



## تمكين تلاميذ أقوى وأصحاء: سياسة العافية المدرسية في المدارس العامة بمدينة نيويورك (NYCPS)

تمكين تلاميذ أقوى وأصحاء: سياسة العافية المدرسية في المدارس العامة بمدينة نيويورك (NYCPS)، هذه السياسة مستوحاة من ملاحظات الأسر والتلاميذ، [i] هي الصيغة المكتوبة لسياسة العافية المدرسية التي يتم تطبيقها في جميع المدارس العامة بمدينة نيويورك. قمنا بصياغتها من وجهة نظركم لمساعدتكم على فهمها واستخدامها. توضح السياسة ما يمكنكم توقعه من مدرستكم فيما يتعلق بصحتكم، وذلك استناداً إلى القوانين والسياسات الفيدرالية والولائية والمحلية.

تُظهر الأبحاث أن التغذية الجيدة والنشاط البدني يساعدان التلاميذ على النجاح في المدرسة [ii]. نريدكم أن تستمتعوا بطعام لذيذ وصحي، وأن تستمتعوا بالتعلم والنشاط. تستطيع المدرسة أن تعلمكم مهارات تجعلكم تشعرون بالرضا عن أنفسكم وعن علاقاتكم مع الآخرين. كما يمكنها أن تربطكم بمجتمعكم، بما في ذلك الشوارع والحدائق والبيئات المحيطة بكم. عندما تشعرون بالتغذية الجيدة، والحيوية، والتقدير، والأمان، فإن ذلك يساعدكم على التعلم، والتواصل، والنجاح داخل المدرسة وخارجها. إن سياسة "تمكين تلاميذ أقوى وأصحاء" يصف الطرق التي يمكننا من خلالها العمل معاً لجعل صحتكم محل أولوية، حتى تتمكنوا من التركيز على التعلم.

نأمل أن تساعدكم هذه المعلومات أنتم وأسرتكم في جعل مجتمع مدرستكم أكثر نشاطاً، وأفضل تغذية، ودعمًا، ومرونة، وتعاونًا. إن تمكينكم لتكونوا أقوى وأصحاء يساهم في جعل المدينة أقوى وأكثر صحة.

### الوصول والإشراف

بصفتي تلميذاً في إحدى المدارس العامة بمدينة نيويورك، لدي حق الوصول إلى:

1. سياسة العافية المدرسية المكتوبة والمنشورة في [موقع الكتروني عام](#). يمكنني مشاركة هذه السياسة وقراءتها مع مقدمي الرعاية الخاصين بي باللغة التي نتحدث بها في المنزل. كما يمكن لأسرتي ولي معرفة المزيد عن [العافية المدرسية](#)، و [الوجبات المدرسية](#)، و [الصحة المدرسية](#)، والاستدامة عبر موقع المدارس العامة بمدينة نيويورك (NYCPS).
2. التعليم والخدمات الصحية وخدمات التغذية، والبرامج الأخرى المتعلقة بصحتي وعافيتي في هذه السياسة، والتي هي:
  1. [تشملني وتكرّم هويتي](#). وتشمل على سبيل المثال، لا الحصر، عرقي، وثقافتي، ولغتي، ومستواي الاجتماعي والاقتصادي، ونوعي الاجتماعي، وتوجهي الجنسي.
  2. متاحة لي [بدون أي قيود](#) تتعلق بخلفيتي، أو قدراتي الجسدية، أو حالتي الصحية.
  3. يتم تقديمها في [بيئة آمنة وداعمة](#) حيث يشعر جميع التلاميذ بالتقدير.
3. معلومات حول كيف يمكنني أن أنضم [لمجلس العافية المدرسية](#) التابع لي، أو لأي ناد أو لجنة ذات الصلة في مدرستي. يمكنني أيضاً معرفة المزيد عن أدوار القيادة على مستوى منطقتي التعليمية و [أدوار القيادة على مستوى المدينة](#)، حيث يمكن لصوتي، مع أصوات زملائي التلاميذ، وأسرتنا، ومجتمعنا المدرسي، المساهمة في تشكيل وتحسين [سياسات وبرامج الصحة المدرسية](#).
4. معلومات حول الكيفية التي تتبع بها المدارس العامة بمدينة نيويورك [سياسة العافية المدرسية بالمدارس العامة لمدينة نيويورك \(NYCPS\)](#). يمكنني أيضاً معرفة كيف يمكنني، جنباً إلى جنب مع [زملائي وأفراد المجتمع الآخرين](#)، المشاركة في تحديث هذه السياسة كل ثلاث سنوات.
5. أسماء الإداريين بالمدارس العامة بمدينة نيويورك (NYCPS) المسؤولين عن ضمان التزام جميع المدارس العامة بالسياسة وفقاً للمتطلبات الفيدرالية والولائية والمحلية. (انظروا أدناه). يعمل هؤلاء الإداريون مع [المدراء المراقبين](#)، و [المديرين](#)، و [مديري التغذية المدرسية](#)، وغيرهم من الموظفين للإشراف على تنفيذ السياسة على مستوى المدينة.
- 6.



