

NUTRICIÓN Y APTITUD FÍSICA

La junta reconoce que la obesidad infantil ha alcanzado niveles epidémicos en Washington y en todo el mundo. el país. Los niños con sobrepeso corren un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud graves a largo plazo, y los niños con sobrepeso se ven afectados por la discriminación, el estrés psicológico y la baja autoestima. Sin embargo, las investigaciones indican que la obesidad y las enfermedades posteriores se pueden prevenir en gran medida mediante la dieta y la actividad física regular. Las investigaciones también indican que volverse físicamente activo y mantener un programa regular de actividad física reduce significativamente el riesgo de cierta obesidad y algunos tipos de cáncer. diabetes y otras enfermedades crónicas.

Los niños que comen comidas bien balanceadas y están sanos tienen más probabilidades de aprender en el aula. La junta apoya un mayor énfasis en la nutrición y la actividad física en todos los niveles de grado para mejorar el bienestar de los jóvenes de nuestro distrito. Por lo tanto, es política de la junta:

- A. Proporcionar a los estudiantes acceso a alimentos nutritivos;
- B. Proporcionar oportunidades para actividad física y ejercicio apropiado para el desarrollo; y
- C. Proporcionar información precisa relacionada con estos temas.

Estándares de salud y estado físico del distrito escolar de Wenatchee

El comité asesor de Política de Bienestar del Distrito Escolar de Wenatchee se reúne periódicamente para mantener la alineación entre los estándares estatales y nacionales de salud y condición física y los requisitos del Programa de Nutrición Infantil del USDA y para evaluar la efectividad de la política. El comité incluirá al director y al personal del servicio de alimentos de la escuela, padres, administradores a nivel del edificio, miembros de la junta escolar, estudiantes, profesionales de nutrición y atención médica, personal de educación física, el público e, idealmente, un representante de cada edificio escolar. Los recursos de la política de bienestar están publicados en el sitio web de WSD Food Services.

Consulte el Apéndice Uno para obtener documentación detallada de los estándares de nutrición del USDA.

El Distrito Escolar de Wenatchee reconoce que una nutrición óptima es esencial para una salud duradera y un rendimiento académico óptimo. El Distrito está comprometido a brindar un entorno que promueva opciones de alimentos saludables.

Este compromiso cubre las dos categorías de alimentos disponibles en las escuelas: 1. Servicio de comidas financiado con fondos federales: Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), Programa de Desayunos Escolares (SBP), comidas/refrigerios después de la escuela, servicio de alimentos de verano;

y 2. Todos los demás alimentos y bebidas en las escuelas: operaciones de venta escolar, tiendas para estudiantes, ventas para recaudar fondos y cualquier otro alimento disponible en el campus durante el día escolar.

Estándares de nutrición del distrito escolar de Wenatchee: todas las escuelas

Las comidas escolares financiadas con fondos federales:

- cumplir con las normas nutricionales para todos los alimentos vendidos en la escuela (ver apéndice uno).
- cumplir, como mínimo, con los requisitos nutricionales establecidos por los estatutos y reglamentos federales;
- ser atractivo y atractivo para los niños;
- ser servido en ambientes limpios y agradables;

- incorporar alimentos integrales frescos cultivados localmente y disponibles estacionalmente
- considerar la diversidad cultural del cuerpo estudiantil en la planificación de comidas
- estar descrito en los menús, el sitio web del Servicio de Alimentos, en los carteles de la cafetería u otros materiales en el punto de compra;
- exigir que las reuniones o actividades de tutoría, club u organización que se programen durante
A la hora de comer, debe permitir que los estudiantes coman la comida escolar proporcionada por el departamento de servicios de nutrición durante dichas actividades.
- proporcionar a los estudiantes acceso a lavarse o desinfectarse las manos antes de comer.
- proporcionar acceso a agua potable durante las comidas escolares y durante toda la jornada escolar.

