

# Bienestar en acción!



## *Keyes Distrito Escolar de Unión*

Directrices de políza de bienestar estudiantil  
Revisado el 24 de abril, 2012



Para obtener más información póngase en contacto con su oficina de la escuela o  
[www.keyes.k12.ca.us](http://www.keyes.k12.ca.us) o  
Jackie Navarro, empleada de la cafetería, en 209-667-1660 x 2315

## Bienestar en Acción del la Union del Distrito de Keyes

### ¿Qué es una políza de bienestar?

El distrito escolar de Unión de Keyes desarrolló una políza de bienestar estudiantil para promover la salud de los estudiantes a través de enseñanza de la educación nutricional, asegurando que los alimentos que comen los estudiantes en la escuela son saludables y promueven educación física y actividad. Estas son algunas de las partes importantes de la políza. La políza (BP 5030) está disponible en [www.keyes.k12.ca.us](http://www.keyes.k12.ca.us).

- Los estudiantes necesitan aprender a elegir alimentos saludables para que sus cuerpos sean saludables, por lo que mantienen un peso saludable, y para que puedan lograr éxito académico.
- Los estudiantes reciben educación física y otras oportunidades para estar activos durante el día escolar.
- Recompensas de aula y fiestas deben modelar una alimentación saludable para los estudiantes para que aprendan cómo hacer estas opciones saludables por sí mismos.
- Artículos para levantar fondos de la escuela deben seguir las directrices de nutrición de los productos vendidos.

### ¿Por qué cambiar las reglas de alimentos en la escuela?

Nuestro país está en medio de una epidemia de obesidad, y algunas de nuestras prácticas anteriores en las escuelas han contribuido a este problema. Por ejemplo, los profesores tenían costumbre de dar caramelos de estudiantes o otras golosinas azucaradas como recompensas. Partes de aula con magdalenas y refrescos. Para levantar fondos para la escuela se vende dulces, masa de galletas y otros productos no saludables.

Han adoptado nuevas leyes de nutrición por el Gobierno federal y estatal que limitar lo que las escuelas pueden vender o servir a los estudiantes desde media hora antes de escuela y a través de media hora después de la escuela. Las nuevas directrices figuran en la parte posterior de este folleto. Nuestras escuelas deben cambiar la manera de hacer negocios, como la salud de nuestros hijos está en juego!

### ¿Qué beneficios recibirán mis niños/estudiantes al cambiar nuestras polízas?

- Niños saludables aprenden mejor. Investigación ha encontrado que la buena nutrición está vinculada al mejor comportamiento y mejor rendimiento académico.

- Los niños recibirán un mensaje consistente sobre alimentación saludable en la escuela. Si nos enseñan la buena nutrición y, a continuación, llevamos a cabo y aseguramos de que las demás partes del día de nuestros alumnos en la escuela también sean saludables—las comidas de la cafetería, recompensas del personal, las partes de la clase, recaudación de fondos y otras golosinas.
- Las opciones más sanas crean una excitación en los niños acerca de la nutrición. Por ejemplo, imagine para una celebración de cumpleaños, tenga una oportunidad de probar algunos nuevos tipos de frutas y verduras que no se han probado. Cada estudiante podría recoger su plato, escoger algunos dips de bajo contenido de grasa y, a continuación, puede elegir varias frutas y verduras para probar que nunca han comido o estado dispuesto a probar algunos de estos, que podría cambiar sus hábitos alimenticios para lo mejor.
- Remover el enfoque hacia los alimentos y mediante otros tipos de recompensas/celebraciones ayuda a nuestros estudiantes que tienen sobrepeso o que tienen alergias a alimentos. Refrescos deberían mejorar la diversión, no ser el evento principal. Por ejemplo, en lugar de algo para comer o beber, tal vez un padre (en consulta con el profesor) podría traer en un artículo de creatividad para todos o planear una divertida actividad al aire libre en la escuela en la celebración de un cumpleaños.
- Involucrar a los estudiantes en la planificación de alimentos o celebraciones en la escuela. Esto da al niño/estudiante una oportunidad para aprender acerca de la nutrición al mismo tiempo que haga elecciones saludables. Hacer las decoraciones o prepara bolsas de parte de cada alumno (lápiz, borrador, marcador, etc.)

¿Cuáles son algunos tipos de recompensas de aula que son aceptables bajo las nuevas directrices? En la medida de lo posible, no recompensar a los niños con alimentos o bebidas. Aquí hay algunas ideas que profesores y padres de familia pueden utilizar como recompensas que no implican alimentos:

- Hacer una entrega a la Oficina
- Sentarse con amigos
- Ayudar en otro grado/aula
- Adhesivos, lápices, marcadores, gomas de borrar
- Utilizar el equipo
- Ganar tiempo libre extra de lectura
- Recibir primero en privilegios de línea
- Ganar aula "bucks" por los premios
- Escuchar música adecuada
- Seleccionar elemento de una caja de tesoro
- Recibir un pase de deberes libre
- Ser ayudante especial del profesor

¿Lo podemos servir en las fiestas de clase? Celebraciones de aula especial para cumpleaños y fiestas son parte de nuestra cultura escolar. Sólo necesitamos ajustar lo que servimos y nuestro tamaño de las porciones para satisfacer nuevas directrices de nutrición.