**الجدول رقم 1. الأسم (الأسماء)، والمسمى (المسميات) الوظيفية، ومعلومات الاتصال للموظفين المركزيين المسؤولين عن الإشراف على سياسة العافية على مستوى المدينة.**

| المكتب                      | الاسم                                        | المنصب                                | عنوان البريد الإلكتروني                                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| السياسة والأنظمة الأكاديمية | كاتي هانسن/Katie Hansen                      | المديرة التنفيذية                     | <a href="mailto:Khansen5@schools.nyc.gov">Khansen5@schools.nyc.gov</a>         |
| الطاقة والاستدامة           | ميريديث ماكديرموت/<br>Meredith McDermott     | كبيرة مسؤولي الاستدامة وإزالة الكربون | <a href="mailto:Mmcdermott10@schools.nyc.gov">Mmcdermott10@schools.nyc.gov</a> |
| خدمات الطعام والتغذية       | كريستوفر تريكاريكو/<br>Christopher Tricarico | المديرة التنفيذية العليا              | <a href="mailto:Ctricar@schools.nyc.gov">Ctricar@schools.nyc.gov</a>           |
| الصحة المدرسية              | جيل آدمان/Gail Adman                         | المفوضة المساعدة                      | <a href="mailto:Gadman@schools.nyc.gov">Gadman@schools.nyc.gov</a>             |
| برامج العافية المدرسية      | ديسبينا زهراكيس/<br>Despina Zaharakis        | المديرة التنفيذية العليا              | <a href="mailto:Dzahara@schools.nyc.gov">Dzahara@schools.nyc.gov</a>           |
| برامج العافية المدرسية      | أليس جودمان/<br>Alice Goodman                | المديرة العليا للسياسات والشرائط      | <a href="mailto:Agoodman@schools.nyc.gov">Agoodman@schools.nyc.gov</a>         |

## التربية البدنية (PE) والأنشطة البدنية

بصفتي تلميذاً في إحدى المدارس العامة بمدينة نيويورك، فإنني أحصل على:

1. **التربية البدنية (PE)** المناسبة لعمرى وقدراتى. معلمو التربية البدنية مؤهلون ويتمكنون من الحصول على تعلم مهني منتظم. (يُعد معلم التربية البدنية (PE) المعتمد هو الأكثر تأهيلاً لتدريس التربية البدنية). كما يساعدني المعلمون على التحرك بثقة في مختلف الأنشطة (تسمى أيضاً **المهارات البدنية**). ويعملون على تنمية مهاراتي في العمل الجماعي والمهارات الاجتماعية من أجل تبني عادات صحية تدوم مدى الحياة.

2. **التربية البدنية كل عام، من صف الروضة إلى الصف 12**، باستخدام منهج شامل للتربية البدنية يستند إلى **المعايير الوطنية ومعايير الولاية**. سوف يساعدني هذا على تطوير أسلوب حياة نشيط.

1. عندما أكون في برنامج (3K) أو في صف ما قبل الروضة (pre-K)، أتحرك وألعب لكي أصبح مستعداً للتربية البدنية (PE) في صف الروضة.

2. عندما أكون في المدرسة الابتدائية، سيكون لدي 120 دقيقة على الأقل من التربية البدنية أسبوعياً، والتي تشمل حصص التربية البدنية المنتظمة، ويمكن أن تتضمن أنشطة **التحرك للتحسن**.

