

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

La Mesa Directiva reconoce el enlace entre la salud de los alumnos y el aprendizaje y proveerá un programa completo para fomentar alimentación sana y actividad física para los alumnos del distrito. El Superintendente o su delegado/a creará un sistema coordinado de salud escolar que apoye y refuerce los conocimientos sobre salud a través de educación de salud, educación física y actividad, servicios de salud, servicios de nutrición de calidad, servicios psicológicos y de asesoramiento, bienestar en el lugar de trabajo, un ambiente escolar seguro y sano y participación de padres/tutores y la comunidad. (BP 5030)

Comité de Bienestar del Distrito – El Superintendente/delegado/a permitirá que padres/ tutores, alumnos, empleados de servicios alimentarios, maestros de educación física, profesionales de salud escolar, miembros de la Mesa Directiva, administradores escolares y miembros del público participen en el desarrollo, aplicación, revisión y actualización periódica de la norma de bienestar del distrito. (42 USC 1758b). El Comité de Bienestar del Distrito provee una estructura y supervisión de la Norma de Bienestar del Distrito.

Educación de Nutrición

Los programas de educación de nutrición del distrito se basarán en investigación, consistente con las expectativas establecidas en el marco del plan estatal y los estándares de contenido, y diseñados para desarrollar habilidades y conocimiento que todos los alumnos necesitan para mantener un estilo de vida sano. (cf. BP 0200)

Se proveerá educación de nutrición como parte del programa de educación de salud y, cuando sea apropiado, se integrará en otras materias académicas en el programa educativo regular. También se podrá ofrecer educación de nutrición a través de programas antes o después de la escuela. (cf. BP 6143)

El distrito pretende enseñar, animar y apoyar los conocimientos sobre alimentos para los alumnos. Escuelas deberán proporcionar educación sobre nutrición y participar en la promoción de la nutrición que puede incluir, pero no se limita a, las siguientes: (cf. AR 1230)

- a. Se ofrece en cada nivel de grado como parte de un programa secuencial, integral, basado en estándares, diseñado para proporcionar a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarias para fomentar y proteger su salud
- b. Ser parte de la instrucción en la clase en materias como matemáticas, ciencias, lenguaje, ciencias sociales y materias optativas/electivas
- c. Incluir actividades agradables, apropiadas al nivel de desarrollo, con relevancia cultural, actividades participativas, tales como pruebas de gusto, visitas a granjas y agricultores locales y huertos escolares
- d. Fomentar el consumo de (local cuando sea disponible) frutas, verduras, productos de grano integral, productos lácteos bajos en grasa o desnatados, métodos sanos de preparación de alimentos y prácticas de nutrición que resaltan la salud
- e. Poner énfasis en el equilibrio calórico entre el consumo de alimentos y el gasto de energía (actividad física/ejercicio)
- f. Enlace con programas de alimentación escolar, alimentos de la escuela y servicios de la comunidad relacionadas con la nutrición
- g. Enseñar medios de alfabetización con un énfasis en la comercialización de alimentos que incluye formación para maestros y otro personal (cf. AR 6142.8)

h. Apoyar el uso de propiedad escolar para huertos escolares que fomentan educación en nutrición y actividad física.

Objetivos de la Educación de Nutrición:

La Mesa Directiva adoptará objetivos anualmente para fomentar nutrición y educación y otras actividades en la escuela que promueven el bienestar de los alumnos. (42 USC 1758b)

1. El Comité de Bienestar desarrollará un programa de alfabetización en nutrición que es secuencial, completo, culturalmente relevante y diseñado para proveer a los alumnos los conocimientos y habilidades que protegen la salud y promueven bienestar.

Programas de Educación Física

Los programas de educación física del distrito se basarán en investigación actual, consistente con las expectativas establecidas en el marco del programa educativo estatal y los estándares de contenido, y diseñados para desarrollar habilidades y conocimientos que todos los alumnos necesitan para mantener un estilo de vida sano. (BP 5030) La educación física complementará la educación de salud reforzando los conocimientos y habilidades de auto-control para mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo que se pasa en actividades sedentarias, tales como mirar la televisión. (Estándares de Contenido de Educación de Salud para las Escuelas Públicas de California – K-12)

Se proveerán oportunidades a todos los alumnos para que estén activos físicamente de forma regular. Se proveerán oportunidades para actividad física de moderada a vigorosa a través de lo siguiente: deportes escolares, actividades extraescolares, programas antes y después de la escuela, programas que animen a los alumnos a caminar o montar en bicicleta para ir y regresar de la escuela, descansos de actividad física en la clase y otras actividades estructuradas y no estructuradas. (cf. AR 6142.7)

Grado K-10º - Educación Física Diaria (E.F.)