- Baja leche normal o con sabor a grasa/ descremada
- Jugos de fruta 100% espumoso
- Agua con sabor sin adición de azúcar
- Fruto: anticuchos, ensalada, frutas secas
- Verduras: platillos de dip con bajo contenido de grasa
- Galletas: grano entero, graham
- Frutas secas o semillas, baja grasa palomitas de maíz
- Pretzels, pasteles de arroz, palitos de pan
- Barras de 100% jugo congelado
- Bagel con mantequilla de maní con contenido de grasa baja
- Yogurt o pudding de grasa baja
- Barras de desayuno o granola de grasa baja
- Trail mix sin dulce
- Pizza con ingredientes bajos en grasa \*
- Queso empaquetado con grasa baja

\* Pizzas que satisfacer las pautas de nutrición pueden pedirse de la cafetería de la escuela.

¿Qué podemos vender para levantar fondos? Los fondos escolares necesitaran seguir la póliza de nutrición nueva cuando las ventas son menos de 30 minutos antes o después de escuela o cuando ventas se lleven a cabo en el campo escolar. No necesitan seguir las reglas si las ventas son más de 30 minutos antes o después de escuela o fuera del campo escolar. Hay muchas formas de recaudar fondos sin tener que vender productos poco saludables:

- Velas u otros artículos no alimentarios
- Tarjetas de saludo, de regalo, calendarios
- Flores o plantas en macetas; globos
- Libros de cupones o certificados de regalo
- Imanes
- Libros de cocinar creados por los estudiantes
- Accesorios de baño o cocina
- Lavaderos de autos
- Baterías
- Tarjetas telefónicas prepagadas
- Botones o pins
- Sombreros u otros artículos de ropa
- Boletos de rifa para el Premio donado
- Café
- Árboles de Navidad, guirnaldas, muérdago
- Maronato de caminar o lectura, spelling bee
- Vender entradas para un espectáculo de escuela o evento
- Estacionamiento reservado para un evento de la escuela
- Noche de escuela en un restaurante local
- Pegatinas de parachoques, calcomanías

Si tiene preguntas o desea más información, los siguientes sitios Web proporcionará una gran cantidad de ideas e información:

- Pirámide de alimentos: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)
- Consejo de lácteo de California: [www.dairycouncilofca.org](http://www.dairycouncilofca.org)
- Recompensas no alimentarios para los niños: [http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/life\\_stages/hgic4110.html](http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/life_stages/hgic4110.html)

- No alimentos basados en Ideas de recaudación de fondos: [http://www.pasasf.org/nutrition/pdfs/nonfood\\_fundraising.pdf](http://www.pasasf.org/nutrition/pdfs/nonfood_fundraising.pdf)
- Sitio Web de Keyes USD: [www.keyes.k12.ca.us/wellness](http://www.keyes.k12.ca.us/wellness)
  - Directrices de alimentos y bebidas de Keyes USD
    - Pautas de nutrición para refrigerios saludables (encontrar esta información en las etiquetas de los alimentos):
      - • No más del 35% de calorías de la grasa
      - • No más del 10% de calorías de la grasa saturada
      - • No más del 35%, en peso de azúcar
      - • No más de 175 calorías / / contenedor de elementos para estudiantes de primaria
      - • No más de 250 calorías/contenedor de elementos para estudiantes de secundaria
    - Artículos exentos: El siguiente puede servir como bocadillos sin cumplir las directrices anteriores
      - • Nueces, mantequillas de nueces y semillas
      - • Huevos
      - • Queso para venta individual
      - • Frutas y verduras que no han sido profundas frito
      - • Frijoles y otras legumbres
    - Bebidas saludables:
      - • Agua natural con sin azúcar u otros edulcorantes agregados
      - • Fruta o bebidas vegetales que no son menos de 50% de fruta o jugo de verduras con ningún agregados edulcorantes
        - • Leche - 1%, 2%, descremado, con sabor, soya, arroz o otra similar leche no lácteos
        - • Bebidas de electrolitos (como Gatorade) con no más de 42 gramos de edulcorante añadida por 20 onzas (para media o secundaria sólo)
    - Los alimentos deben ser preparados comercialmente, y no en casa.
  - Sugeridas alimentos y bebidas
    - Elementos preferidos:
      - • Frutas: frescas (raw), secas, fruta aperitivos, conservas de frutas (sin azúcar añadido)
      - • Verduras: fresco (raw), conservas de verduras
      - • Queso
      - • Frutas secas y semillas: butters todo o tuerca/semillas
      - • Popcorn o pretzels de grasa baja
      - • Yogurt de grasa baja
      - • Artículos de panadería, como magdalenas grasas bajas, baja grasa Bagel
      - • Galletas: graham crackers, galletas de peces de colores, baja grasa Triscuit, baja grasa trigo adelgaza
      - • Yogurt cubierto de nueces o pasas
      - • Congelados barras de jugo y frutas (no menos de 50% de jugo)
      - • Trail mix sin dulce agregado
    - Limitado de elementos, que deben cumplir las directrices de nutrición anteriores, a menos que exentos:
      - • Otros chips, maíz o patata al horno
      - • Barras de granola
      - • Yogur helado o sorbete
      - • Cookies (azúcar bajo en grasa, baja)
      - • Batidos
    - No puede ser servido en la escuela:
      - • Refrescos o bebidas azucaradas
      - • Caramelos o goma (a menos que sin azúcar)
      - • Patatas fritas, maíz u otros chips o bocadillos
      - • Los alimentos que contienen grasas trans
      - • Pastel, magdalenas o otros postres azucarados
  - Este es un instrumento util en línea para ayudar a determinar si un alimento individual cumple con las guías de nutrición: <http://www.californiaprojectlean.org/doc.asp?id=180&parentid=95>