

Ha habido muchas conversaciones y atención de los medios en años recientes sobre la obesidad infantil y sobre los alimentos y bebidas que están disponibles para los estudiantes en las escuelas. La verdadera historia realmente se trata de la nutrición y de la actividad física y de cómo ayudar a los estudiantes a que hagan decisiones saludables. La Junta Directiva de las Escuelas de Edmonds adoptó una **política de bienestar, con una serie de procedimientos** que indican como poner esta política en acción. El comité de Bienestar del Distrito desarrolló esta política y procedimientos para recalcar la educación en nutrición, exhortar a los estudiantes a que hagan elecciones saludables y que vivan estilos de vida saludables.

La política y sus procedimientos son una respuesta a los requisitos estatales y federales, pero también son las acciones correctas a realizar. La pobre nutrición e inactividad afecta la salud de los niños y su capacidad de aprender. Las escuelas ofrecen oportunidades perfectas para modelar y reforzar las conductas alimenticias a través de exhortarlos con elecciones saludables de alimentos que son consistentes con las recomendaciones de nutrición y aunadas con la educación física y actividades.

De manera mensual, el Comité de Bienestar del Distrito, conocido en inglés como Wellness Committee, evalúa el estado o nivel de la implementación de la **Política de la Junta Directiva 8600 (Política Local de Bienestar)** y el **Procedimiento 8600 R1 (Procedimiento de Bienestar Local)**. Además, un representante de dicho comité monitorea las ventas de los alimentos vendidos a los estudiantes en los planteles durante los días escolares para garantizar estar en cumplimiento con la Ley de *Healthy Hunger Free Kids* (Ley de Niños Saludables y Sin Hambre) de las regulaciones conocidas como *Smart Snacks* del 2010. Las tiendas estudiantiles, las máquinas expendedoras de alimentos y los alimentos vendidos a la carta por el departamento de Alimentos y Nutrición son inspeccionados de manera anual.

Consulte las más recientes **implementaciones de la política de bienestar y sus procedimientos** con retroalimentaciones por parte de los directores de las escuelas.

Lo exhortamos a que lea **Las preguntas frecuentes sobre la política de bienestar** junto con la retroalimentación por parte de los directores de las escuelas.

Usted también puede consultar **Las preguntas frecuentes sobre la política de bienestar para el personal docente.**

Las preguntas sobre la política y procedimientos y sobre el Comité de Bienestar del Distrito deben ser dirigidas a Barbara Loyd, Directora de Servicios de Alimentos y Nutrición al (425)-431-7073.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La aportación de los padres y su colaboración es bienvenida

¿Le gustaría aprender sobre las regulaciones que gobiernan nuestros programas de desayunos y lonches y del esfuerzo continuo para el bienestar del distrito? Se les invita a los padres y a los miembros de la comunidad a que se unan al Comité de Bienestar del Distrito y/o ofrezcan de su aportación. Por favor contacte a Barbara Lloyd, directora de los Servicios de Alimentos y de Nutrición al (425) 431-7073.

Componga o construya un plato saludable

Los Lineamientos dietéticos del 2015 para los estadounidenses son basados en el mejor consejo científico en como comer para estar sano. Los lineamientos exhortan a todos los estadounidenses a que coman una dieta saludable y se mantengan físicamente activos. Mejorando lo que uno come y manteniéndose activo ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer y la obesidad.



Para más información visite

www.DietaryGuidelines.gov

www.ChooseMyPlate.gov

www.Health.gov/paguidelines

www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks

Acondicionamiento Físico

Para más información sobre la salud, educación física y Move 60!, visite

www.edmonds.wednet.edu/PhysEd

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Parent Input and Participation Welcome

Would you like to learn about the regulations that govern school breakfast and lunch programs and ongoing efforts for District wellness? Parents and community members are invited to join the District Wellness Committee and/or offer input. Please contact **Barbara Lloyd**, Director of Food and Nutrition Services, at (425) 431-7073.

Build a Healthy Plate

The 2015 Dietary Guidelines For Americans are the best science-based advice on how to eat for health. The Guidelines encourage all Americans to eat a healthy diet and be physically active. Improving what you eat and being active will help to reduce your risk of chronic diseases such as diabetes, heart disease, some cancers, and obesity.



For more information, go to:

www.DietaryGuidelines.gov

www.ChooseMyPlate.gov

www.Health.gov/paguidelines

www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks

Physical Fitness

For more information about Health, Physical Education and Move 60!, go to www.edmonds.wednet.edu/PhysEd

There has been a lot of conversation and media attention in recent years about childhood obesity and the food and beverages available to students in schools. The real story is about nutrition and physical activity and helping students make healthy choices. The Edmonds School Board adopted a **wellness policy**. **Procedures** have been put in place that address how this policy is put into action. The District Wellness Committee developed the policy and procedure to stress nutrition education, encourage students to make healthy choices and live active lifestyles.

The policy and procedures are in response to state and federal requirements but are also the right thing to do. Poor nutrition and inactivity affect children's health and their ability to learn. Schools provide perfect opportunities to model and reinforce healthy behaviors by encouraging healthy food choices that are consistent with nutrition recommendations along with physical education and activities.

Monthly, the District Wellness Committee assesses the implementation status of **Board Policy 8600 (Local Wellness Policy)** and **Procedure 8600 R1 (Local Wellness Procedure)**. In addition, a representative of the District Wellness Committee monitors the sales of food sold to students on campus during the school day to ensure compliance with the Healthy Hunger Free Kids Act of 2010 Smart Snacks regulation. Student stores, vending machines and foods sold a la carte by the Food and Nutrition Services department are inspected annually.

Check the latest **Wellness policy and procedures implementation** with feedback from school principals.

We encourage you to **read the Wellness Policy Frequently Asked Questions** for families.

Bienestar Familiar FAQ (Preguntas Frecuentes)

You may also read the **Wellness Policy Frequently Asked Questions for staff**.

Questions about the policy and procedures and the District Wellness Committee should be directed to Barbara Lloyd, Director of Food and Nutrition Services, at (425) 431-7073.

This institution is an equal opportunity provider.