1. في صف (3K)، سأمارس التربية البدنية يومياً.  
2. في الصفوف 4-5، سأمارس التربية البدنية ما لا يقل عن ثلاث مرات أسبوعياً. في الصف 6 داخل مدرسة تخدم الصفوف من صف الروضة إلى الصف 6، أو من صف الروضة إلى الصف 8، أو من صف الروضة إلى الصف 12، سأمارس التربية البدنية 3 مرات أسبوعياً.

3. عندما أكون في المدرسة المتوسطة، أحصل على ما لا يقل عن 90 دقيقة من دروس التربية البدنية أسبوعياً في الفصول الاعتيادية للتربية البدنية. إذا كنت في الصف 6 في مدرسة تضم الصفوف من 6 إلى 8 أو من 6 إلى 12، فإنني أحصل على 90 دقيقة من التربية البدنية أسبوعياً.

4. عندما أكون في المدرسة الثانوية، أحصل على 180 دقيقة من التربية البدنية أسبوعياً لمدة سبعة فصول دراسية أو 90 دقيقة أسبوعياً لمدة ثمانية فصول دراسية. أحتاج إلى هذه الفصول الدراسية للتخرج.



5. في كل صف دراسي، يمكنني أنا ومقدم الرعاية لي مراجعة نتائج تقييمي في [تقييم \(NYC FITNESSGRAM\)](#) على [حساب مدارس نيويورك \(NYC Schools Account\)](#) أو مع معلم التربية البدنية لمساعدتي في تحديد أهداف اللياقة البدنية.
3. فرص للمشاركة في [أنشطة بدنية قبل، وأثناء، وبعد الدوام الدراسي](#) تتراوح بين معتدلة إلى شديدة حتى أتمكن من تحقيق ما لا يقل عن [60 دقيقة من النشاط البدني](#) في أيام الدراسة. تتضمن الأنشطة ما يلي:
  1. [الفسحة](#)، وهي منفصلة عن وقت تناول الطعام وحصة التربية البدنية. إذا كنت في المدرسة الابتدائية، ستكون مدة الفسحة 20 دقيقة على الأقل وفي الهواء الطلق كلما أمكن ذلك.
  2. [فترات استراحة للنشاط البدني](#).
  3. [التنقل النشط](#) مثل المشي وركوب الدراجة إلى المدرسة.
  4. برامج وفعاليات وفرص الأنشطة البدنية التي ترعاها المدرسة والمنطقة التعليمية والمدينة. تعرفوا على المزيد حول برنامجي [\(CHAMPS\)](#) و [الاتحاد الرياضي للمدارس العامة \(PSAL\)](#).
4. [فرص للأنشطة البدنية](#) يتم الترويج لها على مستوى المدرسة كأنشطة ممتعة ومهمة ومفيدة للصحة. يجب ألا يُستخدم النشاط البدني كعقاب. كما يجب عدم حرمان التلاميذ من أنشطة مثل الاستراحة واللعب في الهواء الطلق أثناء اليوم الدراسي كعقاب على سلوك غير ذي صلة.
5. [توفر إمكانية الوصول إلى مساحات مناسبة لممارسة النشاط البدني بأمان، والتعلم في الهواء الطلق واللعب](#)، كلما أمكن ذلك. تعرفوا على المزيد حول الظروف الجوية القاسية ومخاوف جودة الهواء التي قد تحد من [الوقت الذي يتم قضاءه في الهواء الطلق](#).