Otras consideraciones para las comidas financiadas con fondos federales:

- Las escuelas primarias trabajarán para programar periodos de almuerzo después de los periodos de recreo.
- Las escuelas, en la medida de lo posible, operarán el Programa de Desayuno Escolar y notificarán a los padres y estudiantes sobre la disponibilidad del Programa de Desayuno Escolar.
- Las escuelas, en la medida de lo posible, organizarán horarios de autobuses y utilizarán métodos para servir desayunos escolares que fomenten la participación.

Todos los demás alimentos en las escuelas (alimentos competitivos, alimentos vendidos en tiendas escolares y máquinas expendedoras):

debe:

- ser un producto de grano "rico en granos integrales": o
- tener como primer ingrediente una fruta, una verdura, un producto lácteo o un alimento proteico; o
- ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta y/o verdura; o
- contener el 10% del valor diario (DV) de uno de los nutrientes de interés para la salud pública en las Guías dietéticas para estadounidenses de 2010 (calcio, potasio, vitamina D o fibra dietética).
- cumplir con los siguientes requisitos de nutrientes:
 1. Límites de calorías: refrigerios < 200 calorías // platos principales < 350 calorías
 2. Límites de sodio: bocadillos < 230 mg. // Platos principales < 480 mg.
 3. Límites de grasas: Grasa total < 35% de las calorías
Grasas saturadas: < 10% de las calorías
Grasas trans: cero gramos
 4. El límite de azúcar es <35% del peso del azúcar total en los alimentos.

Estándares nutricionales para bebidas:

No se permitirán las ventas con y sin venta de refrescos a los estudiantes en ningún momento durante el día de escuela.

Todas las escuelas pueden vender:

- agua corriente (con o sin carbonatación)
- leche baja en grasa y sin sabor
- Leche descremada saborizada o sin sabor y alternativas lácteas permitidas por NSLP/SBP
- Jugo 100% de fruta o verdura y
- Jugo 100% de frutas o verduras diluido con agua (con o sin carbonatación) y sin añadidos. edulcorantes.

Las escuelas intermedias y secundarias pueden vender:

- porciones de hasta 12 onzas de leche y jugo. No existe un tamaño de porción para el agua corriente.
- no más de porciones de 20 onzas de agua saborizada y sin calorías (con o sin carbonatación)
- no más de porciones de 12 onzas de bebidas con < 40 calorías por 8 onzas líquidas, o < 60 calorías por 12 onzas líquidas

Las escuelas secundarias pueden vender:

- bebidas y alimentos que contienen cafeína siempre que se cumplan todos los demás requisitos calóricos.

Otros requisitos para todos los demás alimentos y bebidas:

Recaudaciones de fondos:

- La venta de alimentos que cumplan con los requisitos nutricionales mencionados anteriormente en eventos para recaudar fondos no está limitada de ninguna manera según los estándares.
- Las escuelas fomentarán actividades de recaudación de fondos que sean saludables y promuevan la actividad física. Una lista de actividades saludables para recaudar fondos está disponible en el sitio web de WSD Food Services.
- Los estándares no se aplican durante el horario no escolar, los fines de semana y durante la recaudación de fondos fuera del campus. eventos.
- Cualquier venta de bebidas o alimentos de carácter ocasional debe contar con la aprobación previa del edificio principal.

Tiendas escolares:

- La venta de alimentos que cumplan con los requisitos nutricionales mencionados anteriormente, incluidos los del Apéndice Uno, en las tiendas escolares no está limitada de ninguna manera según los estándares.
- La comercialización de alimentos en las escuelas será coherente con la educación nutricional y la promoción de la salud.
- Se permite masticar chicle sin azúcar.
- Frutas o verduras enteras secas y frutas o verduras deshidratadas sin nutrientes añadidos
Se permiten edulcorantes.
- No se permitirán ventas 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.

Acompañamientos:

- como queso crema, aderezo para ensaladas y mantequilla deben incluirse en el perfil de nutrientes como parte de el alimento vendido.

Alimentos en el aula:

- se definen como refrigerios, golosinas o comidas proporcionadas por el maestro o por los padres y alimentos utilizados como recompensa por el comportamiento apropiado en el aula.

- Los refrigerios servidos en la escuela harán una contribución positiva a la dieta y la salud de los niños, con énfasis en frutas, verduras y cereales integrales como refrigerios principales y agua como bebida principal.
- Las escuelas evaluarán si ofrecer refrigerios y cuándo, según el horario de las comidas escolares, los horarios de los niños necesidades nutricionales, edades de los niños y otras consideraciones. Una lista de refrigerios saludables está disponible en el sitio web de WSD Food Services.
- Se desaconseja encarecidamente el uso de dulces como recompensa en el aula. Todos los demás alimentos que se den como recompensa en el aula deben cumplir con los requisitos de nutrientes mencionados anteriormente.
- El personal escolar debe promover alternativas no alimentarias como recompensa para los estudiantes.
- Una lista de ideas de fiestas saludables para padres y maestros que deseen incluir comida como parte del salón de clases. Las celebraciones se publican en el sitio web de WSD Food Service.
- No se programarán fiestas en el salón de clases que sirvan comida durante los períodos de comida escolar.
- Toda la comida servida a los estudiantes debe cumplir con los estándares sanitarios del Distrito de Salud de Chelan/Douglas en con respecto al almacenamiento, preparación y servicio, con especial atención a los alimentos potencialmente peligrosos que requieren una adecuada conservación en frío y en caliente.

Aplicación de esta Política

Esta política se aplica a todos los alimentos y bebidas vendidos en los terrenos de la escuela durante el transcurso del día académico. Se requiere que las escuelas estudien estos estándares y desarrollen una política de construcción que utilice los Estándares de Nutrición del Distrito como estándares mínimos. Todos los contratos de venta de alimentos deben revisarse para garantizar que resulten en ventas en edificios escolares que cumplan con los criterios nutricionales descritos anteriormente. Después de dicha revisión, todos los contratos de venta de alimentos deben contar con la aprobación de la Junta antes de que puedan entrar en vigor.

El superintendente o su designado deberá aprobar y apoyar la implementación de un programa integral de nutrición en todo el distrito consistente con los requisitos estatales y federales para los distritos que patrocinan el Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares. El superintendente adoptará e implementará un plan de estudios integral sobre salud, fitness y nutrición consistente con los Requisitos Esenciales de Aprendizaje Académico (EALR). El plan de estudios brindará oportunidades para una instrucción apropiada para el desarrollo para los grados K-12. Se fomenta la aportación del personal, los estudiantes, los padres y los profesionales de la salud pública en el desarrollo del plan de estudios. Los temas de nutrición, salud y estado físico se integrarán dentro del plan de estudios secuencial e integral de educación para la salud que se imparte en todos los niveles de grado, desde jardín de infantes hasta el grado 12, y se coordinarán con las pautas de esta política.

El superintendente alentará a todos los estudiantes a participar en el programa de comidas de nutrición infantil de la escuela y garantizará que:

- hay una variedad de opciones de alimentos saludables disponibles cada vez que se venden o sirven alimentos en el distrito propiedad o en eventos patrocinados por el distrito. Se alienta a las escuelas a ofrecer, en la mayor medida posible, frutas y verduras frescas y mínimamente procesadas de fuentes locales;
- las escuelas regularán la venta o servicio de alimentos o refrigerios con alto contenido de grasa, sodio o agregados azúcares;
- los precios de las comidas se establecen en consulta con el director del servicio de alimentos y la aprobación de la junta escolar antes del comienzo de cada año;
- los precios de las comidas se publican en los menús escolares y en el sitio web de WSD;

- las escuelas proporcionan tiempo y espacio adecuados para comer de modo que los asientos no estén abarrotados;
- las reglas para un comportamiento seguro a la hora de comer se aplican consistentemente y se realiza una supervisión adecuada proporcionó;
- las comidas nutritivas servidas por la operación de servicios de alimentación y nutrición escolar cumplen con las normas estatales y ley federal;
- se realiza una evaluación periódica del programa de comidas escolares con aportes de los estudiantes, padres y personal;
- los programas distritales de actividad física/salud y condición física son monitoreados y evaluados periódicamente;
- los resultados de las evaluaciones de aptitud física aprobadas por el estado se informan a la junta escolar, a las escuelas y se ponen a disposición de los padres y la comunidad anualmente;
- se está implementando la Política de Bienestar aprobada por la junta escolar; y
- el público (incluidos padres, estudiantes y otros miembros de la comunidad) está informado y actualizado sobre el contenido y la implementación de la política de bienestar del distrito.

En cada escuela, el director o su designado garantizará el cumplimiento de esta política y se le puede pedir que informe sobre el cumplimiento de la escuela al comité asesor de la Política de Bienestar del Distrito Escolar de Wenatchee. El comité asesor de la Política de Bienestar de WSD:

- servir como recursos para las escuelas para implementar esta política;
- evaluar el progreso continuo en la implementación de políticas y determinar áreas que necesitan mejoras;
- hacer recomendaciones al superintendente con respecto a la efectividad de las políticas.

Educación nutricional

Se ofrecerá educación nutricional que enfatice las recomendaciones de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses. El servicio de alimentación escolar trabajará con los departamentos escolares y con socios comunitarios para facilitar la comprensión de los estudiantes sobre los alimentos integrales frescos, cultivados localmente y mínimamente procesados.

La educación nutricional en todos los niveles del plan de estudios integrado del distrito debe incluir, entre otros,

a, los siguientes componentes esenciales diseñados para ayudar a los estudiantes a aprender:

- conocimientos nutricionales apropiados para la edad, incluida la relación entre la nutrición y los nutrientes de los alimentos y el rendimiento físico; 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.
- 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.

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 familia y la comunidad.

participación en el apoyo y refuerzo de la educación nutricional en las escuelas, el director de la escuela es responsable de garantizar que:

- se ponen a disposición de los padres materiales de educación nutricional y menús de comidas;
- 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;
- se invita a las familias a asistir a exposiciones de proyectos de nutrición estudiantil o ferias de salud; comidas escolares y eventos de la granja a la escuela;
- se anima 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
- el personal de la escuela considera las diversas preferencias culturales en el desarrollo de la educación nutricional programas, plantación de huertos escolares y opciones de alimentos.

Programa de servicios alimentarios

El distrito apoya la filosofía de los programas de Nutrición Infantil del USDA y deberá Proporcionar comidas saludables y nutritivas a los niños de las escuelas del distrito. La junta autoriza a superintendente para administrar el programa de servicios de alimentos, siempre que cualquier decisión de celebrar un contrato con una agencia privada de servicios de alimentos requerirá la aprobación de la junta. Gastos en suministros de alimentos. no excederá los ingresos estimados.

Debido a la posible responsabilidad del distrito, el programa de servicios alimentarios no aceptará donaciones de alimentos que no sean las previstas en esta política sin la aprobación expresa de la junta escolar. Si la junta aprueba una donación de alimentos, el superintendente establecerá procedimientos de inspección y manipulación de los alimentos y determinará que se hayan cumplido las disposiciones de todas las leyes estatales y locales antes de vender los alimentos como parte del menú del almuerzo escolar.

Se fomentarán oportunidades continuas de capacitación en el servicio y de desarrollo profesional para el personal en el área de nutrición alimentaria. WSD Food Services participa en una relación de cooperación con granjas locales en un programa de la granja a la escuela que obtiene alimentos locales para las comidas escolares y ofrece oportunidades de educación agrícola y nutricional a través de eventos en la cafetería, huertos escolares y excursiones. Se fomentan las visitas del personal a granjas regionales que cultivan alimentos escolares.

Servicios de alimentación gratuitos y a precio reducido

El distrito proporcionará desayunos, almuerzos y leche gratis o a precio reducido a los estudiantes de acuerdo con las términos de los programas Nacionales de Desayuno y Almuerzo Escolar y las leyes y normas del estado. El El distrito informará a los padres sobre los estándares de elegibilidad para comidas gratuitas o a precio reducido. Esfuerzos razonables Se tomarán medidas para proteger la identidad de los estudiantes que reciben dichas comidas. Un padre tiene el derecho de apelar cualquier decisión con respecto a su solicitud de servicios de alimentos gratuitos o de precio reducido al superintendente. El distrito puede proporcionar comidas nutritivas y gratuitas a todos los niños los días de exámenes, incluidos los estudiantes que no calificar para beneficios federales de comidas escolares gratuitas o a precio reducido; sin embargo, el distrito es responsable de costo de proporcionar comidas a los estudiantes que no son elegibles para recibir comidas gratuitas o a precio reducido. La junta escolar puede establecer un programa mediante el cual se puedan proporcionar comidas escolares a cualquier persona que no sea estudiante del

distrito al precio más alto cobrado a cualquier estudiante más una cantidad que representa la porción del costo del almuerzo pagado con asistencia local, estatal y federal (efectivo y comida).

Productos excedentes

El distrito utilizará productos alimenticios disponibles bajo el Programa Federal de Productos Alimenticios para menús escolares a discreción del Director de Servicios de Alimentos.

Programa de alimentación de verano

Cuando el Distrito ofrezca programación académica de verano, se hará todo lo posible para proporcionar comidas a los participantes y a la comunidad a través del Programa de Servicio de Alimentos de Verano.

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 de salud y fitness del Distrito Escolar de Wenatchee son:

- todos los estudiantes de K-12 participarán en un programa diario de educación física/fitness basado en estándares y de calidad;
- todas las escuelas tendrán maestros de educación física certificados que impartirán instrucción; y
- todas las escuelas tendrán clases, instalaciones, equipos y suministros adecuados y necesarios para brindar educación física de calidad consistente con los estándares nacionales.

Las escuelas cumplirán con los requisitos exigidos por el estado, que incluyen:

- todos los estudiantes de primero a octavo grado completarán un promedio de cien minutos de instrucción por semana de educación física;
- la educación física incluye instrucción y práctica de movimientos básicos y habilidades motoras gruesas, aptitud física progresiva y actividades de bienestar a través de actividades apropiadas para la edad;
- Todos los estudiantes de secundaria completarán dos créditos de salud y fitness. El distrito alienta a todas las escuelas secundarias a ofrecer una variedad de clases de salud y acondicionamiento físico para cada grado de la escuela secundaria;
- se incluirá educación física adaptada adecuada como parte de los planes educativos individuales para estudiantes con problemas de salud crónicos, otras condiciones de discapacidad u otras necesidades especiales que impidan la participación de dicho estudiante en instrucción o actividades regulares de educación física.

Además de la educación física requerida, los estudiantes de nivel primario deben tener la oportunidad de participar en el recreo diario y en la actividad física. El distrito proporcionará períodos de recreo diarios para los estudiantes de la escuela primaria, con tiempo para juego activo no estructurado pero supervisado. Las escuelas prohibirán los castigos que suspendan la actividad física o la clase de educación física.

Se anima al distrito a:

- proporcionar programas cocurriculares adecuados de actividad física, incluidos programas intramuros totalmente inclusivos programas y clubes de actividad física;
- promover el uso de las instalaciones escolares para los programas de actividad física ofrecidos por la escuela y/o organizaciones comunitarias fuera del horario escolar;
- proporcionar acceso a los sitios escolares permitiendo el uso de las instalaciones para deportes juveniles comunitarios grupos consistentes con la política de uso de instalaciones del distrito, colegios comunitarios y acuerdos de uso conjunto municipal y asociaciones con organizaciones juveniles;

- poner a disposición oportunidades adicionales de acondicionamiento físico para todos los jóvenes de nuestras comunidades, independientemente de sus ingresos o origen étnico, para participar en actividades físicas, acondicionamiento físico, deportes y recreación de calidad. programas;
- identificar rutas seguras y activas a la escuela y promover métodos alternativos para que los niños viajen a y de la escuela, como programas para caminar y andar en bicicleta.

Plan de estudios de salud y fitness

El superintendente deberá adoptar e implementar un plan de estudios integral de salud y fitness consistente con los EALR. El plan de estudios brindará oportunidades para una instrucción apropiada para el desarrollo. para los grados K-12. Se recomienda trabajar hacia un Programa Integral de Actividad Física Escolar.

Los procedimientos de evaluación de la condición física utilizarán evaluaciones generadas por el CBA estatal para la salud y la condición física de los grados 5.º, 8.º y 10.º y los resultados se informarán al Distrito junto con otras estrategias dirigidas por el Estado o aprobadas por el Distrito para evaluar la condición física para la escuela primaria y para estudiantes de escuela secundaria.

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 que:

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

Referencias cruzadas: Política de la Junta 2100 Ofertas de programas de instrucción

Política de la Junta 4330 Uso de las instalaciones escolares

Referencias legales: RCW 28A.230.040 Educación física – Grados 1-8

28A.230.050 Educación Física en la Escuela Secundaria

28A.235 Productos alimenticios excedentes o donados para

Programas de almuerzos calientes escolares

28A.235.120 Comedores: establecimiento y funcionamiento

— Personal para — Acuerdo para

28A.235.130 Leche para niños a cargo de la escuela

28A.623.020 Programa de comidas sin fines de lucro para personas mayores —

Autorizado - Restricciones

69.04 Alimentos, Medicamentos, Cosméticos y Venenos

69.06.010 Permiso de trabajador de servicios de alimentos

69.06.020 Permiso exclusivo y válido en todo el estado.

- Tarifa

69.06.030 Personas enfermas — No pueden trabajar —

El empleador no puede contratar

69.06.050 El permiso debe obtenerse en un plazo de catorce días

desde el momento del empleo.

69.06.070 Permiso de servicio limitado

WAC 180-50-135 Educación Física – Requisito de escuela primaria y secundaria.

WAC 180-51-085 Requisito de educación física-Excusa 7 CFR, Partes 210 y 220 7 CFR, Parte 245.5

Recursos de gestión:

Noticias de políticas, diciembre de 2004 Actualización de noticias de políticas sobre nutrición y aptitud física ,

febrero de 2005 Política de nutrición y aptitud física

Distrito Escolar de Wenatchee

Fecha de adopción: 12 de julio de

2005 Revisada: Anteriormente Política No. 8230; Actualizada y revisada el 3/11/15; Revisada el 8/09/16

Estándares nutricionales para todos los alimentos vendidos en la escuela

Estándar de alimentos/nutrientes		Exenciones a la norma
Norma General para Alimentos Competitivos.	<p>Para ser permitido, un artículo de ALIMENTO competitivo debe:</p> <p>(1) cumplir con todas las propuestas estándares competitivos de nutrientes alimentarios; y</p> <p>(2) ser un producto de grano que contiene 50 % o más de granos integrales en peso o tener granos integrales como primer ingrediente*; o</p> <p>(3) tener como primer ingrediente* uno de los principales grupos de alimentos distintos de los cereales: frutas, verduras, lácteos o alimentos proteicos (carne, frijoles, aves, mariscos, huevos, nueces, semillas, etc.); o</p> <p>(4) ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta y/o verdura; o</p> <p>(5) contienen 10% del valor diario (VD) de un nutriente de interés para la salud pública (es decir, calcio, potasio, vitamina D o fibra dietética). A partir del 1 de julio de 2016, este criterio queda obsoleto y no puede usarse para calificar como alimento competitivo.</p> <p>*Si el primer ingrediente es agua, el segundo ingrediente debe ser uno de los puntos 2, 3 o 4 anteriores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las frutas y verduras frescas sin ingredientes añadidos excepto agua son exentos de todos los estándares de nutrientes. • Frutas enlatadas y congeladas sin Los ingredientes añadidos, excepto agua, o los que están envasados en jugo 100% natural, almíbar extra ligero o almíbar ligero, están exentos de todos los estándares de nutrientes. • Las verduras enlatadas sin ingredientes añadidos excepto agua o que contienen una pequeña cantidad de azúcar con fines de procesamiento para mantener la calidad y estructura de la verdura están exentas de todos los estándares de nutrientes.
Artículos de entrada NSLP/SBP vendidos a la carta.	Cualquier plato principal ofrecido como parte del programa de almuerzo o desayuno está exento de todos los estándares alimentarios competitivos si se vende como alimento competitivo el día del servicio o el día después del servicio en el programa de almuerzo o desayuno.	
Masticar sin azúcar Chicle	El chicle sin azúcar está exento de todas las normas alimentarias competitivas.	
Artículos de granos	Los granos aceptables deben incluir 50% o más cereales integrales por peso, o tener cereales integrales como primer ingrediente.	
Grasas totales	Los alimentos aceptables deben tener ≤ 35% de calorías de grasa total tal como se sirven.	<ul style="list-style-type: none"> • Queso bajo en grasa (incluido el queso parcialmente mozzarella descremada) está exenta de la norma sobre grasa total. • Las nueces y semillas y las mantequillas de nueces/semillas están exentas de la norma sobre grasa total.

Estándar de alimentos/nutrientes		Exenciones a la norma
		<ul style="list-style-type: none"> • Productos que consisten únicamente en secado. Las frutas con nueces y/o semillas sin edulcorantes nutritivos ni grasas añadidos están exentas de la norma sobre grasa total. • Los mariscos sin grasa agregada están exentos del estándar de grasa total. <p>Los productos combinados no están exentos y deben cumplir con todos los nutrientes estándares.</p>
Grasas saturadas	Los alimentos aceptables deben tener < 10% de calorías provenientes de grasas saturadas cuando se sirven.	<ul style="list-style-type: none"> • El queso bajo en grasa (incluido el mozzarella parcialmente descremado) está exento del estándar de grasas saturadas. • Las nueces y semillas y las mantequillas de nueces/ semillas están exentas de la norma sobre grasas saturadas. • Productos que consisten únicamente en secado. fruta con nueces y/o semillas sin edulcorantes ni grasas nutritivos añadidos están exentos del estándar de grasas saturadas. <p>Los productos combinados no están exentos y deben cumplir con todos los nutrientes estándares.</p>
Grasas trans	Cero gramos de grasas trans según se sirve ($\leq 0,5$ g por porción).	
Azúcar	Los alimentos aceptables deben tener $\leq 35\%$ del peso del azúcar total tal como se sirven.	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas o verduras enteras secas; trozos de frutas o verduras enteras secas; y las frutas o verduras deshidratadas sin edulcorantes nutritivos añadidos están exentas de la norma sobre el azúcar. • Las frutas secas enteras o en trozos con edulcorantes nutritivos que se requieren para fines de procesamiento y/o palatabilidad (es decir, arándanos, cerezas ácidas o arándanos) están exentas de la norma sobre el azúcar.

Estándar de alimentos/nutrientes		Exenciones a la norma
		<ul style="list-style-type: none"> • Los productos que consisten únicamente en frutas secas exentas con nueces y/o semillas sin edulcorantes nutritivos ni grasas añadidos están exentos de la norma sobre el azúcar.
Sodio	<p>Aperitivos y guarniciones vendidos a la carta: ≤ 230 mg de sodio por artículo servido. A partir del 1 de julio de 2016, los refrigerios y guarniciones vendidos a la carta deben tener: ≤200 mg de sodio por artículo tal como se sirve, incluidos los acompañamientos agregados.</p> <p>Artículos entrantes vendidos a la carta: ≤480 mg de sodio por artículo servido, incluidos los acompañamientos añadidos.</p>	
calorías	<p>Aperitivos y guarniciones vendidos a la carta: ≤ 200 calorías por artículo servido, incluidos los acompañamientos adicionales.</p> <p>Platos principales vendidos a la carta: ≤350 calorías por artículo servido, incluidos los acompañamientos adicionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artículos de entrada servidos como NSLP o El plato principal de SBP está exento el día o el día después del servicio en la comida del programa.
Acompañamientos	El uso de acompañamientos está limitado cuando se vende comida competitiva a los estudiantes en la escuela. El acompañamiento debe estar incluido en el perfil de nutrientes como parte del alimento servido y cumplir con todos los estándares propuestos.	
Cafeína	<p>Escuela primaria y secundaria: los alimentos y bebidas no deben contener cafeína, con la excepción de trazas de sustancias con cafeína de origen natural.</p> <p>Escuela secundaria: los alimentos y bebidas pueden contener cafeína.</p>	
Bebidas		
Bebidas	<p>Escuela primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua corriente o agua carbonatada (sin límite de tamaño); • Leche baja en grasa, sin sabor (≤8 fl oz); • Leche descremada, con o sin sabor (≤8 onzas líquidas), incluidas alternativas lácteas nutricionalmente equivalentes según lo permitido por la 	

Estándar de alimentos/nutrientes		Exenciones a la norma
	<p>requisitos de alimentación escolar;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugo 100% de frutas/verduras (≤ 8 onzas líquidas); y • Jugo 100% de frutas/verduras diluido con agua (con o sin carbonatación) y sin edulcorantes añadidos (≤ 8 fl oz). <p>Escuela intermedia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua corriente o agua carbonatada (sin límite de tamaño); • Leche baja en grasa, sin sabor (≤ 12 fl oz); • Leche sin grasa, con o sin sabor (≤ 12 onzas líquidas), incluidas alternativas lácteas nutricionalmente equivalentes según lo permitan los requisitos de comidas escolares; • Jugo 100% de frutas/verduras (≤ 12 fl oz); y • Jugo 100% de frutas/verduras diluido con agua (con o sin carbonatación) y sin edulcorantes añadidos (≤ 12 fl oz). <p>Escuela secundaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua corriente o agua carbonatada (sin límite de tamaño); • Leche baja en grasa, sin sabor (≤ 12 fl oz); • Leche sin grasa, con o sin sabor (≤ 12 onzas líquidas), incluidas alternativas lácteas nutricionalmente equivalentes según lo permitan los requisitos de comidas escolares; • Jugo 100% de frutas/verduras (≤ 12 fl oz); • Jugo 100% de frutas/verduras diluido con agua (con o sin carbonatación) y sin edulcorantes añadidos (≤ 12 fl oz); • Otros aromatizados y/o carbonatados bebidas (≤ 20 onzas líquidas) que en la etiqueta contienen ≤ 5 calorías por 8 onzas líquidas, o ≤ 10 calorías por 20 onzas líquidas; y • Otros aromatizados y/o carbonatados bebidas (≤ 12 onzas líquidas) que en la etiqueta contienen ≤ 40 calorías por 8 onzas líquidas, o ≤ 60 calorías por 12 onzas líquidas. 	