

NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA

Contenido nutricional y operaciones de servicio de alimentos

Estarán en vigor las siguientes directrices:

- A. Sólo se pueden vender o servir alimentos o bebidas que cumplan con los valores nutricionales mínimos, según lo definido por los Estándares de Nutrición Infantil del USDA (consulte el apéndice uno) durante el día escolar.
- B. No se permitirá la venta con y sin venta de dulces a los estudiantes en los terrenos de la escuela en ningún momento durante el día escolar. Un caramelo se define como cualquier artículo al que se le ha añadido azúcar, o que tiene un 35% o más de su peso total compuesto de azúcar, incluido el azúcar moreno, el edulcorante de maíz, el jarabe de maíz, la fructosa, la glucosa [dextrosa], el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, la miel, , azúcar invertido, lactosa, maltosa, melaza, azúcar sin refinar, azúcar de mesa [sacarosa] o almíbar.
- C. Los alimentos vendidos o servidos en la escuela deben ayudar a los estudiantes a cumplir con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, brindándoles una variedad de cereales integrales, frutas, verduras, alimentos bajos en grasas saturadas, libres de grasas trans, bajos en colesterol, azúcares y sal, así como definido en la Política de Bienestar 6700.
- D. Los alimentos que se venden deben cumplir con los estándares del departamento de salud de Chelan-Douglas en cuanto a saneamiento, almacenamiento, preparación y servicio.
- E. Los estudiantes y el personal tendrán acceso a agua potable fresca y segura durante todo el día escolar. El personal y los estudiantes deben tener disponible agua embotellada para su compra.
- F. El personal de la escuela debe promover alternativas no alimentarias como recompensa para los estudiantes.
- G. Cualquier estudiante puede comer en la cafetería de la escuela u otro lugar designado por el director del edificio.
- H. Los precios de las comidas serán establecidos por el superintendente y el director de servicios de alimentos, con la aprobación de la junta antes del comienzo de cada año escolar.
- I. Los alimentos de opción saludable deben tener precios competitivos.
- J. Los precios de las comidas se publicarán en cada cafetería o área de comidas designada y en el sitio web de WSD.

Educación nutricional

La educación nutricional en todos los niveles del plan de estudios integrado del distrito debe incluir, entre otros, los siguientes componentes esenciales diseñados para ayudar a los estudiantes a aprender:

- A. Conocimiento nutricional apropiado para la edad, incluida la relación de la nutrición y los nutrientes de los alimentos con el rendimiento físico y la composición corporal; patrones de crecimiento y desarrollo, así como cuestiones relacionadas con la imagen corporal; el concepto de control y prevención de enfermedades; cómo los factores ambientales afectan la salud; los beneficios de una alimentación saludable en el contexto de los nutrientes esenciales y las deficiencias nutricionales; los principios del control saludable del peso; el uso y mal uso de suplementos dietéticos; los beneficios de comer estacionalmente; el papel de la agricultura en sus elecciones alimentarias y en nuestra región, y la diversidad cultural relacionada con la alimentación y la alimentación;
- B. Habilidades relacionadas con la nutrición apropiadas para la edad, incluida la recopilación y el análisis de información de salud; utilizar habilidades sociales para promover la salud y la seguridad; comprender cómo las emociones influyen en la toma de decisiones; analizar información de salud y seguridad; desarrollar un plan de salud y fitness y un sistema de seguimiento, aprender a planificar y preparar una comida saludable, comprender y utilizar las etiquetas de los alimentos, evaluar críticamente la información nutricional, la desinformación y los alimentos y publicidad comerciales; aprender a preparar, manipular y almacenar alimentos de forma segura; y

C. Cómo evaluar los hábitos alimentarios personales, establecer objetivos realistas de mejora y alcanzar esos objetivos.

Operación de Servicios de Nutrición y Alimentación

Para apoyar la operación de los servicios de nutrición y alimentación de la escuela como socio esencial en la misión educativa del distrito y su papel en el programa integral de nutrición del distrito, el superintendente es responsable de:

- A. Alentar a todos los estudiantes a participar en el programa de comidas de nutrición infantil de la escuela.
- B. Proporcionar opciones de alimentos variadas y nutritivas de acuerdo con las pautas dietéticas del USDA para Americanos.
- C. Proporcionar tiempo y espacio adecuados para comer en un ambiente agradable y seguro. Las escuelas deberán asegurar:
 - 1. Los asientos no están abarrotados;
 - 2. Se hacen cumplir consistentemente las reglas de comportamiento seguro;
 - 3. Se proporciona una supervisión adecuada; y
 - 4. Para el recreo que se lleva a cabo junto con el período del almuerzo, el recreo debe programarse antes del almuerzo período para estudiantes de primaria.

Personal de desarrollo

Se fomentarán oportunidades continuas de capacitación en el servicio y de desarrollo profesional para el personal en el área de nutrición alimentaria. Se fomentan las visitas del personal a granjas regionales que cultivan alimentos escolares.