### التربية الصحية، والتي تشمل الثقافة الغذائية والخدمات الصحية

- بصفتي تلميذاً في إحدى المدارس العامة بمدينة نيويورك، فإنني أحصل على:
1. [تربية صحية قائمة على المهارات](#) تتناسب مع عمري وقدراتي. معلمو التربية الصحية مؤهلون ولديهم إمكانية الوصول إلى التعلم المهني المنتظم لمساعدتي في اكتساب سلوكيات صحية تدوم مدى الحياة. يشمل ذلك الصحة العقلية وكيفية ارتباط الصحة الجسدية بالصحة العقلية.
  2. [التربية الصحية](#) التي تساعدني على بناء فهمي ومواقفي وسلوكياتي التي تعزز الصحة والرفاهية وكرامة الإنسان، وذلك من خلال منهج دراسي يتم مراجعته بانتظام للتأكد من أنه:
    1. يستند إلى [المعايير الوطنية ومعايير الولاية](#)؛
    2. يتبع [خصائص المنهج الفعال](#) وفقاً لخبراء الصحة العامة؛
    3. دقيق طبياً، ومناسب لمرحلتي العمرية، وشامل لثقافتني.
    4. يشمل الموضوعات [المطلوبة من قبل ولاية نيويورك](#) والتي تعد مهمة لصحتي، مثل الصحة النفسية، والوقاية من تعاطي المواد المخدرة، والوقاية من الأضرار.
  3. [التربية الصحية](#) في كل مستوى دراسي. في مرحلتي المدرسة المتوسطة والثانوية، تشمل التربية الصحية دروساً عن الصحة الجنسية، بما في ذلك وسائل منع الحمل، ودروساً عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). يُمكن لمقدم الرعاية الخاص بي أن يختار [استبعاداً من بعض الدروس المتعلقة بوسائل الوقاية](#).
    1. عندما أكون في المرحلة الابتدائية،
      1. أحصل على التربية الصحية كل عام، ويفضل أن يكون ذلك بمعدل حصّة دراسية واحدة على الأقل (45 دقيقة) أسبوعياً، بما في ذلك التربية الصحية والنفسية.
      2. في الصفوف من الروضة حتى الصف السادس، أحصل على خمس دروس عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) كل عام.
    2. عندما أكون في مرحلة المدرسة المتوسطة،
      1. أحصل على دورة دراسية مدتها 54 ساعة، ويفضل أن تكون في الصف السادس، ويجب أن تشمل الصحة النفسية والصحة الجنسية بطريقة شاملة لمجتمع (+LGBTQ).
      2. في الصفوف من الروضة حتى الصف السادس، أحصل على خمس دروس عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) كل عام.
      3. في الصفين 7 و 8، أحصل على ستة دروس عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) كل عام.
    3. عندما أكون في مرحلة المدرسة الثانوية،
      1. أحصل على دورة دراسية مدتها 54 ساعة، وهي شرط أساسي للتخرج، ويفضل أن تكون في الصف التاسع.



2. يجب أن تشمل دورة التربية الصحية الخاصة بي الصحة النفسية، والصحة الجنسية بطريقة شاملة لمجتمع الميم (LGBTQ+)، وتشمل عروضاً توضيحية حول استخدام الواقي الذكري.
3. في الصفوف 9 - 12، أحصل على ستة دروس عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) كل عام.
4. فرص لممارسة مهارات التربية الصحية التي أتعلّمها — مثل المهارات الاجتماعية والعاطفية؛ وضع الأهداف؛ العثور على الخدمات الصحية واستخدامها؛ إدارة العلاقات؛ تحليل المعلومات؛ ومهارات التواصل — من خلال برامج، وخدمات، وأنشطة ذات الصلة خارج الصف الدراسي.
5. إمكانية الوصول إلى مختلف الخدمات الصحية والمعلومات من محترفين مدربين، بما في ذلك إمكانية الوصول إلى الممرضات والأطباء ومعلمي الصحة في الموقع، وبرامج الصحة النفسية، وفحوصات النظر وفحص الأسنان. وأيضاً،
  1. إذا كنت في الصفوف من 4 إلى 12، فلي الحق في الحصول على منتجات الدورة الشهرية مجاناً والمعلومات المتعلقة بها.
  2. إذا كنت في الصفوف من 6 إلى 12، وكجزء من دروس الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، يحق لي الحصول على معلومات صحية مناسبة لعمرى وإحالات إلى موارد صحية في غرف الموارد الصحية بالمدرسة. في المدارس الثانوية، لدي إمكانية الوصول إلى الواقي الذكري (ما لم يقرر وليّ أمري استبعادى من ذلك).

#### الطعام والمشروبات المقدمة من خلال برامج وجبات المدرسة

بصفتي تلميذاً في إحدى المدارس العامة بمدينة نيويورك، لدي الحق في:

1. الاستمتاع بوجبات إفطار وغداء ووجبات خفيفة بعد المدرسة ووجبات صيفية مجانية ولذيذة وغنية بالمغذيات، تلبي احتياجاتي الصحية والغذائية، وتتوافق مع المعايير والمتطلبات الغذائية المحلية والولائية والفيدرالية. تشمل خدمات التغذية:
  1. تقديم مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الطازجة يومياً.
  2. تقليل نسبة الدهون في الوجبات (حيث يتم تحديد إجمالي الدهون بنسبة لا تتجاوز 35% من إجمالي السعرات الحرارية على مدار الأسبوع، وتحديد الدهون المشبعة بنسبة تقل عن 10% من إجمالي السعرات الحرارية على مدار الأسبوع).
  3. تقليل كميات الصوديوم.
  4. تقليل السكريات المضافة في المنتجات وقوائم الطعام (بما لا يزيد عن 10% من إجمالي السعرات الحرارية على مدار الأسبوع).
  5. تقديم ثلاثة أنواع من الحليب (حليب قليل الدسم بنسبة 1%، وحليب خالي الدسم، وحليب الشوكولاتة الخالي من الدسم، مع استثناءات لبعض الفئات الخاصة التي قد تحصل على الحليب كامل الدسم).
  6. توفير مياه شرب مجانية، بما في ذلك من خلال نافورات المياه المبردة، في أماكن تقديم الوجبات.
  7. المراقبة للحد من أو منع المكونات التي قد تكون ضارة.
2. نماذج متنوعة للخدمات تعتمد على البيئة الفريدة لمدرستي، والتي تشجعني على الحفاظ على تغذية جيدة، مثل الإفطار المجاني من الوجبات الجاهزة، والإفطار المجاني داخل الفصل الدراسي، وتحسين تجربة الكافيتريا، ونماذج أخرى للتقديم.
3. استلام وجبات مدرسية من موظفي خدمات الطعام والتغذية الذين يحصلون على تدريب سنوي وفقاً لمعايير الاحتراف من وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) ويُعتبرون أعضاء قُيُمين في مجتمع مدرستنا.
4. تعرف على المزيد حول قوائم الطعام والخدمات (من خلال المواقع الإلكترونية، والإعلانات المدرسية، والتطبيقات)، مثل الخيارات المناسبة ثقافياً، والأطعمة الموسمية ومحلية الإنتاج، والأطباق النباتية، ومنتجات "من المزرعة إلى المدرسة"، وطرق المشاركة في تطوير قوائم الطعام (مثل اختبارات التذوق، والاستبيانات) والحد من النفايات (الموائد المشتركة والتبرعات، وتدقيق نفايات الطعام).

#### المأكولات الخفيفة والمشروبات المتوفرة في وحول المدرسة

بصفتي تلميذاً في إحدى المدارس العامة بمدينة نيويورك، لدي الحق في:

1. خيارات للطعام الصحي والمشروبات التي يتم بيعها وتقديمها خارج أوقات الوجبات المدرسية (تسمى "الأطعمة التنافسية")، وتباع داخل المبنى المدرسي.
1. الوجبات الخفيفة والمشروبات التي تلتزم بالمعايير الغذائية الصارمة (مثل معايير الوجبات الذكية) ولا تحتوي على بعض المكونات الضارة (مثل عدم وجود ألوان صناعية أو كافيين في المشروبات).
2. تبذل المدارس جهداً كبيراً للحد من تسويق الطعام والمشروبات، مثل الإعلانات على آلات البيع، والمعدات المدرسية، والمواد التعليمية، أو عبر وسائل الإعلام المدرسية.
3. لمراجعة المزيد من المعلومات حول ما هو مسموح وما هو غير مسموح، يمكن الاطلاع على تعليمات المستشار رقم A-812.