Todos los alumnos en los grados K-5, incluyendo alumnos con discapacidades, con necesidades de cuidados de salud especiales y en situaciones educativas alternativas, recibirán educación física a diario (o su equivalente a 200 minutos cada 10 días para los grados K – 5º y su equivalente a 400 minutos cada 10 días para los grados 6º - 10º) durante todo el año escolar. La participación de los alumnos en otras actividades con actividad física (ej.: deportes inter-escolares o intramuros) no se sustituirá para cumplir con el requisito de educación física. Los alumnos pasarán por lo menos el 50 por ciento del tiempo de la clase de educación física participando en actividad física de moderada a vigorosa. (cf. AR 6142.7)

Recreo Diario

Todos los alumnos de escuelas primarias tendrán por lo menos 20 minutos al día de recreo supervisado, preferiblemente al aire libre, durante el cual las escuelas animarán la actividad física de moderada a vigorosa proporcionando espacio y equipo. El distrito anima a que las escuelas marquen el recreo del

almuerzo antes del período designado para comer. (cf. AR 6142.7)

Las escuelas desalentarán los períodos de inactividad prolongados (es decir, períodos de dos o más horas). Cuando actividades, tales como exámenes escolares obligatorios, hacen que sea necesario que los alumnos permanezcan en el interior durante largos períodos de tiempo, las escuelas darán a los alumnos descansos periódicos durante lo que se les animará a estar moderadamente activos. (cf. AR 6142.7)

Oportunidades de Actividad Física Antes y Después de la Escuela.

Se alentará a todas las escuelas primarias, secundarias y preparatorias a que busquen oportunidades para ofrecer y promover programas extraescolares de actividad física, tales como clubs de actividad física, programas intramuros o deportes inter-escolares que cumplan con las necesidades, intereses y habilidades de todos los alumnos incluyendo alumnos con discapacidades y alumnos con necesidades de cuidados de salud especiales. (cf. AR 6142.7)

Los programas después de la escuela proveerán y animarán a través de la provisión de espacio, equipo y actividades – períodos diarios de actividad física de moderada a vigorosa para todos los participantes. (cf. AR 6142.7)

Actividad Física y Castigo.

El personal escolar y los voluntarios no usarán la actividad física (ej.: correr vueltas, flexions de brazos levantando el cuerpo) ni retendrán oportunidades de actividad física (ej.: recreo, educación física) como castigo. (cf. AR 6142.7)

Metas de la Educación Física:

La Mesa Directiva adoptará metas anualmente para la promoción de la educación física y otras actividades basadas en la escuela que fomentan el bienestar de los alumnos. (42 USC 1758b)

1. **El/la administrador/a de la escuela** controlará los minutos de instrucción para asegurar que los alumnos tienen los minutos exigidos en un período de dos semanas.
2. **El/la administrador/a de la escuela** controlará las actividades durante la educación física para asegurar que el 50 % del tiempo se dedica a actividades de moderadas a vigorosas.
3. **El/la administrador/a de la escuela** revisará y presentará los resultados de “Fitness-gra” al personal y padres de grupos y establecerá nuevas metas de buena forma física para el año siguiente.

Bienestar de Personal

El Superintendente o su delegado/a animarán al personal a servir como modelos de ejemplo positivos de comer sano y de buena forma física. El/ella fomentarán bienestar en el lugar de trabajo y podrán proveer oportunidad para actividad física regular entre los empleados. El desarrollo profesional podrá incluir estrategias que evalúan el estado de salud y promueven conductas sanas. (BP 5030)

El distrito valora altamente la salud y el bienestar de todos los miembros del personal y planeará e implementará actividades y normas que apoyen los esfuerzos personales de los empleados para mantener un estilo de vida sano. El Comité de Bienestar del Distrito: desarrollará, promoverá y

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

supervisará un plan de múltiples facetas para fomentar la salud y el bienestar del personal. El plan se basará en las opiniones solicitadas al personal escolar y describirá maneras de animar alimentación sana, actividad física y otros elementos de un estilo de vida saludable entre en personal escolar. (cf. AR 5030, AR 4131 Desarrollo del Personal)

Objetivo de Bienestar del Personal:

El distrito proveerá una Feria de Bienestar del Personal y Evaluación de Salud anualmente

Objetivos del Servicio de Alimentos y Nutrición:

La Mesa Directiva adoptará objetivos anualmente para promoción de la nutrición, educación y otras actividades basadas en la escuela que fomenten el bienestar de los alumnos. (42 USC 1758b)

