

7

Para crear un ambiente seguro y positivo, el Distrito Escolar prohíbe la intimidación y el acoso escolar dirigido a los estudiantes, incluyendo cuando se relaciona a problemas de peso o de salud



8



Durante el día de clase regularmente proveemos oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos. Les animamos a que caminen y usen bicicleta para ir y de regreso a la escuela.

9

La escuelas promueven eventos sin bocadillos para recaudar fondos o para celebraciones en los salones de clase; solamente permitan alimentos saludables para venta o para servirlos a los estudiantes; y no utilicen la comida como premio o castigo.



10

Los alimentos servidos en el plantel escolar cumplen con las Guías Alimenticias. Se da prioridad a proporcionar alimentos que son preparados con ingredientes no procesados y frescos sin que contengan aditivos innecesarios tales como fructosa de jarabe de maíz, y preservativo y colorantes excesivos.

Consejos para las escuelas que deseen ser centros comunitarios de salud y bienestar

- ❖ Compartir las normas de Bienestar del Distrito con padres, maestros y personal escolar al inicio del año escolar. Tener una copia en la oficina y cafetería de la escuela.
 - ❖ Incluir temas de Bienestar Escolar en reuniones de padres y personal.
 - ❖ Asegurarse que eventos para recaudar fondos y/o actividades estén basados en alimentos saludables.
 - ❖ Reconocer y celebrar campañas nacionales, tales como el día de alimento, la semana nacional de desayunos escolares, día de la tierra y día de caminar o ir a la escuela en bicicleta.
 - ❖ Que los clubs estudiantiles de Alimentos y/o Jardinería estén activos en la escuela.
 - ❖ Empezar una iniciativa de bienestar laboral en su plantel escolar. Para más ideas visitar la página de internet www.Project-ACT.com
 - ❖ Exhibir carteleros de alimentos saludables en comedores y salones de clase.
 - ❖ Desarrollar reglas generales de los tipos de comida y bebidas que se permiten en el plantel escolar.
 - ❖ Se prefiere que las celebraciones de la clase se efectúen después del almuerzo.
 - ❖ El departamento de nutrición escolar promueve muestras de la "Cosecha" del mes. Y colabora con maestros y directores para enseñar lecciones HOTM a la clases y comunidad escolar.
- El departamento de nutrición tiene servicios de alimentos para festejos en los salones de clase, así como comida y bocadillos para reuniones escolares

***Para más información, comuníquese con el Comité de Bienestar del LUSD
Kathy Bertelsen 742-3351***

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Su Plantel Escolar como Centro de Salud y Bienestar

Las Escuelas pueden y deberían ser modelos comunitarios de salud y bienestar. ¿Cómo es un modelo de salud y bienestar?

Los siguientes son algunos puntos de importancia de las Normas de



1

Reconocer el enlace entre la salud y el aprendizaje estudiantil, las normas de salud del Distrito están diseñadas para apoyar y promover actividades físicas, alimentación y conducta saludable en el Distrito Escolar Unificado de Lompoc



2



Los adultos en el plantel escolar sirven como modelos positivos para la alimentación saludable y el bienestar físico.

3

El Comité de Bienestar se reúne mensualmente e incluye un grupo diverso: maestros, profesionales de salud, estudiantes, administradores, padres y representantes de la comunidad.



4



Siempre hay agua para beber disponible en o cerca de áreas para comer y se permite que los estudiantes tengan acceso al agua durante el día de clases.

5

Educación Alimenticia (entendimiento básico sobre las implicaciones de la producción, preparación y el consumo de alimentos) es parte de la cultura en la cafetería, jardín y salón de clase.



6



Las escuelas proveen un ambiente agradable y áreas adecuadas para que los estudiantes coman cómodamente. Los estudiantes tienen por lo menos 20 minutos para comer en la mesa después de servirles el almuerzo escolar