## 2. الوصول إلى مياه الشرب المجانية طوال اليوم.

### الترويج للطعام وتجارب التعلم داخل المدرسة وحولها

بصفتي تلميذاً في إحدى المدارس العامة بمدينة نيويورك، لدي حق الوصول إلى:

1. السياسات والممارسات الصحية على مستوى المدرسة التي تتماشى مع رسائل الثقافة الصحية والغذائية. سياسات وممارسات تعزز خيارات الطعام الصحي والبيئات الغذائية السليمة، والتي يمكن أن تشمل عدم استخدام الطعام كحافز أو مكافأة، وتنظيم احتفالات وحملات لجمع التبرعات لا تعتمد على الطعام متى أمكن ذلك. لمزيد من المعلومات حول حملات جمع التبرعات، يمكن الاطلاع على تعليمات المستشار رقم A-812.
2. ثقافة غذائية تفاعلية وتحديث من خلال تدريس العديد من المواد الدراسية، وليس فقط ضمن دروس التعليم الصحي. الثقافة الغذائية تعرفنا على نظام الغذاء الشامل، بدءاً من كيفية زراعة الطعام (الزراعة والإنتاج الزراعي) وحتى ما يحدث بعد استهلاكه، وكيف تتفاعل هذه العمليات مع البيئة، والاقتصاد، والمجتمع، والصحة العامة، وغيرها.
3. مجلس العافية المدرسية أو أي لجنة أو نادٍ ذي صلة، حيث يمكنني المشاركة في برامج تعزيز التغذية والثقافة الغذائية، والفعاليات، والتجارب، والسياسات المدرسية التي تسهم في تحسين الصحة المدرسية.

### الروابط بين الصحة والاستدامة

بصفتي تلميذاً في إحدى المدارس العامة في مدينة نيويورك، متاح لي فرص من أجل:

1. التعلم والعيش في بيئة مستدامة تعزز صحة وعافية مدرستي ومجتمعي، وكذلك صحتي وعافيتي، وتشجعني على: المشاركة في ممارسات تقليل النفايات مثل إعادة التدوير، والتسميد، وطاولات مشاركة الطعام والتبرعات، وتدقيق هدر الطعام؛
  2. الانخراط في مبادرات بيئية مثل الزراعة، والحفاظ على الطاقة، والتعلم في الهواء الطلق، ومشاريع العمل المناخي الأخرى. ستساعدني هذه الأنشطة على فهم البيئات المستدامة والمرنة التي تدعم صحتي ورفاهي، وتمكنني من الازدهار.
- للاطلاع على دليل مدرسي أكثر تفصيلاً بشأن تمكين التلاميذ من أن يكونوا أقوياء وأصحاء: سياسة العافية المدرسية للمدارس العامة بمدينة نيويورك (NYCPS)، يرجى زيارة مركز المعلومات (InfoHub).

[i] المجالس الاستشارية للصحة على مستوى المدينة ولجان الدفاع عن صحة التلاميذ للعامين الدراسي 2022-2023 و 2023-2024.

[ii] ملاحظات

1. NYC.gov/OneNYC .ONE NYC 2050 .Equity and Excellence in Education :Volume 6 of 9.
2. Bradley, B, Green, AC .Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors, Journal of Adolescent Health 532–523:(5)52 ;2013 .
3. Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance .American Journal of Diseases of Children–1234:(10)143;1989 . 1239
4. Murphy JM .Breakfast and learning: an updated review .Current Nutrition and Food Science 36–3:3 ;2007 .
5. Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE .The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning :Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample .Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 907–899:(9)152;1998 .
6. Pollitt E, Mathews R. Breakfast, and cognition: an integrative summary .American Journal of Clinical Nutrition ,(4)67 ;1998 .804S–813S
7. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J, JD .Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents . Journal of the American Dietetic Association ,760–743:(5)105;2005 .quiz 761–762



8. Taras, H. Nutrition, and student performance at school .Journal of School Health . 213–199:(6)75;2005
9. MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents .Canadian Journal of Dietetic Practice and Research144–141:(3)69;2008 .
10. Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW .Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents .Journal of Nutrition Education 20–12:(1)29;1997 .
11. Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW .Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents .Preventive Medicine 505–497:(5)25;1996 .
12. Centers for Disease Control and Prevention .The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance .Atlanta, GA : US Department of Health and Human Services, 2010
13. Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. Physical activity, and performance at school :A systematic review of the literature including a methodological quality assessment .Arch Pediatr Adolesc Med, 2012; 166(1):49-55
14. Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children .PLoS ONE, 2014; 9(9): e107031
15. Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function .Pediatrics 2014; 134(4): e1063-1071