



Política de Bienestar Local del Distrito Escolar de Wilson

El Distrito Escolar se esfuerza por hacer una contribución significativa al bienestar general, la capacidad mental y física y la capacidad de aprendizaje de cada estudiante mientras les brinda la oportunidad de participar plenamente en el proceso educativo.

El Distrito se compromete a proporcionar entornos escolares que promuevan y protejan la salud, el bienestar y la capacidad de aprendizaje de los niños mediante el apoyo a la alimentación saludable y la actividad física. La alimentación saludable está demostradamente relacionada con la reducción del riesgo de mortalidad y el desarrollo de muchas enfermedades crónicas en la edad adulta.

I. DEFINICIONES

Alimentos competitivos: Todos los alimentos y bebidas ofrecidos o vendidos a los estudiantes en el campus escolar durante el día escolar fuera de las comidas reembolsables servidas a través de un programa nacional de nutrición infantil como el Programa Nacional de Comidas Escolares o el Programa de Desayunos Escolares.

Campus Escolar: Áreas que son propiedad o están alquiladas por el Distrito y que se usan en cualquier momento para actividades relacionadas con la escuela, incluso en el exterior de un edificio escolar, autobuses escolares u otros vehículos que se usan para transportar estudiantes, campos deportivos y estadios (por ejemplo, en marcadores, hieleras, vasos y botellas de agua) o estacionamientos.

Día Escolar : El tiempo entre la medianoche de la noche anterior y treinta (30) minutos después del final del día de instrucción.

Arizona Health Zone (AZHZ) en la Extensión Cooperativa del Condado de Maricopa de University of Arizona: La zona de salud de AZ apoya a las comunidades para que realicen cambios saludables en hogares y vecindarios. Los equipos de AZHZ trabajan en varias áreas de enfoque, incluida la educación nutricional, la actividad física, la jardinería, la salud escolar y el acceso a los alimentos.

II. ADMINISTRACIÓN

Comité de Bienestar:

El propósito del Comité de Bienestar es establecer metas y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad, incluido el desarrollo, la implementación y la revisión y actualización periódicas de la Política de Bienestar del Distrito.

El Superintendente nombrará un Comité de Bienestar compuesto por al menos uno (1) de los siguientes: un representante del nivel escolar, padre/tutor, estudiante, el Director de Nutrición Infantil del Distrito, un maestro de educación física, un profesional de salud escolar, un administrador de la escuela, y cualquier otra persona del público en general.

El Comité de Bienestar se reunirá al menos cuatro (4) veces al año para evaluar la política y la implementación.

El Superintendente informará a la Junta sobre el cumplimiento del Distrito con su Política de Bienestar como lo prescribe la ley.

Como mínimo, la Política de Bienestar se actualizará al menos cada tres años siguiendo la normatividad.

Implementación:

Brindará información actualizada sobre metas y objetivos para los estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en el campus escolar, mercadeo de alimentos y bebidas, promoción y educación nutricional, actividad física, educación física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar de los estudiantes.

Mantenimiento de registros:

Los resultados de cada evaluación, incluido el grado en que las escuelas cumplen con la política del Distrito, el grado en que la política del Distrito cumple con las reglamentaciones federales y una descripción/resumen del avance realizado para lograr las metas del Distrito, se pondrán a disposición del público. Los maestros de educación física y los profesionales de la salud escolar tendrán la oportunidad de participar en la evaluación e implementación de esta política.

Aviso anual:

Se hará un informe anual a la Junta sobre el cumplimiento del Distrito con la ley y las políticas relacionadas con el bienestar de los estudiantes. El informe puede incluir, pero no limitarse a:

- A. Evaluación del programa de servicios de alimentación.
- B. Recomendaciones para revisiones de políticas y/o programas.
- C. Revisión de todos los alimentos y bebidas vendidos en las escuelas para el cumplimiento de las pautas de nutrición establecidas.
- D. Evaluación del entorno escolar con respecto a los problemas de bienestar de los estudiantes.
- E. Listado de actividades y programas realizados para promover la nutrición y la actividad física.
- F. Brindar comentarios recibidos del personal del Distrito, estudiantes, padres/tutores y miembros de la comunidad.

De acuerdo con la Ley Nacional de Comidas Escolares (42 U.S.C. 1751et seq.) y la Ley de Nutrición Infantil (42 U.S.C. 1771et seq.), según se ha enmendado, se proporcionará anualmente una garantía de que las pautas del Distrito para comidas reembolsables no son menos restrictivas que las regulaciones y pautas emitidas para las escuelas de conformidad con la ley federal. El Superintendente recibirá garantías de todos los administradores y supervisores correspondientes antes de realizar el informe anual de la Junta.