1. El personal del distrito y administrador/a de la escuela proveerán mensajes de salud y nutrición entre los hogares y el ambiente escolar, distribuirán información sobre salud y/o las normas del distrito sobre bienestar de los alumnos a los padres/tutores a través de boletines del distrito o de las escuelas, folletos, reuniones de padres/tutores, páginas web del distrito o de las escuelas y otras comunicaciones. Divulgación a padres/tutores hará hincapié en la relación entre la salud y el rendimiento académico.
2. La calidad nutricional de alimentos y bebidas vendidos y servidos en las escuelas y las comidas servidas a través de los Programas Nacionales de Desayuno y Almuerzo Escolar será atractivas, apropiadas a la edad, atractivas para los niños y servidas en ambientes limpios.
3. La comida y bebidas servidas a diario cumplirán o superarán los requisitos de nutrición establecidos por los requisitos y reglamentos locales, estatales y federales.
4. El Comité de Bienestar del Distrito o un sub-comité del personal de la cafetería, maestros, administradores, dietista y/o padres revisará anualmente y hará recomendaciones al distrito. (Ver Anexo 1 en la última página 1).

Guías Nutricionales para Alimentos Disponibles en la Escuela

Para todos los alimentos disponibles en las escuelas durante el horario escolar, el distrito adoptará unas guías o directrices que sean consistentes con 42 USC 1773 y 1779 y apoyen los objetivos de promover la salud de los alumnos y reducir la obesidad infantil. (42 USC 1758b)

La Mesa Directiva cree que los alimentos y bebidas disponibles para todos los alumnos en el distrito deberán apoyar el programa educativo de salud y promover una salud óptima, tomando en consideración las necesidades de los alumnos con necesidades dietéticas especiales. Los estándares nutricionales adoptados por el distrito para todos los alimentos y bebidas que se vendan a los alumnos incluyendo alimentos y bebidas que se proveen a través del programa de alimentos del distrito, tiendas

de alumnos, máquinas de ventas o algún otro lugar, cumplirá o superará los estándares nutricionales estatales y federales. (BP 5030)

Calidad Nutricional de Alimentos y Bebidas Vendidos y Servidos en las Comidas Escolares (AR y Guías de Dieta del USDA de los EE.UU.)

Las comidas servidas a través del Programa Nacional de Almuerzo y Desayuno Escolar:

- a. Serán apetitosas y atractivas a los niños, apropiadas para la edad y servidas en ambiente limpio.
- b. Cumplirán, y/o superarán los requisitos de nutrición establecidos por estatutos y reglamentos locales, estatales y federales. 1. Sodio reducido 2. Cero grasas-Trans 3. Alimentos horneados y no fritos 4. Menos del 35% de las calorías provienen de la grasa.
- c. Ofrecerá una variedad de cinco frutas frescas diferentes y cinco verduras no fritas, incluyendo subgrupos específicos de verduras tales como verde oscuro, naranja, legumbres y otros, y limitará la cantidad de verduras con almidón.
- d. Servirá sólo leche semi-desnatada (1 por ciento) y desnatada y alternativas no lácteas nutricionalmente equivalentes (definidas por el USDA).
- e. Ofrecerá una proteína diaria para el desayuno, y en el almuerzo ofrecerá alimentos que provean 1/3 de la meta de nutrientes de RDA.
- f. Ofrecerá comidas que cumplan con los rangos de calorías específicas para cada grupo de edad/grado.
- g. Asegurará que la mitad de los granos servidos son integrales y/o una mezcla de granos. (cf. BP/AR 3550 – Servicio de Alimentos/Programa de Nutrición Infantil) (cf. BP/AR 3554 – Otras Ventas de Alimentos).
- h. Las escuelas incluirán a alumnos y padres anualmente con pruebas de sabor/planificación de comidas y nuevos platos, encuestas y asambleas escolares, para seleccionar alimentos que se vendan a través del programa de alimentos escolares para identificar nuevas opciones sanas y apetitosas.
- i. Las escuelas compartirán información con padres y alumnos acerca del contenido nutritivo de las comidas. Tal información podrá estar disponible en menús, una página web o tablón de anuncios del menú de la cafetería, placas u otro punto de compra de materiales.

Desayuno

Para asegurar que todos los niños desayunan, en casa o en la escuela, y para satisfacer sus necesidades de nutrición y resaltar su habilidad de aprender, las escuelas/distrito:

- a. Proveerán desayuno que provea 1/4 de los nutrientes específicos de RDA.
- b. En la medida de lo posible, operarán el Programa de Desayuno Escolar antes de la escuela o en el recreo.
- c. En la medida de lo posible, organizarán horarios de autobuses y utilizarán métodos para servir un desayuno escolar que anime la participación.
- d. Notificarán a padres y alumnos de la disponibilidad del Programa de Desayuno Escolar.
- e. En la medida de lo posible, servirán alimentos cocinados frescos y no pre-empaquetados.
- f. Animarán a que los padres provean un desayuno sano a sus hijos a través de artículos en boletines, materiales que se mandan a casa u otros medios.

Comidas Gratis y a Precios Reducidos

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

Las escuelas harán todo lo posible para eliminar el estigma social y evitar la identificación abierta de los alumnos que son elegibles para comidas gratis y a precio reducido. Va en contra de la ley hacer que otros en la cafetería se enteren de la elegibilidad de los niños para las comidas gratis, a precio reducido o “pagadas.” Con este fin, las escuelas usarán identificación electrónica y sistemas de pago, fomentarán la disponibilidad de comidas escolares a todos los alumnos, y/o usarán métodos no tradicionales para servir las comidas. (cf. AR 3553 – Comidas Gratis y a Precios Reducidos).

Programa de Servicio de Alimentos de Verano Sin Interrupción – Las escuelas en las que más del 50 por ciento de los alumnos son elegibles para alimentos gratis o a precios reducidos patrocinarán el Programa de Servicio de Alimentos de Verano Sin Interrupción.

Los Horarios de Comidas y Escolar:

- a. Proveerán a los alumnos un mínimo de 10 minutos para comer sentados en el desayuno y un mínimo de 20 minutos para comer sentados en el almuerzo.
- b. Concertarán los períodos de comidas a horarios apropiados.
- c. Concertarán reuniones durante la hora de la comida sólo si a los niños se les permite comer.
- d. Implementarán recreo antes del almuerzo en todas las escuelas primarias.
- e. Proveerán acceso a los alumnos para lavarse las manos o ponerse desinfectante antes de las comidas o meriendas.
- f. Darán cabida a los regímenes de cepillado de dientes de los alumnos con necesidades especiales de salud oral (ej., ortodoncia o alto riesgo de decaimiento dental)
- g. Mesas de saneamiento en cada escuela.

Calificaciones del personal de servicios de alimentación escolar

El personal tendrá acceso a profesionales cualificados de nutrición que asesorarán la administración de los programas de comidas escolares. Como parte de la responsabilidad del distrito escolar de operar un programa de servicio de alimentos, el distrito proveerá desarrollo profesional continuado para todos los profesionales de nutrición en las escuelas. Los programas de desarrollo profesional incluirán certificación apropiada y/o programas de entrenamiento para directores de nutrición infantil, gerentes de nutrición escolar y trabajadores de la cafetería, según sus niveles de responsabilidad. (AR 5030)

Compartir Alimentos y Bebidas

Las escuelas desalentará a los alumnos de compartir sus alimentos o bebidas uno con el otro durante la comida o merienda, debido a la preocupación acerca de las alergias y otras restricciones en las dietas de algunos niños. (AR 5030)

Alimentos y Bebidas Vendidos Individualmente

Esto incluye: alimentos vendidos fuera de las comidas escolares reembolsables, como a través de máquinas expendedoras, cafetería a la carta (snack) líneas, recaudaciones de fondos, tiendas de alumnos, etc. (AR 5030)

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

Escuelas Primarias – El/la director/a del servicio de alimentos de la escuela aprobará y proveerá todas las ventas de alimentos y bebidas a los alumnos en las escuelas primarias. Dada las limitadas habilidades sobre nutrición de los niños pequeños, los alimentos en las escuelas primarias se deberán vender como comidas equilibradas. Si están disponibles, los alimentos y bebidas vendidos individualmente se deberían limitar a agua, leche semi-desnatada y desnatada, frutas y verduras no fritas.

Escuelas Secundaria y Preparatoria – En las escuelas secundaria y preparatoria, todos los alimentos y bebidas vendidos individualmente fuera de los programas de alimentos escolares reembolsables (incluyendo los que se venden a través de máquinas expendedoras, cafetería a la carta (snack) líneas, actividades de recaudaciones de fondos, tiendas de alumnos, etc.) durante el horario escolar, o a través de programas extraescolares para alumnos, cumplirán con los siguientes estándares de nutrición y de tamaño de las porciones.

Bebidas

Desde media hora antes de que empiece el horario escolar hasta media hora después que termine el día escolar, están permitidas de la siguiente manera:

Permitidas: agua sin edulcorantes calóricos añadidos (para detalles, Ley de Bebidas SB965 en efecto desde el 15 de septiembre de 2005). Jugos de frutas, verduras y con base de frutas, bebidas que contienen por lo menos un 50 por ciento de jugo de fruta y que no contienen edulcorantes calóricos añadidos; leche semi-desnatada sin sabor añadido o leche desnatada y bebidas no lácteas nutricionalmente equivalentes (a ser definidas por el USDA); y bebidas de reemplazo de electrolitos que no contengan más de 42 gramos de edulcorante añadido por 20 onzas por porción de té helados (sólo escuelas secundaria y preparatoria) (AR 5030)

No Permitidas: bebidas que contienen edulcorantes calóricos; bebidas deportivas aparte de las arriba indicadas de reemplazo de electrolitos; bebidas basadas en frutas que contienen menos del 50 por ciento de jugo de fruta real o que contienen edulcorantes calóricos; bebidas que contienen cafeína, excluyendo leche con chocolate baja en grasa o sin grasa (que contiene cantidades triviales de cafeína). Todas las sodas carbonatadas están estrictamente prohibidas como bebida. (AR 5030)

- a. No más del 35 por ciento de su total de calorías es de grasa, excepto frutos secos, mantequillas de frutos secos, huevos de semillas, queso empaquetado para venta individual, frutas, verduras que no estén fritas o legumbres.
- b. No más del 10 por ciento de su total de calorías es de grasa saturada, excepto huevos o queso empaquetado para venta individual.
- c. No más del 35 por ciento de su peso total se compone de azúcar, incluyendo azúcar natural y añadido, excepto frutas o verduras que no estén fritas. Si un fabricante no provee el contenido del azúcar añadido en algún alimento, usar el porcentaje de peso del total de azúcares (en lugar del porcentaje del peso de los azúcares añadidos), y excluir frutas, verduras y productos lácteos de este límite del total de azúcares.
- d. No más de 230 mg de sodio por ración para “chips,” cereales, “crackers”/ galletas saladas, productos horneados y otros artículos de “snack”; contendrán no más de 480 mg de sodio por ración para pastas, carnes y sopas; y no más de 600 mg (investigar esta cantidad) de sodio para

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

- pizza, “sandwiches,”/tortas y platos principales.
e. No más de un total de 250 calorías por artículo.

Estándares de Nutrición

Se ofrecerán a la venta en cualquier lugar de la escuela en donde se vendan alimentos opción de por lo menos dos frutas y/o verduras que no estén fritas. Tales artículos podrán incluir, pero sin estar limitados a, frutas y verduras frescas, jugos de 100 por ciento fruta o verduras; bebidas basadas en frutas que tienen por lo menos un 50 por ciento de jugo de fruta y que no contengan edulcorantes calóricos adicionales; fruta cocina, seca o en lata (enlatada en jugo de fruta o sirope ligero); y verduras cocidas, secas o enlatadas (que cumplan con las guías de grasa y sodio arriba indicadas). (cf. AR 3553 Gratis y Reducidas)

Los alimentos y bebidas que se venden individualmente están limitados a:

- a. Una onza y tres cuartos de papas fritas, galletas saladas, palomitas de maíz, cereales, “trail mix”/mezcla de cereales, nueces, semillas, frutos secos o “jerky”/cecina
- b. Una onza de galletas (sólo primarias); 2 onzas para escuelas secundarias y preparatorias
- c. Tres onzas de barritas de cereal, barritas de granola, bollitos “muffins,” bagels y otros artículos de repostería
- d. Cuatro onzas líquidas de postres helados, incluyendo pero sin estar limitado a, helado/nieve bajo en grasa o desnatado
- e. Ocho onzas de yogurt no helado
- f. Doce onzas líquidas de bebidas, excluyendo agua
- g. Los platos a la carta y acompañamientos, incluyendo papas, serán raciones comparables a las ofrecidas como parte de las comidas escolares.
- h. Frutas y verduras no fritas quedan exentas de los límites del tamaño de las raciones. (cf. AR 3553)

Comercialización y Publicidad

La Mesa Directiva prohíbe la comercialización y publicidad de alimentos y bebidas no nutritivos a través de señalización, máquinas expendedoras, logotipos, marcadores, útiles escolares, anuncios en publicaciones escolares, cupones o programas de incentivos, regalos gratis, u otros medios. (cf. BP 1325 Publicidad y Promoción)

La comercialización basada en la escuela será consistente con la educación de nutrición y fomento de la salud. Como tal, las escuelas limitarán la comercialización de alimentos y bebidas a la promoción de alimentos y bebidas que cumplan con los estándares de nutrición para comidas o para alimentos y bebidas que se venden individualmente. (cf. BP 1325)

La publicidad de alimentos y bebidas de baja nutrición se permite en materiales suplementarios de la clase/ biblioteca, tales como periódicos, revistas, el Internet y medios similares, cuando tales materiales se usan en alguna lección o actividad de la clase, o como una herramienta de investigación. Está prohibida la publicidad basada en la escuela de marcas que fomentan alimentos y bebidas predominantemente bajos en nutrición. Las escuelas no deben permitir la comercialización de la marca general para marcas de alimentos para marcas bajo las cuales más de la mitad de los alimentos o bebidas no cumplen con los estándares de nutrición para alimentos vendidos individualmente o las comidas no

son consistentes con los estándares escolares de nutrición. Se anima la promoción de alimentos sanos, incluyendo frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. (cf. AR 1325)

Actividades de Recaudación de Fondos y Fiestas Escolares

El Superintendente o su delegado/a animarán a las organizaciones escolares a que usen alimentos sanos o artículos no comestibles con fines de recaudación de fondos. También animarán al personal escolar a que evite el uso de alimentos no nutritivos como premio a los alumnos por rendimiento académico, logros o conducta en la clase. (cf. BP 1230 Organizaciones Conectadas con la Escuela).

Para apoyar los esfuerzos de educación nutricional escolar y salud de los niños, las actividades para recaudación de fondos de la escuela no deberán incluir alimentos o utilizar sólo los alimentos que cumplen con las normas de nutrición y de tamaño de porciones arriba indicadas para los alimentos y bebidas que se venden individualmente.

Cuando los alimentos o bebidas se venden a los alumnos y/o padres en cualquier grado como evento de recaudación de fondos, deberán hacerse todos los esfuerzos posibles para cumplir con los estándares estatales de nutrición cuando las ventas tienen lugar fuera del recinto escolar o tienen lugar por lo menos media hora después del fin del día escolar. (cf. AR 1230)

Además, durante una venta de alimentos en alguna escuela secundaria o preparatoria, se deberán hacer todos los esfuerzos necesarios para cumplir con los estándares de nutrición si la venta tiene lugar durante alguna actividad patrocinada por la escuela después del fin del día escolar. (cf. AR 1230)

Snack/Tentempié

Los snacks que se sirven durante el día escolar o en programas extraescolares de guardería o enriquecimiento harán una contribución positiva a las dietas y salud de los niños, con un énfasis en servir snacks saludables, que incluirá frutas y verduras y agua como bebida principal. Las escuelas decidirán si y cuando ofrecer snacks según el horario de comidas de la escuela, las necesidades nutritivas de los niños, sus edades y otras consideraciones.

Si son elegibles, las escuelas que proveen snacks/meriendas en programas después de la escuela intentarán obtener reembolsos a través del Programa Nacional de Comidas Escolares. (cf. AR 5142.8 Educación de Salud Total. (cf. AR 6142.8 Educación de Salud Total)

Premios

Los premios por rendimiento académico o buena conducta pondrán énfasis en incentivos no comestibles. Las escuelas no usarán alimentos (ej.: dulces) como premio y proveerán a maestros y padres sugerencias no comestibles. (cf. AR 6142.8)

Celebraciones en la Escuela

El personal de la escuela animará a padres/tutores y otros voluntarios a apoyar el programa de educación de nutrición del distrito considerando calidad nutritiva cuando seleccionen meriendas/snacks tales como fruta fresca, verduras frescas, paletas de jugos de frutas o palomitas de maíz que puedan donar para

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

fiestas ocasionales en las clases. Productos de repostería como galletas o pastelillos “cupcakes” no se permiten en la escuela para compartir con otros. Las fiestas o celebraciones de las clases deberán hacerse después del período de la comida siempre que sea posible.

Las celebraciones que incluyan alimentos durante el horario escolar deberán limitarse a no más de cinco veces por año escolar. Cada celebración deberá incluir no más de una ración por niño. Las opciones de alimentos seguirán las normas y reglamentos del distrito arriba indicadas. (cf. AR 6142.8 Educación de Salud Total)

Rutas Seguras a la Escuela

El distrito escolar evaluará y, si fuera necesario y en la medida de lo posible, hará las mejoras necesarias, hacienda que sea más seguro y fácil para que los alumnos vayan a la escuela caminando o montando en bicicleta. Cuando sea apropiado, el distrito trabajará junto con el departamento local de trabajos públicos, seguridad público y/o departamentos de policía en esos esfuerzos. El distrito escolar explorará la disponibilidad de fondos federales de “rutas seguras a la escuela” administrados por el departamento estatal de transporte, para financiar tales mejoras. (cf. AR 5142 – Seguridad)

Uso de las Instalaciones Escolares por la Comunidad

La Mesa Directiva puede llegar a un acuerdo de uso conjunto para hacer que las instalaciones o recintos del distrito estén disponibles para actividades recreativas o deportivas fuera del día escolar y/o usar instalaciones de la comunidad para ampliar la oportunidad de acceso de los alumnos para actividad física y que fomente actividades recreativas o deportivas fuera del horario escolar regular. (cf. BP 1330.1)

Uso de Instalaciones Escolares Fuera del Horario Escolar

Los recintos e instalaciones escolares deberían estar disponibles a alumnos, personal y miembros de la comunidad antes y después del día escolar, los fines de semana y durante las vacaciones escolares. Estos recintos e instalaciones también deberían estar disponibles a agencias y organizaciones de la comunidad que ofrezcan actividad física y programas de nutrición. Las normas escolares referentes a seguridad serán aplicables en todo momento.

El Superintendente designará uno/a o más empleados del distrito o de alguna escuela, según sea apropiado, para asegurar que todas las escuelas cumplen con esta norma. (42 USC 1758b) (cf. 0500 - Responsabilidad) (cf. AR 3555 – Cumplimiento con el Programa de Nutrición)

Comunicaciones con los Padres

Con la ayuda el Comité de Bienestar del Distrito, el distrito/las escuelas apoyarán los esfuerzos de los padres de proveer una dieta sana y actividad física diaria para sus hijos. Las escuelas deberán proveer información sobre nutrición a través de medios como seminarios para padres acerca de comer sano, mandar a casa información sobre nutrición, consejos post-nutrición en las páginas webs de las escuelas y proveer análisis de nutrición de los menús escolares. Las escuelas deberán animar a los padres a preparar almuerzos y meriendas saludables y abstenerse de incluir bebidas y alimentos que no cumplen con los

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

estándares de nutrición arriba indicados para alimentos y bebidas individuales.

Las escuelas proveerán información acerca de educación física y otras oportunidades de actividad física basada en la escuela antes, durante y después del horario escolar, y apoyarán los esfuerzos de los padres para proveer oportunidades a sus hijos para estar activos físicamente fuera de la escuela. Tales deportes incluirán información acerca de actividad física y educación física a través de página web, boletines u otros materiales para llevar a casa, eventos especiales o tarea de educación física.

Seguimiento y Revisión de la Norma

El Superintendente o su delegado/a se asegurarán del cumplimiento de las normas de bienestar, nutrición y actividad física del distrito. En cada escuela, el/la directora/a o su delegado/a se asegurarán del cumplimiento con esas normas en su escuela y darán parte de ese cumplimiento al Superintendente del distrito escolar o a su delegado/a.

El personal del servicio de alimentos, a nivel escolar o del distrito, se asegurará del cumplimiento con las normas de nutrición dentro de las áreas del servicio de alimentos escolares y darán parte sobre este asunto al Superintendente (o si es a nivel escolar, al director/a de la escuela). Además, el distrito escolar presentará un informe sobre los descubrimientos más recientes de la Iniciativa de Comidas Escolares (SMI) del USDA y los cambios resultantes. Si el distrito no ha recibido una revisión de SMI de la agencia estatal en los últimos cinco años, el distrito solicitará a la agencia estatal que se concierte una revisión SMI lo antes posible.

El Superintendente o su delegado/a desarrollarán un informe resumen cada tres años sobre el cumplimiento en todo el distrito de las normas de nutrición, actividad física y bienestar del distrito con base a los comentarios de las escuelas del distrito. El informe se presentará a la Mesa Directiva y también se distribuirá a todas las organizaciones de padres/maestros, directores de las escuelas y personal de servicios de salud escolar en el distrito.

Implementación y Evaluación de la Norma de Bienestar del Distrito (BP 5030)

Para determinar si la norma está siendo implementada efectivamente en todo el distrito y en cada una de las escuelas del distrito, se usarán los siguientes indicadores:

1. Descripciones de la educación de nutrición, educación física y plan educativo de educación de salud del distrito por nivel de grado. (Escuela)
2. Número de minutos de instrucción de educación física que se ofrece en cada grado. (Escuela)
3. Número y tipo de exenciones concedidas en educación física. (Escuela)
4. Resultados de la prueba estatal de buena forma física. (Escuela)
5. Un análisis del contenido nutritivo de las comidas servidas con base a una muestra de menús. (Servicios de Alimentación)
6. Porcentaje de participación de alumnos en programas de comidas escolares comparado con el porcentaje de alumnos elegible para comidas gratis y a precios reducidos. (Servicios de Alimentación)
7. Número de ventas de alimentos y bebidas no nutritivos en recaudaciones de fondos o en otros lugares fuera de los programas de comidas del distrito. (Escuela)
8. Comentarios de personal del servicio de alimentación, administradores escolares, consejo de salud de la escuela, padres/tutores, personal del programa antes y después de la escuela, y/u otras personas

apropiadas.

9. Cualquier otro indicador recomendado por el Superintendente y aprobado por la Mesa Directiva.

10. Una encuesta llevada a cabo por maestros a lo largo de una semana con el tipo de merienda/snack que los alumnos tienen cada día tales como fruta, queso, artículo de la lista o ninguno, etc. (A desarrollar por el Servicio de Alimentación)

Revisión de la Norma

Para ayudar a desarrollar las normas de bienestar del distrito, cada escuela llevará a cabo una evaluación base de los ambientes de nutrición y actividad física así como normas existentes en la escuela. Los resultados de las evaluaciones por escuela se compilarán a nivel de distrito para identificar y priorizar necesidades.

Las evaluaciones se repetirán cada tres años para ayudar a revisar el cumplimiento con la norma, evaluar el progreso y determinar áreas que necesitan mejorar. Como parte de tal revisión, el distrito escolar revisará nuestras normas de nutrición y de actividad física; provisión de un entorno que apoya una alimentación saludable y actividad física; y normas de nutrición y educación física y elementos de programa. El distrito y las escuelas individuales dentro del distrito, cuando sea necesario, revisarán las normas de bienestar y desarrollarán planes de trabajo para facilitar su implementación.

Requisitos de Divulgación

Cada escuela pondrá las normas y reglamentos del distrito sobre nutrición y actividad física a vista del público dentro de todas las cafeterías escolares o en otras áreas centrales de alimentación. (Código de Educación [49432](#))

El Superintendente o su delegado/a informarán y actualizarán al público, incluyendo a padres/tutores, alumnos y otros en la comunidad, acerca del contenido e implementación de esta norma. El/ella medirá periódicamente y hará que esté disponible al público una evaluación de la magnitud en la que las escuelas del distrito cumplen con esta norma, la medida en la que esta norma se compara con las normas modelo de bienestar disponibles a través del Departamento de Agricultura de los EE.UU., y una descripción del progreso hecho para conseguir los objetivos de la norma de bienestar.. (42 USC [1758b](#)) (cf. AR1113 Página web del Distrito y de la Escuela)

Bienestar del Distrito

cf. BP/AR 3513.3 – Escuelas Libres de Tabaco

cf. BP/AR 3514 – Seguridad Medioambiental

cf. BP/AR 3555 – Cumplimiento con el Programa de Nutrición

cf. BP/AR 5131.6 - Alcohol y Otras Drogas

cf. BP/AR 5131.61 – Pruebas de Drogas

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

- cf. BP/AR 5131.62 – Tabaco
- cf. BP/AR 5131.63 Esteroides
- cf. BP/AR 5141 – Atención de Salud y Emergencias
- cf. BP/AR 5141.22 – Enfermedades Infecciosas
- cf. BP/AR 5141.3 – Exámenes de Salud
- cf. BP/AR 5141.31 – Vacunas
- cf. AR 5141.32 – Examen de Salud para Entrada en la Escuela
- cf. BP/AR 5141.6 – Servicios Escolares de Salud
- cf. BP/AR 6142.1 – Salud Sexual y Educación de la Prevención de HIV/SIDA
- cf. BP/AR 6164.2 – Servicios de Guía/Consejeros

Anexo

El Comité de Bienestar del Distrito o un sub-comité de personal de la cafetería, maestros, administradores, dietista y/o padres anualmente revisará y hará recomendaciones al distrito.

Temas para el Año Escolar 2016-17

Los temas siguientes fueron generados por el Comité de Bienestar de 2015-16.

- a. Variedad de selecciones de alimentos, eliminación de artículos cocinados, contenido nutritivo y atractivo, etc.
- b. Variar el menú para reducir el número de veces que se sirve pizza.
- c. Necesidad de desarrollo profesional para el personal del servicio de alimentos
- d. Uso productos reciclados o verdes (¿Son necesarios los paquetes con paja?)
- e. Uso de alimentos pre-ensados como mini zanahorias, “muffin tops,” salchicha/”waffle” en un palo con sirope y a cambio servir avena, cereal integral o “bagels”
- f. Instalar un lavavajillas para usar con platos y bandejas.
- g. Desayuno Universal (Canalino y Aliso)
- h. Un menú atractivo que muestre la variedad de alimentos que se sirven para desayuno y almuerzo.
- i. Bebidas que pueden ser populares con alumnos y nutritivas para CHS, CMS y Rincón.
- j. Servir desayuno y almuerzo a nuestros programas de primera infancia.
- k. Asegurar que todos los alumnos tienen un snack/merienda.
- l. ¿Usar la propiedad del CUSD (Bailard) para cultivar nuestros propios alimentos para usar en la cafetería?
- m. Ofrecer programas de Salud y Bienestar para familias (Actividades Físicas, Nutrición y Meriendas Saludables, etc.
- n. Desarrollar un Concurso Comida del Mes – Recetas presentadas por las familias
- o. Promover Guías Nutritivas – Carteles que motiven como “My Plate.”
- p. Noche de Cocina Familiar (Usar la cocina de Artes Culinarias de CHS y hacer que organizaciones sin ánimo de lucro presten su apoyo)
- q. Ampliar Cosecha-del-Mes para probar, sentir y dar forma a frutas y verduras y llevar recetas a casa mensualmente.
- r. Desarrollar una encuesta para que las familias completen con los niños para planear comidas y restricciones de dieta.

Distrito Escolar Unificado de Carpintería
Plan de Bienestar del Distrito
2016-2017

s. Investigar el tener estaciones para lavar manos para los alumnos. (Costo, tiempo, viabilidad).