

**WORLD  
CANCER  
DAY 4 FEB**



بنیاد امور بیماریهای خاص



ما می توانیم مدرسه ای سالم بسازیم

**Join us in 2017**  
**worldcancerday.org**

**#WeCanICan**  
**#WorldCancerDay**





## ما می توانیم مدرسه ای سالم بسازیم

شده در مدارس، یا نوشیدنی ها و غذایی که در مدارس فروخته می شود به گونه ای که مطابق با استانداردهای تغذیه ای سالم باشد از جمله موارد توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت به جهت حفظ معیارهای سلامت در مدارس است.

فعالیت بدنی با کیفیت و جامع باید بخشی از برنامه آموزشی مدارس باشد. برنامه های آموزشی جسمانی با فراهم سازی دستورات عملی ها و مهارت آموزشی هایی می تواند در توسعه دانش جسمانی و ایجاد رفتارهای سالم و تبدیل آنها به عاداتی مستمر در طول زندگی فرد نقش مهمی داشته باشد. حضور در فعالیت های ورزشی مستمر همچنین می تواند موجب توانایی های توجه و تمرکز کودک، بهبود عملکرد شناختی و پردازشی شود.

حضور فردی مسئول در مدرسه جهت نظارت بر اجرای دستورات عملی های سلامت می تواند مزایای جسمانی و روانی خوبی را برای دانش آموزان و حفظ محیط سالم مدرسه داشته باشد.

**مدارس هم چنین می توانند الگویی در خصوص رفتارهای سالم در میان دانش آموزان، پرسنل، والدین، خانواده ها از طریق محیطی که حمایت گر تغذیه و فعالیت بدنی های سالم است باشند.**

هر مدرسه می تواند با ارائه انتخاب های غذایی سالم و داشتن زمان بندی مشخص برای فعالیت بدنی در برنامه تحصیلی، مروج فرهنگ و عادات بهداشتی و سالمی باشد که موجب ارتقا سلامت دانش آموزان باشد.

ارائه غذای سالم در بوفه های مدارس و اطمینان از دسترسی دانش آموزان به نوشیدنی ها و میان وعده های کم انرژی تر و همچنین پیشنهاد نوشیدن آب به عنوان جایگزینی برای نوشیدنی های شیرین شده می تواند تاثیر قابل توجهی در تصحیح عادات غذایی داشته باشد. در بعضی از کشورها، فرصت هایی به جهت امکان کشاورزی، برداشت مواد غذایی، آشپزی و غذا خوردن برای دانش آموزان وجود دارد. برای مثال، پروژه های باغبانی در مدارس که در بعضی کشورها از جمله بریتانیا و استرالیا انجام شده است موجب آموزش های تغذیه ای مفرح و یادگیری مهارت های آشپزی با هدف تغییر طرز تفکر دانش آموزان با استفاده از تفریح و مشارکت می شود.

در بعضی موارد، سیاست گزاران می توانند در خصوص دسترسی بیش تر به برنامه های آموزشی در خصوص غذاهای سالم حمایت های موثری را انجام دهند. برای مثال، نظارت بر ناهار و صبحانه مدارس از طریق ایجاد استانداردهای غذایی و کنترل مواد غذایی فروخته شده در بوفه های مدارس می تواند بسیار مفید باشد.

تعیین استانداردهایی برای وعده های غذایی آماده

# هم اکنون نیازمندی های ما را حل کنید!

پایگاه اطلاع رسانی  
[www.cffsd.org](http://www.cffsd.org)

تلفن ۲۲۷۸۳۴۶۵

شماره حساب سیبا ۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰  
بانک ملی برای واریز کمک های مردمی

6. Australian Sports Commission. Clearinghouse for Sport. [https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge\\_base/organised\\_sport/value\\_of\\_sport/school\\_sport](https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/value_of_sport/school_sport)

7. The Guardian. Want a healthy school? A head of wellbeing could be the answer <https://www.theguardian.com/teacher-network/2015/nov/03/healthy-school-head-ofwellbeing-the-answer>

1. WHO (2016). Report of the commission on ending childhood obesity.

2. Food Revolution Day. School Resources. <http://www.foodrevolutionday.com/schools/#DVCHyR8LzJQL3EIf.97>

3. Kitchen Garden Foundation. Teaching Resources. <http://www.kitchengardenfoundation.org.au/free-resources/teaching-resources>

4. American Heart Association. Healthy, Hunger-Free Kids Act: A health recipe for school nutrition. [https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm\\_474338.pdf](https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_474338.pdf)

5. Let's Move: Active Schools. <http://www.letsmoveschools.org/about>