcad xumo ama heerkooda waxbarasho.
- B. Shaqaaluhu waxay isticmaali waxyaabo aan cunto ahayn, marakay dhiirgalinayaan ardayda, abaalmarinayaan horumarkooda waxbarasho, ama dabeecadooda wanaagsan.
- C. Iskuulka inta lagu guda jiro, ardayda oo dhan waxay helayaan quraac iyo qado maalin walba. Xiliyada cuntada, maamulku ma dhiirgalinayo wax dhaqdhaqaaq ah oo ka baxsan cuntada, in dhaqdhaqaaqaas dhexdiisaba cuntada in lagu cuno loogu talagalay mooyaane.
- D. Dabaaldag: Macalimiinta fasaladu ma ogaalanayaan wax ka badan hal dabaaldag bishiiba, kaas oo la xiriira cunto iyo cabitaan.
- E. Goob ama iskuul wabla waa in uu dhiirgaliyaa samaynta fursado jimicsi ka hor xiliga iskuulka, ama ka dib iskuulku markuu dhamaado.
- F. Ardayda qaybaha dugisyada hoose waxay ka qaybqaadanayaan ama ay sameyn doonaan dhaqdhaqaaq xiliyada ay kujiraan nashaadaadka nasashada (recess).
- G. Iskuulku wuxuu ardayda siinayaa qalabka lagu sameeyo jimicsiga, kaas oo ku haboon ardayda da'dooda, ammaan ah oon dhib iyo dhaawac midna u gaysanaynin ardayda.
- H. Nashaadaadka, lacag uruurinta, iclaamaadka, iyo xayaysiintuba kama hor imaanayaan fariimaha lagu taageerayo cunitaanka cunto caafimaad leh iyo jimicsiga ama nashaadaadka jirka. Haddii goobta ama iskuulku uu ku xadidayo baahintaas halbeega cuntada ee waaxda beeraha ee dowlada fadaraalka ah (U.S. Department of Agriculture).
- I. Nabadgaliyada iyo caafimaadka ardayda naafad ah (disabilities) ama caafimaadarrada qaba, sida jirooyinka cuntada laxiriira (food allergies), maamulku wuxuu u samaynayaa markay iskuulka joogaan waxyaabo u qalma baahidooda, kaas oo ku aadan ardaywalba qorshiisa cunto ee gaarka ah.

III. TAYADA CUNTADA IYO CABITAANKA ARDAYDA LASIINAYO AMA LAGAGADAYO - QUALITY OF FOOD AND BEVERAGES SERVED AND SOLD

Mabda': In la diyaariyo barnaamij leh cunto iskuul oo tayo leh, kaas oo xaqiijinaya in ardaydu helaan ikhyaar ama doorasho cunto iyo cabitaan oo soo jiidasho leh, kaas oo la mid ah cuntooyinka iyo cabitaanada laga helo meelo ka baxsan barnaamijka cuntada iskuulka.

- A. U jeedada qaybtan; maalinta iskuulka waxaa lagu qeexaa in ay tahay ½ saac kahor intuu iskuulku bilaaban ilaa u ka qayliyo ganbaleelka iskuulka dhamaadkiisa.
- B. Maamulku wuxuu dhammaan qoysaska ku war-galinayaa cuntada lacag la'aanta ah ama qiimaheeda la dhimay islamarkaana siinayaa qoys walba arji ay ku soo codsan karaan barnaamijka.
- C. Cabitaanka biyuhu waa lacag la'aan dhammaan kafateeriyada inta lagu jiro xilliga qadada sida uu qabo nidaamka ama qaanunka wasaaradda USDA.
- D. Cuntada La Bixiyo Xilliga La Joogo Iskuulka
 - 1. Si loo ilaaliyo asturnaanta iyo arrimaha gaarka ah ee qof walba, oo ay ka mid yihiin carruurta xaqa u leh cuntada lacag la'aanta ah ama qiimaheeda la

- dhimay, wax lacag ah laguma isticmaalayo dhammaan kafateriyada, laakiin waxaa la isticmaalayaa Lambarka Ardayga ee loo yaqaanno (PIN).
2. Cunnooyinka iyo cabitaanada lagu iibiyo iskuulka dhexdeesa waxay noqonayaan kuwo buuxiya shuruudaha iyo heerka ay qeexeen kooxda District Wellness Team, taas oo iyadu buuxinaysa shuruudaha iyo halbeegyada ay wasaarada USDA dajisay. Maamulku wuxuu qoysaska iyo ardayda la wadaagi doonaa waxyaabaha iyo nafaqada ay cunnooyinku ka koobanyihiin.
 3. Maamulku wuxuu daryeel gaar ah u fidinayaa ardayda u baahan cuntooyinka gaarka ah iyadoo wax looga dhex raadin doono barnaamijka cuntada ee iskuulka.
 4. Ardayda waxaa laga rabaa inay ku sugnaadaan iskuulka gudihiisa inta ay cuntada cunayaan.
 5. Iskuullada waa inay ardayda siiyaan waqti ku filan oo ay wax ku cunaan xilliga qadada. Sidoo kale, iskuullada waxaa lagu dhiirri-galinayaa inay ardayda siiyaan fursad ay ku ciyaaraan/jimicsadaan ka hor intaysan qadada aadin.
 6. Ardayda waxaa la siinayaa goob nadiif ah oo ay joogaan kor-joogayaal intay cuntada cunayaan.
- E. Cuntooyinka Kale Ee La keeno Xiliga Iskuulka
1. Iskuulka ayaa qiimaynaya hadii ama waqtiga cuntada fudud (snacks) la ogolaanayo, taas oo kusalaysan sida cuntada iskuulka waqtigeeda, baahida caafimaad ee caruurta, da'da caruurta, iyo waliba taxadaro ama foajigaano kale.
 2. Cuntada fudud (snacks) een ahayn ta USDA ee la bixiyo xiliga iskuulka, ama iskuulka kadib xiliga xanaanada, ama banraamijyada kale xiligooda wuxuu ku kordhinayaa ardayda arimo wanaagsan oo la xiriira caafimaadkooda iyo cuntadooda.
 3. Dhammaan cuntada lagu iibiyo iskuulka xitaa tan laga gato mashiinnada, waa inay noqotaa mid waafaqsan nidaamka nafaqada ee iskuulka iyo wasaaradda USDA.
- F. Cuntooyinka Lagu Iibiyo Dibadda maalmaha uusan iskuulku jirin
1. Cuntada iyo cabitaan kasta oo lagu gado dukaan iskuulku leeyahay ama mashiinka cabitaanka lagala baxo wuxuu waafaqsanyahay xeerarka u yaalla gudiga caafimaadqabka ama fayadhowrka ee iskuulka (District Wellness Team).
 2. Maamulku wuxuu raadinayaa in la helo cuntooyin iyo cabitaano caafimaad leh xafladaha ka baxsan xiliyada ama manhajka iskuulka, kaas oo dhaqangalintiisa uu go'aamindoono madax sare ee iskuulada (superintendent).

IV. JIMICSIGA JIRKA IYO WAXBARASHADA - PHYSICAL ACTIVITY AND EDUCATION

Mabda': In la dhaqangaliyo barnaamij jimicsi iyo jirdhis ah oo dhamaystiran, kaas oo dhagex-dhig u ah waxbarasho tayo leh.

- A. Ardaydu waxay xaq u yeelanayaan in ay helaan fasalo jirdhis waxbarasho leh ama barnaamijyo kale oo la xiriira jirdhiska iyada oon ardayda loo fiirinaynin heerarkooda dabeecad ama waxabarasho.
- B. Maamulku wuxuu ardayda u diyaariyay fasalo jirdhis waxbarasho ah kuwaas oo gaarsiisan heerka ama halbeegga u daggan hay'da jirdhiska iyo ciyaaraha (Society of Health and Physical Educators (SHAPE)) iyo maamulkaba.

- C. Maamulku wuxuu shaqaalaynayaa macallimiinta jir-dhiska iyo ciyaaraha kaliya hadday shati/laysin ay wax ku bari karaan haystaan.
- D. La ma oggola in laga baaqdo, fasax ama cudur-daar laga samaysto fasallada jir-dhiska iyo jimicsiga marka lagu jiro dugsiga sare, ardayda dugsiga dhexe waxaa iyagana aad loogu dhiiri-galinayaa inay ka baaqsadaan wax kasta oo ka hor istaagi kara inay ka baaqsadaan fasallada jimicsiga.
- E. Qorshaha Caafimaad-qabka ee iskuulka waxaa qasab ah inay ku jirto qeyb jimicsi iyo jir-dhis leh.
- F. Maamulku wuxuu ku dari doonaa qorshe lagu horumarinayo xirfadaha fursado diiradda lagu saarayo koorsoyinka waxbarashada jimicsiga iyo jir-dhiska ee fasalka lagu barto.
- G. Iskuullada waxaa lagu boorrinayaa inay ardayda siiyaan fasax yar oo ay ku sameeyaan jimicsi inta iskuulka la joogo. Sidoo kale, shaqaalaha iskuulka waxaa lagu boorrinayaa inay ka qayb-galaan hawlaha jimicsiga.
- H. Iskuullada waxaa lagu boorrinayaa inay horumariyaan habab iyo nidaamyo lagu soo aadi karo iskuulka oo ammaan ah islamarkaana caafimaadka kordhinaya, sida baaskiillo, barnaamijyada iskuulka loogu soo lugeyn karo si ammaan ah ama isticmaalka dad ardayda tallaabiya waddada baabuurta.
- I. Goobaha iskuulka gudhiisa ama dibaddiisa ah way u furanyihiin inay bulshadu isticmaasho xilliga iskuulku uusan jirin. Waa in la racaa nidaamka oggolaanshaha ee maamulka degmada.

V. WAXBARASHADA CAAFIMAADKA IYO SARE U QAADIDEEDA - HEALTH EDUCATION AND PROMOTION

Mabda': in la dhaqangaliyo waxbarashada caafimaadka si ardaydu u helaan aqoon, dabeecad, xirfado iyo waliba khibrado, taas oo lagu gaarayo in la helo cunto caafimaad leh iyo nashaadaadka jirdhiska.

- A. Ardaydu waxay xaq u yeelanayaan in ay helaan fasalo waxbarasho caafimaada oo ay ka mid tahay heerarka fasalka iyo nafaqo habboon oo ay ka mid tahay caafimaadka dabeecadaha, hurdada iyo daryeellada guud iyadoon ardayda loo eegaynin heerka waxbarashadooda ama hab-dhaqankooda.
- B. Maamulku waxuu ardayda u diyaariyay fasalo waxbarasho caafimaada, kuwaas oo gaarsiisan heerka ama halbeega u dagan hay'ada (Society of Health and Physical Educators (SHAPE) iyo maamulka degmada.
- C. Iskuuladu waa inay ardayda u diyaariyeen kuna dhiirigalinayaan ka qaybqaadashada nashaadaad kala duwan oo sare u qaadaya caafimaadkooda oo ay ka mid yihiin qorsheynta iyo diyaarinta cuntada iyo qoraallada lagu qoro dusha cunnooyinka.

VI. ISKUXIRID IYO TIXRAAC - CONNECTIONS AND REFERRALS

Mabda': in lagu xiro ardayda caafimaadka guud, ka maskaxda, iyo adeegyada bulashada ee kala duwan, si looga hadlo ama wax looga qabto waxyaabaha hor-taagan cunida cunto caafimaad leh, nashaadaadka jirdhiska, iyo ka hortagga cudurada halista ah.

Maamulku wuxuu iskaashi la samaynayaa ha'adaha jaaliyada si ardayda iyo qoysaskooduba u helaan caafimaadka guud, kan ilkaha iyo kan maskaxda, iyo adeegyada guud ee bulshada, si looga hortago cudurada halista ah.

VII. CAAFIMAADKA QOYASKA IYO JAALIYADA - FAMILY AND COMMUNITY HEALTH

Mabda': In iskaashi lala sameeyo qoysaska iyo dadka kale ee ka tirsan jaaliyada, si loo dhiso ama loo abuuro barnaamijyo sharciyaysan iyo waliba dhaqan ku aadan ama xoojiya helida cunto caafimaa leh iyo nashaadaadka jirdhiska.

- A. Maamulku wuxuu iskaashi la samaynayaa waalidiinta ama daryeelayaasha caruurta, iyo jaaliyada qaybaheedakale, si loo taageero dadaalka waalidiinta ama daryeelayaasha caruurta, si caruurta loogu helo maalin walba cunto caafimaad leh, iyo nashaadaadka jirdhiska.
- B. Maamulku wuxuu ku dhiirigalinayaa waalidiinta ama daryeelayaasha caruurta cuntada soosiiya inay iska ilaaliyaan cuntada aan nafaqada lahayn.
- C. Shaqaalaha iskuulku waxay xiriir joogta ah la samaynayaan waalidiinta ama daryeelayaasha, si loo gaarsiiyo ardayda khatarta ay leedahay ama ka imaan karta wadaaga cuntada ama cabitaanka, gaar ahaan shakhsiyaadka qaba cudurada halistaha sida alerjiga/xasaasiyada.
- D. Iskuullada waxaa lagu dhiirri-galinayaa inay sameeyaan qorsheyaal qoysaska loogu sameeyo jimicsi iyo jirdhis.
- E. Maamulku wuu la socdaa ama aqoonsanyahay in ardayda qaarkood qabaan cuduro khatar ah ooy saameyn karto ama keeni karto cuntada iyo nashaadaadka jirdhisku, gaar ahaan kuwa khatar galinkara nolosha qofka sida cudurada cuntada, neefta, sokorowga. Maamulku wuxuu la shaqaynayaa ardayda, waalidiintooda, iyo xirfadlayaasha caafimaadka si loo dajiiyo qorshayaal la xiriira nabadgaliyada caruurta iyo in laga shaqeeyo xaaladahaas caafimaad.
- F. Maamulku wuxuu sii wadi doonaa fikarad ama afti uruurinta uu ka uruurinayo qoysaska iyo shakhsiyaadka jaaliyada si loo helo buug cunto (menu), nashaadaad iyo waxbarasho caafimaad, iyada oo waliba fiiro iyo tixgalin gaar ah la siinayo waxyaabaha dhaqan ahaan ku haboon caruurta iyo qosaskoodaba, iyadoo la samayn doono barnaamijyada jimicsiga jirka.

VIII. CAAFIMAADQABKA AMA FAYADHOWRKA SHAQAALAHA EMPLOYEE WELLNESS

Mabda': In loo sameeyo shaqaalaha barnaamij caafimaad, kaas oo ka caawiya helida ama cunida cunto caafimaad leh iyo nashaadaadka jirdhiska.

Maamulka ayaa siinaya ama kala qaybqaadanaya in loo sameeyo shaqaalaha barnaamij caafimaad, kaas ooy ku jiraan tababarro looga hadlayo horumarinta caafimaadka, waxbarasho iyo adeegyo caawinaya kalsoonidooda, oo dhiirigalinaya nolol ku salaysan caafimaad, ka hortaga dhaawaca, yaraynta cudurada halista ah, iyo in la kobciyo kudayasho wanaagsan. Sigaar ah, maamulku wuxuu la shaqaynayaa, taageerona siinayaaa goobaha ama iskuullada dhaqangaliya dhaqamo ama ficillo caafimaad leh, sida in ay u yeelaan halbeeg kusalaysan caafimaad cuntada iyo cabitaanka laga gadayo shaqaalaha.

IX. HORUMARINTA XIRFALAYAASHA IYO DHISIDA AWOODOODA AQOONEED (PROFESSIONAL DEVELOPMENT AND CAPACITY BUILDING)

Mabda': in la shaqaalaysiiyo dad u qalma shaqada, iyo in loo sameeyo xirfadlayaasha fursad horumar oo la xiriirta waxbarashada jirdhiska, waxbarasho caafimaad leh, khidmooyinka cunto nafaqo leh, caafimaadguud, caafimaadka maskaxda, iyo adeegyada bulshada ee shaqaalaha, sidoo kale, waxaa horumarintan loo samaynayaa, shaqaalaha masuulka ka ah ardayda xiliga nasashada, qadada, iyo barnaamijyada xiliga uusan iskuulku jirin.

Maamulku wuxuu iskuulka gacan ka siinayaa in uu ku xiro qof ka socoda maamulka sare, si uu ugu fududeeyo adeegyada horumarinta xirfadlayaasha, si loo saramariyo caafimaad wanaagsan, iyo qaadida tallaabooyin isbadal leh oo lagu hormarinayo caafimaadka.

X. WIXII KA SOO HARA XEERARKA KORE (EXEMPTIONS)

Wixii siyaasadan ka soohara, gudiga waxarashada ayaa lala socodsiin iyada oo ay la socoto talabixin ka socota maamulka sare ee iskuulka, taas oo ku salaysan waxayaabaha dantu ugu jirto Iskuullada.

TIXRAACA XEERARKA (LEGAL REFERENCES)

29 U.S.C. § 794 (Section 504 of Rehabilitation Act of 1973, as Amended)
42 U.S.C. § 1751 et seq. (Richard B. Russell National School Lunch Act)
42 U.S.C. § 1771 et seq. (Child Nutrition Act of 1966)
42 U.S.C. § 12101 et seq. (Americans with Disabilities Act of 1990, as Amended)
P.L. 108-265 (2004) § 204 (Local Wellness Policy)
7 U.S.C. § 5341 (Establishment of Dietary Guidelines)
7 C.F.R. § 210.10 (School Lunch Program Regulations)
7 C.F.R. § 220.8 (School Breakfast Program Regulations)

TIXRAACA QAYBAHA U DHIGMA (CROSS REFERENCES)

Policy 414.00 – Tobacco Free Environment
Policy 504.00 – Drug Free Schools
Policy 505.00 – Bullying Prohibition
Policy 602.00 – Curriculum, Development, and Accountability
Policy 716.00 – Advertising in the Schools

HALBEEGGA/HAGIDA (GUIDELINES/STANDARDS)

American Association for Health Education (AAHE)
Coordinated School Health Programs: Improving the Health of Our Nation's Youth—At A Glance 2011, Atlanta: CDC; 2011
Society of Health and Physical Educators (SHAPE)
United States Department of Agriculture (USDA)
USDA Smart Snacks in School regulations