

# CÁC TRƯỜNG CÔNG LẬP KHÔNG PHẢI CHARTER

## THẺ THAM KHẢO NHANH

### TRƯỜNG TIỂU HỌC- CÁC GIỚI HẠN VỀ THỨC ĂN

Tài liệu tham khảo: *Đạo luật Giáo dục* các phần 49430, 49431, 49431.7; *Bộ luật Quy chế của California* phần 15575, 15577, 15578; *Bộ luật Quy chế của Liên bang* phần 210.11, 220.12

Một trường tiểu học không có cấp lớp cao hơn lớp 6. Có hiệu lực từ nửa đêm đến nửa giờ sau khi ngày học chính thức kết thúc.

**Áp dụng cho MỌI** thức ăn được bán cho học sinh bởi bất cứ thực thể nào.

**Bán** là việc trao đổi thức ăn với tiền, phiếu giảm giá, chứng từ hoặc đơn đặt hàng, khi bất cứ phần nào của sự trao đổi xảy ra trong khuôn viên nhà trường.

### Các thức ăn hợp quy tắc

**Phải đáp ứng một trong các tiêu chuẩn thực phẩm chung sau đây:**

- Là một loại trái cây, rau cải, sữa, chất đạm, hoặc ngũ cốc \* (hoặc có một trong những thứ này là thành phần đầu tiên), hoặc
- Là một thức ăn kết hợp có chứa ít nhất ¼ cup trái cây hoặc rau.

**VÀ phải đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng sau đây:**

- ≤ 35% calo từ chất béo (trừ các loại đậu, hạt, pho mát giảm chất béo hoặc mozzarella pho mát một phần, trái cây khô và hạt/hạt kết hợp, hoa quả, rau không xào, hải sản), **và**
- < 10% calo từ chất béo bão hòa (trừ các loại đậu, hạt, pho mát giảm chất béo hoặc pho mát part skim mozzarella, trái cây khô và đậu/hạt kết hợp), **và**
- ≤ 35% trọng lượng là đường (trừ trái cây \*\*, rau không xào, trái cây khô và đậu/hạt giống kết hợp), **và**
- < 0.5 gr chất béo trans cho mỗi khẩu phần (không có ngoại lệ), **và**
- ≤ 200 mg natri cho mỗi món/hộp (không có ngoại lệ), **và**
- ≤ 200 calo cho mỗi món/hộp (không có ngoại lệ)

### Thức ăn ghép:

- Nếu (các) thực phẩm được miễn kết hợp với (các) thực phẩm không được miễn hoặc có thêm chất béo/đường thì phải hội đủ MỌI tiêu chuẩn dinh dưỡng nêu trên.
- Nếu hai loại thực phẩm được miễn trừ một hoặc nhiều tiêu chuẩn dinh dưỡng được ghép nối và bán dưới dạng một mặt hàng đơn lẻ, mặt hàng phải đáp ứng chất béo trans, natri và calo.

\* Một ngũ cốc nguyên hạt phải:

- Có lời tuyên bố "Chế độ ăn giàu chất thực phẩm ngũ cốc ... và ít chất béo ... có thể giúp giảm nguy cơ bệnh tim ...," **hoặc**
- Có một ngũ cốc nguyên hạt là thành phần đầu tiên, **hoặc**
- Một kết hợp của các thành phần nguyên hạt bao gồm ít nhất 51% tổng trọng lượng hạt (nhà sản xuất phải xác minh), **hoặc**
- Trọng lượng nguyên hạt chiếm ít nhất là 51%.

\*\* Quả việt quất, nam việt quất, anh đào, trái cây nhiệt đới khô, quả chà là, hoặc sung xắt nhỏ có chứa thêm đường được miễn theo các tiêu chuẩn về chất béo và đường. Trái cây đóng hộp phải được chứa trong 100% nước trái cây mà thôi.