Cada año, el Distrito informará a las familias y al público sobre la información básica sobre la Política de

Bienestar, incluido su contenido, cualquier actualización de la Política y su estado de implementación.

Evaluación:

Un objetivo principal será evaluar periódicamente (al menos una vez al año) la eficacia de esta política para promover una alimentación saludable y cambiar el programa según corresponda para aumentar su eficacia. Dicha evaluación será medible.

En colaboración con AZ Health Zone, el Distrito llevará a cabo una evaluación de la política de bienestar que incluye una comparación de la política de Wilson con una política modelo.

Participación comunitaria, divulgación y comunicaciones:

Un objetivo principal será involucrar a los miembros de la familia, los estudiantes y los representantes de la autoridad alimentaria escolar, la Junta de Gobierno, los administradores escolares y el público en el desarrollo y la revisión periódica de esta política escolar.

El Distrito se compromete a responder a los aportes de la comunidad. El Distrito comunicará activamente lo siguiente:

1. El Distrito informará a los padres sobre las mejoras realizadas en las comidas escolares y su cumplimiento con los estándares de comidas escolares; ver enlace para más detalles: <https://www.wsd.k12.az.us/Food>
2. El Distrito informará a los padres sobre la disponibilidad de los programas de nutrición infantil del Distrito y cómo solicitarlos;
3. El Distrito compartirá información sobre una descripción y el cumplimiento de los estándares de nutrición de Smart Snacks in School.

Las comunicaciones del Distrito pueden ocurrir a través de una variedad de métodos que incluyen correo electrónico, el sitio web del Distrito, boletines, presentaciones a los padres y por cualquier otro medio en el que el Distrito y las escuelas del Distrito comuniquen información a los padres.

III. **NUTRICIÓN**

Comidas escolares:

Todos los alimentos y bebidas que se ponen a disposición en un campus escolar que atiende cualquier configuración de prekínder (PK) a octavo (8vo) grado durante el día escolar normal deben ser consistentes con los Estándares de Nutrición de Arizona. Las pautas para las comidas escolares reembolsables no serán menos restrictivas que las reglamentaciones y guías emitidas por el Secretario de Agricultura de conformidad con la ley. El distrito creará procedimientos que aborden todos los alimentos (incluidos los alimentos de valor nutricional mínimo y las ventas de alimentos competitivos) disponibles para los estudiantes durante el día escolar en las siguientes áreas:

- A. Comidas del Programa Nacional de Comidas Escolares y Programa de Desayunos Escolares.
- B. Ofertas a la carta en el programa de servicio de alimentos.
- C. Máquinas expendedoras (si corresponde) y tiendas escolares.
- D. Fiestas en el aula, celebraciones, recaudación de fondos, premios y eventos escolares.
- E. Bocado servidos en los programas extracurriculares.

De acuerdo con las metas del programa de nutrición del Distrito, solo se deben servir alimentos preparados

u obtenidos por el programa de servicios de alimentos del Distrito. Esto incluye programas de incentivos o recompensas en el aula que involucren alimentos, así como alimentos y bebidas ofrecidos o vendidos en eventos patrocinados por la escuela durante el día escolar regular. Se requiere aprobación para garantizar que los alimentos que se sirven cumplan con los requisitos de la política y el reglamento de nutrición del Distrito (es decir, todos los alimentos que se sirven se ajustan a una dieta saludable y contribuyen al desarrollo de hábitos alimenticios saludables para toda la vida para los estudiantes del Distrito).

ARS 36-136 proporciona una exención de las reglas promulgadas por el Director del Departamento de Servicios de Salud para una fruta o verdura entera cultivada en el jardín de una escuela pública que se lava y corta en el lugar para consumo inmediato.

Calificaciones del personal y desarrollo profesional:

Todos los directores, administradores y personal del programa de nutrición escolar cumplirán o superarán los requisitos de contratación y educación/capacitación continua anual según lo exige la ley.

Agua:

Para promover la hidratación, habrá agua potable gratuita, segura y sin sabor disponible para todos los estudiantes durante el día escolar en cada escuela. Habrá agua potable disponible donde se sirvan comidas escolares durante las comidas.

Protector solar:

El objetivo es enfatizar la salud de la piel y promover la aplicación de productos de protección solar e informar a los estudiantes que un estudiante que asiste a la escuela en este Distrito puede poseer y usar un producto de protección solar tópico mientras se encuentra en la propiedad escolar o en un evento patrocinado por la escuela sin una nota o prescripción de un profesional de la salud con licencia.