Participación familiar y comunitaria

Las investigaciones muestran que los estudiantes que participan en programas de alimentación escolar tienen una mayor ingesta de nutrientes esenciales clave en el almuerzo y durante un período de 24 horas. Para promover la participación de la familia y la comunidad en el apoyo y refuerzo de la educación nutricional en las escuelas, el director de la escuela es responsable de garantizar que:

- A. Se ponen a disposición de los padres materiales educativos sobre nutrición y menús de comidas;
- B. Los padres reciben información actualizada que promueve la participación de sus hijos en el programa de comidas escolares. Si sus hijos no participan en el programa de alimentación escolar, se proporciona a los padres información que enfatiza la importancia de enviar a sus hijos a la escuela con meriendas/comidas saludables;
- C. Se invita a las familias a asistir a exhibiciones de proyectos de nutrición estudiantil o ferias de salud; y de la granja a la escuela.
- D. Se alienta al personal escolar a participar en el plan de estudios relacionado con los huertos escolares o a cooperar con otras agencias y grupos comunitarios para brindar oportunidades para proyectos estudiantiles relacionados con la nutrición, según corresponda; y
- E. El personal de la escuela considera las diversas preferencias culturales en el desarrollo de programas de educación nutricional, plantaciones de huertos escolares y opciones de alimentos.

Educación Física

Salud y Belleza

La posición del distrito es que todos los estudiantes tengan oportunidades iguales y equitativas para la actividad física y la educación física en nuestras escuelas. Se alienta al superintendente a revisar y considerar implementar mejoras en el programa de educación sobre actividad física y fitness. Los objetivos del distrito son:

- R. Todos los niños, desde jardín de infantes hasta el grado 12, participarán en un programa diario de educación sobre actividad física y estado físico, de calidad y basado en estándares;
- B. Todas las escuelas tendrán maestros de educación física certificados que brindarán instrucción; y
- C. Todas las escuelas tendrán tamaños de clases, instalaciones, equipos y suministros adecuados necesarios para impartir educación física de calidad acorde con los estándares nacionales.

Las escuelas exigirán que los estudiantes de primero a octavo grado participen en educación física con un promedio de 100 minutos de instrucción por semana y todos los estudiantes de secundaria deberán completar dos créditos de salud y fitness.

El acceso a los sitios escolares se proporcionará permitiendo el uso de las instalaciones a grupos deportivos juveniles de la comunidad de acuerdo con la política de uso de las instalaciones del distrito, los acuerdos de uso conjunto municipal y de colegios comunitarios y asociaciones con organizaciones juveniles para que haya oportunidades adicionales disponibles para todos los jóvenes en nuestras comunidades, independientemente de ingresos o origen étnico para participar en programas de actividad física, acondicionamiento físico, deportes y recreación de calidad.

Las escuelas deben identificar rutas seguras y activas a la escuela y promover métodos alternativos para que los niños viajen hacia y desde la escuela, como programas para caminar y andar en bicicleta.

Las escuelas prohibirán el uso de actividad física y la suspensión de clases de educación física y otras formas de actividad física como castigo.

Participación familiar y comunitaria

Para promover la participación de la familia y la comunidad en el apoyo y refuerzo de la educación física en las escuelas, el director de la escuela es responsable de garantizar:

- R. Las ideas de actividades de educación física se envían a casa con los estudiantes;
- B. Se anima a los padres a promover la participación de sus hijos en la educación física de la escuela. programas y actividades extraescolares;
- C. Se invita a las familias a asistir y participar en programas de actividades de educación física y ferias de salud;
- D. El personal de la escuela considera las diversas preferencias culturales en el desarrollo de programas de educación física; y
- E. Se anima al personal escolar a cooperar con otras agencias y grupos comunitarios para proporcionar oportunidades para que los estudiantes participen en programas de actividad física.

Comité Asesor de Políticas de Bienestar

El Distrito convocará periódicamente al Comité Asesor de Políticas de Bienestar para ayudar en el desarrollo de la política de nutrición y aptitud física de todo el distrito. El comité incluirá al director y al personal del servicio de alimentos, padres, administradores del edificio, miembros de la junta escolar, estudiantes, nutricionistas, profesionales de la salud, personal de educación física, el público y organizaciones comunitarias interesadas.

Programa de Evaluación

A. Nutrición:

Para evaluar la efectividad del programa de salud escolar en la promoción de una alimentación saludable e implementar cambios en el programa según sea necesario para aumentar su efectividad, el superintendente es responsable de evaluar y valorar si se implementan la política y el procedimiento de la junta, incluida una evaluación periódica de la programa de comidas escolares con aportes de estudiantes, padres y personal.

A nivel de edificio, los directores serán responsables de monitorear y aprobar la recaudación de fondos relacionados con los alimentos y las actividades en el aula para garantizar que dichas actividades cumplan con las pautas del distrito.

B. Educación sobre salud y fitness:

Los programas de actividad física/salud y acondicionamiento físico del distrito serán monitoreados y evaluados periódicamente por el Comité Asesor de Políticas de Bienestar junto con otros programas académicos y relacionados con la salud del distrito utilizando herramientas como el Programa Physical Best, la Encuesta de Niños Saludables, el Índice de Salud Escolar de los CDC o un OSPI. evaluación aprobada. Los resultados de estas encuestas y evaluaciones se informarán a la junta directiva, a las escuelas y se pondrán a disposición de los padres y la comunidad anualmente.

Fecha de adopción: 27.10.11

Clasificación:

Revisada el 14.06.16

Revisado: 3.19