## XIN XEM BẢN NỘI QUY CỦA HỌC KHU VỀ SINH SỐNG LÀNH MẠNH CHO CÁC QUY TẮC CHẶT CHẼ HƠN.

Các nhóm hoặc cá nhân bán thức ăn/uống cho học sinh phải lưu giữ hồ sơ riêng để làm bằng chứng đã tuân theo quy tắc.

### TRƯỜNG TIỂU HỌC-CÁC GIỚI HẠN VỀ THỨC UỐNG

Tài liệu tham khảo: *Đạo luật Giáo dục* Phần 49431.5, *Bộ luật Quy chế của California* phần 15576, *Bộ luật Quy chế của Liên bang* phần 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Một trường tiểu học không có cấp lớp cao hơn lớp 6. Có hiệu lực từ nửa đêm đến nửa giờ sau khi ngày học chính thức kết thúc.

**Áp dụng cho MỌI** thức uống được bán cho học sinh bởi bất cứ thực thể nào.

**Bán** là việc trao đổi thức ăn với tiền, phiếu giảm giá, chứng từ hoặc mẫu đơn đặt hàng, khi bất cứ phần nào của sự trao đổi xảy ra trong khuôn viên nhà trường.

**Một thức uống hợp quy tắc phải được bán trên thị trường hoặc dán nhãn là nước trái cây và/hoặc nước rau ép, sữa, sữa thay thế hoặc nước và hội đủ mọi tiêu chuẩn trong loại cá biệt đó.**

### Các thức uống hợp quy tắc:

1. Nước trái cây hoặc rau cải:
  - a. ≥ 50% nước ép **và**
  - b. Không có thêm chất làm ngọt
  - c. ≤ Khẩu phần là 8 fl. oz.
2. Sữa:
  - a. Sữa bò hoặc sữa dê, **và**
  - b. 1% (không mùi vị), không chất béo (có mùi vị, không mùi vị), **và**
  - c. Có Vitamin A & D, **và**
  - d. ≥ 25% lượng canxi hàng ngày cho mỗi 8 fl. oz., **và**
  - e. ≤ 28 gr tổng số đường cho mỗi 8 fl. oz.
  - f. ≤ Khẩu phần là 8 fl. oz.
3. Sữa thay thế:
  - a. Có chất dinh dưỡng tương đương với sữa (xem 7 CFR 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)), phải có cho mỗi 8 fl.oz.:
    - ≥ 276 mg canxi
    - ≥ 8 gr chất đạm
    - ≥ 500 IU Vit A
    - ≥ 100 IU Vit D
    - ≥ 24 mg magiê
    - ≥ 222 mg phot pho
    - ≥ 349 mg kali
    - ≥ 0.44 mg riboflavin
    - ≥ 1.1 mg Vit B12, **và**
  - b. ≤ 28 gr tổng số đường cho mỗi 8 fl. oz., **và**
  - c. ≤ 5 gr chất béo cho mỗi 8 fl.oz.
  - d. ≤ Khẩu phần là 8 fl. oz.
4. Nước:
  - a. Không có thêm chất làm ngọt
  - b. Không có giới hạn khẩu phần

Mọi thức uống phải không có chất cafiên (số lượng nhỏ được cho phép).

### TRƯỜNG TIỂU HỌC-CÁC HỘI ĐOÀN HỌC SINH

Tham khảo: *Bộ luật Quy chế của California* Phần 15500

**MỘT hội đoàn học sinh** được định nghĩa là một nhóm học sinh KHÔNG liên kết với chương trình giảng dạy hoặc các môn học của trường hoặc học khu.

**Có hiệu lực** từ nửa đêm đến nửa giờ sau khi kết thúc ngày học chính thức.

Các hàng bán của những hội đoàn học sinh phải tuân theo mọi tiêu chuẩn về thức ăn và thức uống **VÀ** mọi điều sau đây:

1. Chỉ bán **một thức ăn hoặc một thức uống** mà thôi.
2. Thức ăn hoặc thức uống phải được **ban quản trị** của học khu **chấp thuận trước**.
3. Việc buôn bán phải **sau khi giờ ăn trưa cuối chấm dứt**.
4. Thức ăn hoặc thức uống **không được nấu/làm trong trường**.
5. Mỗi trường được phép **bán hàng bốn lần** mỗi năm.
6. Thức ăn hoặc thức uống không được trùng với món **được bày bán trong chương trình dịch vụ ăn uống** ở tại trường học đó trong cùng ngày học.

# CÁC TRƯỜNG CÔNG LẬP KHÔNG PHẢI CHARTER

## THÈ THAM KHẢO NHANH

### TRƯỜNG TRUNG HỌC ĐỆ I và ĐỆ II- THỰC PHẨM BỊ HẠN CHẾ

Tài liệu tham khảo: *Đạo luật Giáo dục* phần 49430, 49431, 49431.7; *Bộ luật Quy chế của California* phần 15575, 15577, 15578; , *Bộ luật quy chế của Liên bang* phần 210.11, 220.12

Một trường trung học đệ nhất cấp gồm các cấp lớp 7 hoặc 8, 7 đến 9, 7 đến 10.

Một trường trung học đệ nhị cấp gồm các cấp lớp từ 10 đến 12.

**Có hiệu lực** từ nửa đêm đến nửa giờ sau khi kết thúc ngày học chính thức.

**Áp dụng cho MỌI** thức ăn được bán cho học sinh bởi bất cứ thực thể nào.

**Bán** là việc trao đổi thức ăn với tiền, phiếu giảm giá, chứng từ hoặc mẫu đơn đặt hàng, khi bất cứ phần nào của sự trao đổi xảy ra trong khuôn viên trường.

**Các thức ăn vật "Snack" phải đáp ứng một trong các tiêu chuẩn thực phẩm tổng quát sau đây:**

- Là một loại trái cây, rau cải, sữa, chất đạm, hoặc ngũ cốc \* (hoặc có một trong số đó là thành phần đầu tiên), hoặc
  - Là thức ăn kết hợp có chứa ít nhất 1/4 cup trái cây hoặc rau cải.
- VÀ phải đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng sau đây:**
- ≤ 35% calo từ chất béo (trừ các loại đậu, hạt, pho mát giảm chất béo hoặc pho mát part skim mozzarella, trái cây khô và đậu/hạt kết hợp, hoa quả, rau không xào, hải sản), và
  - < 10% calo từ chất béo bão hòa (trừ các loại đậu, hạt, pho mát giảm chất béo hoặc pho mát part skim mozzarella, trái cây khô và đậu/hạt kết hợp), và
  - ≤ 35% trọng lượng là đường (trừ trái cây \*\*, rau không xào, trái cây khô và đậu/hạt giống kết hợp), và
  - < 0,5 gr chất béo trans trong mỗi khẩu phần (không có ngoại lệ), và
  - ≤ 200 mg natri cho mỗi món/hộp (không có ngoại lệ), và
  - ≤ 200 calo cho mỗi món/hộp (không có ngoại lệ)

#### Thức ăn ghép:

- Nếu (các) thực phẩm được miễn được kết hợp với (các) thực phẩm không được miễn hoặc thêm chất béo/đường thì phải đáp ứng mọi tiêu chuẩn dinh dưỡng nêu trên.
- Nếu hai loại thực phẩm được miễn một hoặc nhiều tiêu chuẩn dinh dưỡng được ghép nối và bán dưới dạng một mặt hàng đơn lẻ, mặt hàng phải đáp ứng các tiêu chuẩn về chất béo trans, natri và calo.

**Thức ăn chính "Entrée" phải là món ăn chủ yếu và là:**

- Thịt/thịt thay thế và thức ăn giàu chất nguyên hạt, hoặc
- Thịt/thịt thay thế và trái cây hoặc rau không xào, hoặc
- Thịt/thịt thay thế thôi (không thể là sữa chua, pho mát, đậu, hạt hoặc các món ăn vật có thịt = chúng được coi là thức ăn vật "snack").

#### VÀ

Một món ăn chính được bán bởi **Ban Thực Phẩm của Trường/Học khu vào ngày đó hoặc ngày sau** mà nó được đề ở trên thực đơn của chương trình ăn được hoàn tiền lại phải có:

- ≤ 400 calo, và
- ≤ 35% calo từ chất béo
- < 0,5 gr chất béo trans cho mỗi khẩu phần

Một món ăn chính được bán bởi **Ban Thực Phẩm nếu KHÔNG có trên thực đơn vào ngày đó hoặc ngày sau hoặc bởi bất cứ thực thể nào khác (Hội Phụ Huynh giáo Chức, hội học sinh v.v...)** phải đáp ứng một trong các tiêu chuẩn thực phẩm chung sau đây:

- Là một loại trái cây, rau cải, sữa, chất đạm hoặc ngũ cốc (hoặc có một trong các món này là thành phần đầu tiên), hoặc
- Là thức ăn kết hợp có chứa ít nhất 1/4 cup trái cây hoặc rau cải

**VÀ đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng sau đây:**

- ≤ 35% calo từ chất béo, và
- < 10% calo từ chất béo bão hòa, và
- ≤ 35% trọng lượng là đường, và
- < 0,5 gr chất béo trans cho mỗi khẩu phần, và
- ≤ 480 mg natri, và
- ≤ 350 calo

\* Một ngũ cốc nguyên hạt phải:

- Có lời tuyên bố "Các chế độ ăn kiêng giàu chất nguyên hạt ... và ít chất béo ... có thể giúp giảm nguy cơ bệnh tim ...." hoặc
- Có một ngũ cốc nguyên hạt là thành phần đầu tiên, hoặc
- Một kết hợp của các thành phần nguyên hạt bao gồm ít nhất 51% tổng trọng lượng hạt (nhà sản xuất phải xác minh), hoặc
- Trọng lượng nguyên hạt chiếm ít nhất 51%.

\*\* Quả việt quất, nam việt quất, anh đào, trái cây nhiệt đới khô, quả chà là, hoặc sung xắt nhỏ có chứa thêm đường được miễn theo các tiêu chuẩn về chất béo và đường. Trái cây đóng hộp phải được chứa trong 100% nước trái cây mà thôi.

### XIN XEM BẢN NỘI QUY CỦA HỌC KHU VỀ SINH SỐNG LÀNH MẠNH CHO CÁC QUY TẮC CHẶT CHẼ HƠN.

Các nhóm hoặc cá nhân bán thức ăn/uống cho học sinh phải lưu giữ hồ sơ riêng để làm bằng chứng đã tuân theo quy tắc.

### TRƯỜNG TRUNG HỌC ĐỆ I và ĐỆ II CẤP –THỨC UỐNG BỊ HẠN CHẾ

Tài liệu tham khảo: *Đạo luật Giáo dục* Phần 49431.5, *Bộ luật Quy chế của California* phần 15576, *Bộ luật quy chế của Liên bang* phần 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Một trường trung học đệ nhất cấp gồm các cấp lớp 7 hoặc 8, 7 đến 9, 7 đến 10.

Một trường trung học đệ nhị cấp gồm các cấp lớp từ 10 đến 12.

**Có hiệu lực** từ nửa đêm đến nửa giờ sau khi kết thúc ngày học chính thức.

**Áp dụng cho MỌI** thức uống được bán cho học sinh bởi bất cứ thực thể nào.

**Bán** là việc trao đổi thức ăn với tiền, phiếu giảm giá, chứng từ hoặc mẫu đơn đặt hàng, khi bất cứ phần nào của sự trao đổi xảy ra trong khuôn viên trường.

**Một thức uống hợp quy tắc phải được bán hoặc dán nhãn là nước ép trái cây và/hoặc rau cải, sữa, sữa thay thế, thức uống có chất thay thế điện giải, thức uống cho thể thao hoặc nước có hương vị VÀ đáp ứng tất cả các tiêu chuẩn thuộc loại cá biệt đó.**

**Thức uống tuân thủ:**

1. Nước trái cây hoặc rau quả:
  - a. ≥ 50% nước trái cây và
  - b. Không có thêm chất làm ngọt
  - c. ≤ Khẩu phần là 12 fl. oz.
2. Sữa:
  - a. Sữa bò hoặc sữa dê, và
  - b. 1% (không mùi vị), không chất béo (có mùi vị, không mùi vị), và
  - c. Có Vitamin A & D, và
  - d. 25% lượng canxi hàng ngày trong mỗi 8 fl. oz., và
  - e. ≤ 28 gr tổng số đường cho mỗi 8 fl. oz.
  - f. ≤ Khẩu phần là 12 fl. oz.
3. Sữa thay thế:
  - a. Dinh dưỡng tương đương với sữa (xem 7 CFR 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)), và
  - b. ≤ Tổng số đường cho mỗi 8 fl. oz., và
  - c. ≤ 5 gr chất béo cho mỗi 8 fl.oz.
  - d. ≤ Khẩu phần là 12 fl. oz.
4. Nước:
  - a. Không có thêm chất làm ngọt
  - b. Không giới hạn về khẩu phần
5. Các thức uống có chất thay thế điện giải (**CHỈ Ở TRÊN CẤP TRUNG HỌC**)
  - a. Phải là một trong hai ≤ 5 calo/8 fl. oz. (không calo) HOẶC ≤ 40 calo/8 fl. oz. (calo thấp)
  - b. Nước là thành phần đầu tiên
  - c. ≤ 16.8 gr thêm chất làm ngọt /8 fl. oz.
  - d. 10-150 mg natri/8 fl. oz.
  - e. 10-90 mg kali/8 fl. oz.
  - f. Không có thêm chất cafiên
  - g. ≤ Khẩu phần là 20 fl. oz. (không calo) HOẶC ≤ 12 fl. oz. cho mỗi khẩu phần (calo thấp)
6. Nước có mùi thơm (**CHỈ Ở TRÊN CẤP TRUNG HỌC**)
  - a. Phải là một trong hai ≤ 5 calories/8 fl. oz. (không calo) HOẶC ≤ 40 calo/8 fl. oz. (calo thấp)
  - b. Không có thêm chất làm ngọt
  - c. Không có thêm chất cafiên
  - d. ≤ Khẩu phần là 20 fl. oz. (không calo) HOẶC ≤ 12 fl. oz. (calo thấp)

Mọi thức uống không được có chất cafiên (số lượng nhỏ được cho phép).

### TRƯỜNG TRUNG HỌC ĐỆ I CẤP-CÁC HỘI ĐOÀN HỌC SINH

Tham khảo: *Bộ luật Quy chế của California* Phần 15501

**MỘT hội đoàn học sinh** được định nghĩa là một nhóm học sinh KHÔNG liên kết với chương trình giảng dạy hoặc các ban của trường hoặc học khu.

**Có hiệu lực** từ nửa đêm đến nửa giờ sau khi kết thúc ngày học chính thức.

Các hàng bán của những hội đoàn học sinh phải tuân theo mọi tiêu chuẩn về thức ăn và thức uống VÀ mọi điều dưới đây:

1. Có thể bán tối đa **ba loại thực phẩm** hoặc đồ uống mỗi ngày (ví dụ như bánh quy, bánh mì sandwich, nước trái cây, vv.).
2. Thực phẩm hoặc đồ uống phải được **chấp thuận trước** bởi hội đồng quản trị của học khu.
3. Chỉ có **một hội đoàn học sinh** được phép bán mỗi ngày.
4. Thức ăn hoặc nước giải khát **không thể được nấu/làm** trong khuôn viên trường
5. Thức ăn hoặc thức uống được bán không được trùng với các loại được bán trong chương trình dịch vụ ăn uống tại trường đó trong cùng một ngày học.
6. Ngoài việc một hội đoàn học sinh chỉ được bán một ngày thôi, bất kỳ và **một nhóm học sinh** có thể bán vào bốn ngày đã được chỉ định mỗi năm. Ban quản trị trường có thể ấn định những ngày này.