Alimentos y bebidas competitivos:

Como mínimo, los alimentos competitivos proporcionados y/o vendidos a los estudiantes, en el campus de la escuela durante el día escolar, cumplirán con los estándares de nutrición de Smart Snacks in School del USDA. Estos estándares se aplicarán en todos los lugares ya través de todos los servicios donde se venden o dan alimentos y bebidas.

Además, todos los alimentos ofrecidos en el campus de la escuela durante el día escolar cumplirán con los estándares de nutrición Smart Snacks in School del USDA.

Recaudación de fondos:

Los alimentos y bebidas que cumplan o excedan los estándares de nutrición Smart Snacks in Schools del USDA se pueden vender a través de eventos para recaudar fondos en el campus de la escuela durante el día escolar.

El Distrito fomentará una recaudación de fondos saludable por año escolar.

Promoción Nutricional:

La promoción y la educación en materia de nutrición influyen positivamente en las conductas alimentarias

de por vida mediante el uso de técnicas basadas en evidencia y mensajes sobre nutrición, y mediante la creación de entornos alimentarios que fomenten opciones saludables de nutrición y fomenten la participación en los programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes de nutrición consistentes en las escuelas, aulas, gimnasios y cafeterías.

El Distrito promoverá opciones saludables de alimentos y bebidas para todos los estudiantes en todo el campus escolar, así como alentará la participación en los programas de comidas escolares. Ofrecer concursos, encuestas, promociones y/o pruebas de sabor. Brindar información a las familias para incentivar el consumo de alimentos saludables en el hogar. Publicar carteles de nutrición y salud y hacer clases de chef itinerante con los estudiantes.

El Distrito fomentará prácticas saludables de nutrición y medio ambiente mediante la implementación del Movimiento Smarter Lunchroom en todas las cafeterías.

En colaboración con AZ Health Zone, el Distrito explorará oportunidades para programas de la Granja a la Escuela que pueden incluir huertos escolares y adquisición local de alimentos.

Educación En Nutrición:

La educación sobre nutrición se centrará en las conductas alimentarias de los estudiantes, se basará en teorías y métodos probados como efectivos por investigación y será consistente con los estándares de educación de salud estatales y locales del Distrito. La educación nutricional en todos los niveles del currículo deberá incluir, entre otros, los siguientes componentes esenciales diseñados para ayudar a los estudiantes a aprender:

- A. Conocimientos nutricionales apropiados para la edad, incluidos los beneficios de una alimentación saludable, los nutrientes esenciales, las deficiencias nutricionales, los principios del control saludable del peso, el uso y el mal uso de los suplementos dietéticos, la preparación, manipulación y almacenamiento de alimentos seguros y la diversidad cultural relacionada con los alimentos y la alimentación.
- B. Habilidades relacionadas con la nutrición apropiadas para la edad, que incluyen, entre otras, la planificación de una comida saludable, la comprensión y el uso de las etiquetas de los alimentos y la evaluación crítica de la información nutricional, la información errónea y la publicidad comercial de alimentos; y
- C. Cómo evaluar los hábitos alimenticios personales, establecer objetivos de mejora y alcanzar esos objetivos.

Reforzar y apoyar los esfuerzos de educación nutricional, las directrices garantizarán que:

- A. La instrucción en nutrición brinda educación de salud secuencial e integral de acuerdo con las normas académicas y los reglamentos del plan de estudios del Departamento de Educación de Arizona;
- B. Se alienta la cooperación con agencias y organizaciones comunitarias para brindar oportunidades para proyectos estudiantiles apropiados relacionados con la nutrición;
- C. Se difunden mensajes de nutrición consistentes desde el Distrito a través de las escuelas,

comunidades, hogares y medios de comunicación; y

1. La educación nutricional se extiende más allá del entorno escolar al involucrar e involucrar a las familias y la comunidad. Incluye actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo y participativas, como demostraciones o lecciones de cocina, promociones, pruebas de sabor, mercados de agricultores.
2. Promueve frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa y métodos de preparación de alimentos saludables;
3. Enlaces con programas de alimentación escolar, actividades de promoción de la nutrición en la cafetería y servicios comunitarios relacionados con la nutrición;
4. Trabajar con los directores para aprobar un plan de estudios de educación física/nutrición para incorporar a los estudios generales

Marketing de alimentos y bebidas en las escuelas:

Todos los alimentos y bebidas comercializados o promocionados a los estudiantes en el campus escolar durante el día escolar cumplirán o superarán los estándares de nutrición de Smart Snacks in School del USDA y los estándares estatales aplicables.

IV. ACTIVIDAD FÍSICA

Educación Física:

El objetivo principal del componente de actividad física del Distrito es brindar oportunidades para que cada estudiante desarrolle el conocimiento y las habilidades para actividades físicas específicas, mantenga la condición física, participe regularmente en actividad física y comprenda los beneficios a corto y largo plazo de una actividad física. estilo de vida activo y saludable.

Un programa integral de actividad física abarca una variedad de oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos, incluida la educación física, el recreo, los programas de actividad física después de la escuela, la educación para la salud que incluye la actividad física como componente principal y los descansos para la actividad física dentro de las aulas regulares.

Temas esenciales de actividad física en la educación para la salud:

Se requerirá educación sobre la salud en todos los niveles de acuerdo con el programa actual de estudios/requisitos de nivel de grado aprobados por la junta. El Distrito incluirá en el plan de estudios de educación para la salud los beneficios físicos, psicológicos o sociales de la actividad física.

Cómo la actividad física puede contribuir a un peso saludable

Cómo un estilo de vida inactivo contribuye a las enfermedades crónicas

Estado físico relacionado con la salud, es decir, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal

Disminución de las actividades sedentarias, como mirar

televisión Oportunidades para la actividad física en la comunidad Prevención de lesiones durante la actividad física

Seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar golpes de calor y quemaduras solares mientras se está físicamente activo

Peligros de usar drogas para mejorar el rendimiento, como los esteroides

Cómo resistir la presión de grupo que desalienta la actividad física.

Recreo (Primaria):

Las escuelas se asegurarán de que los estudiantes estén activos de moderados a vigorosos por lo menos el cincuenta por ciento (50 %) del tiempo mientras participan en las clases de educación física.

Los grados de kínder (K) a sexto (6) tendrán recreo o clases de educación física todos los días.

- Cada estudiante en un programa de jardín de infantes y en los grados uno (1) a cinco (5) deberá tener al menos treinta (30) minutos de recreo que consistan en actividad física estructurada cada día.

- La actividad física estructurada puede tener lugar fuera o dentro del aula.

- Las clases de educación física pueden satisfacer el requisito de receso.

- El tiempo de recreo no estructurado que ocurre inmediatamente después de los períodos de almuerzo no satisface el requisito de recreo.

- El Distrito apoya la misión de no usar ni negar la actividad física como castigo (por ejemplo, flexiones de brazos por mal comportamiento, sin recreo por trabajo incompleto)

Descansos de actividad física en el aula:

El Distrito reconoce que los estudiantes están más atentos y listos para aprender si se les proporcionan descansos periódicos cuando pueden estar físicamente activos o estirarse. Por tanto, a los estudiantes se les ofrecerán oportunidades periódicas para estar activos o estirarse a lo largo del día en todos o la mayoría de los días durante una semana escolar típica.

El equipo de AZ Health Zone puede brindar capacitación sobre Brain Breaks a través de las sesiones Train the Trainer.

Rutas seguras a la escuela:

El Distrito reconoce la importancia de promover un transporte activo y seguro para los estudiantes y las familias que viven en el área escolar circundante. En colaboración con AZ Health Zone, el Distrito priorizará la recopilación de información de la comunidad y la conexión con los funcionarios electos para abogar por cambios que crearán rutas escolares más seguras.

Actividades extracurriculares:

Las escuelas pueden ofrecer programas intramuros después de la escuela y/o clubes de actividad física que satisfagan las necesidades e intereses de todos los estudiantes, incluidos aquellos que no participan en deportes o aquellos con necesidades especiales de atención médica.

V. OTRAS ACTIVIDADES ESCOLARES QUE FOMENTAN EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES

Promoción de la salud comunitaria y participación familiar:

El Distrito alentará el acceso de la comunidad y el uso de las instalaciones de actividad física de la escuela por parte de los estudiantes y la comunidad fuera del día escolar normal.

Programas extraescolares:

El Distrito alentará los programas extracurriculares para proporcionar actividad física apropiada para el desarrollo de los niños participantes y reducir o eliminar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como mirar televisión o videos.

Bienestar del Personal y Promoción de la Salud:

El Comité de Bienestar del Distrito tendrá un subcomité de bienestar del personal que se enfoca en temas de bienestar del personal, identifica y difunde recursos de bienestar y realiza otras funciones que apoyan el bienestar del personal en coordinación con el personal de recursos humanos.

REFERENCIAS:

Código Escolar - 24 P.D. Sec. 504.1, 1337.1, 1422, 1422.1, 1512.1, 1513

Ley de Reautorización de WIC y Nutrición Infantil de 2004 - 42 U.S.C. Segundo.

1751 7 CFR Secciones 210.2, 210.10- 210.12, 210.11, 210.30, 210.31

Aprobado por la Junta de Gobierno: