

# New 2019–2020 District 65 Wellness Guidelines



In an effort to ensure that **all food and beverages** in District 65 schools are safe for consumption by all children, all foods and beverages provided to students during the school day or at school sponsored events that occur outside the school day, including classroom parties, fundraising activities or other events must be:

1. commercially prepared
2. ready to eat
3. wrapped in the original packaging
4. with list of ingredients provided.
5. fruit and vegetables must also be whole and intact and/or commercially cut and packaged

In an effort to create healthy eating habits for children **all food and beverages** served to students in District 65 schools during the school day or at school sponsored events that occur outside the school day, including classroom parties, fundraising activities or other events must meet the U.S. Department of Agriculture’s Nutrition Smart Snacks rules. These nutrition guidelines can be found in the District 65’s Wellness Policy or online at

<https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/>

**Examples of nutritious foods and beverages** that are consistent with these dietary guidelines include the following:

- Sliced fruit – such as nectarines, cantaloupe, oranges, honeydew, pears, & apples
- Raw vegetable sticks/slices with low-fat dressing or yogurt dip
- 100% fruit or vegetable juice
- Dried fruits – raisins, cranberries, apples, apricots
- Fruit smoothies made with fat-free or low-fat milk/yogurt
- Trail mix (dried fruits and nuts)
- Pretzels (no salt) or reduced fat crackers
- Baked chips with salsa or low-fat dip (Ranch, onion, bean, etc.)
- Granola bars
- Fat-free or low-fat flavored yogurt & fruit parfaits
- Fat-free or low-fat milk and milk products (string cheese, single-serving cottage cheese)

## Nuevas Pautas de Bienestar del Distrito 65 2019-2020



En un esfuerzo por asegurar que todos los alimentos y bebidas en las escuelas del Distrito 65 sean seguros para el consumo de todos los niños, todos los alimentos y bebidas proporcionados a los estudiantes durante el día escolar o en los eventos patrocinados por la escuela que ocurren fuera del día escolar, incluyendo el salón de clases, incluyendo el salón de clases, incluyendo el salón de clases, incluyendo el aula las partes, actividades de recaudación de fondos u otros eventos deben ser:

- 1. preparados comercialmente**
- 2. listos para comer**
- 3. envueltos en el embalaje original**
- 4. con lista de ingredientes proporcionados.**
- 5. frutas y hortalizas también deben estar enteras e intactas y/o preparadas comercialmente**

En un esfuerzo por crear hábitos alimenticios saludables para los niños, todos los alimentos y bebidas servidos a los estudiantes en las escuelas del Distrito 65 durante el día escolar o en eventos patrocinados por la escuela que ocurren fuera del día escolar, incluyendo fiestas en el salón de clases, actividades de recaudación de fondos o otros eventos deben cumplir con las reglas de los Snacks Inteligentes de Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas pautas de nutrición se pueden encontrar en la Política de Bienestar del Distrito 65 <https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/>

Ejemplos de alimentos y bebidas nutritivas que son consistentes con estas pautas dietéticas incluyen los siguientes:

Fruta rebanada – como nectarinas, cantelope, naranjas, rocío de miel, peras, & manzanas

Palitos/rebanadas vegetales crudas con aderezo bajo en grasa o salsa de yogur

Jugo de frutas o verduras al

100% Frutos secos – pasas, arándanos, manzanas, albaricoques

Batidos de frutas hechos con leche/yogur

sin grasa o con bajo contenido de grasa

Mezcla de senderos (frutas secas y frutos secos)

Chips horneados con salsa o salsa baja en grasa (Ranch, cebolla, frijol, etc.)

Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa y parfaits de frutas

Leche y productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa (queso de cuerda, queso cottage de un solo servicio)

## Nouvelles Lignes Directrices Du District 65 Sur Le Mieux-Être 2019-2020



Afin de s'assurer que tous les aliments et les boissons du District 65 sont propres à la consommation de tous les enfants, tous les aliments et les boissons fournis aux élèves pendant la journée scolaire ou lors d'événements parrainés par l'école qui ont lieu en dehors de la journée scolaire, y compris les fêtes en classe, les activités de financement ou d'autres événements, doivent être::

- 1. préparés commercialement**
- 2. prêt à manger**
- 3. enveloppé dans l'emballage d'origine**
- 4. avec liste des ingrédients fournie**
- 5. les fruits et légumes doivent également être entiers et intacts et/ou coupés et emballés commercialement.**

Dans le but de créer de saines habitudes alimentaires pour les enfants, tous les aliments et boissons servis aux élèves dans les écoles du District 65 pendant la journée scolaire ou lors d'événements parrainés par l'école qui ont lieu en dehors de la journée scolaire, y compris les fêtes en classe, les activités de financement ou d'autres événements doivent respecter les règles de nutrition intelligente des collations du Département de l'Agriculture des États-Unis. Ces lignes directrices sur la nutrition se trouvent dans la Politique sur le mieux-être du District 65 ou en ligne à L'adresse suivante:

**<https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/>**

Exemples d'aliments nutritifs et de boissons qui sont conformes à ces lignes directrices diététiques comprennent les suivantes:

Fruits tranchés – comme les nectarines, le cantaloup, les oranges, le miellat, les poires

Légumes crus/tranches faible en gras vinaigrette ou une trempette au yogourt

Jus de fruits ou de légumes à 100%

Fruits secs – raisins secs, canneberges, pommes, abricots

Smoothies aux fruits faits avec du lait ou du yogourt sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses

Mélange de fruits secs et de noix)

Des croustilles au four avec de la salsa ou de la dip à faible teneur en gras (Ranch, oignon)

Yogourt et fruits sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses

Fromage string, fromage cottage en portion individuelle

## المبادئ التوجيهية الجديدة للعافية



في محاولة للتأكد من أن جميع المواد الغذائية والمشروبات في 65 مقاطعة المدارس آمنة للاستهلاك بجميع الأطفال، جميع الأطعمة والمشروبات المقدمة للطلاب خلال اليوم الدراسي أو في المدرسة في رعاية الأحداث التي تحدث خارج اليوم الدراسي، بما في ذلك الفصول الدراسية يجب أن تكون الأطراف، وأنشطة جمع الأموال أو غيرها من الأحداث:

**أعدت تجارياً**

**جاهز للأكل**

**ملفوفة في التعبئة والتغليف الأصلي**

**مع قائمة بالمكونات التي قدمت.**

**الفاكهة والخضار يجب أن تكون أيضاً كاملة وسليمة و/أو قطع تجارياً وتعبئتها**

في محاولة لخلق عادات الأكل الصحية للأطفال في جميع المواد الغذائية والمشروبات خدم للطلاب في 65 مقاطعة المدارس خلال اليوم الدراسي أو في المدرسة في رعاية الأحداث التي تحدث خارج اليوم الدراسي، بما في ذلك الأطراف الفصول الدراسية، وأنشطة جمع التبرعات أو أحداث أخرى يجب أن تستوفي قواعد التغذية الوجبات الذكية وزارة الزراعة الأميركية. يمكن الاطلاع على هذه المبادئ التوجيهية للتغذية في "السياسات العافية" في 65 مقاطعة أو على شبكة الإنترنت في

<https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/>

أمثلة على الأطعمة المغذية والمشروبات التي تتفق مع هذه المبادئ التوجيهية الغذائية تشمل ما يلي

شرائح الفاكهة – مثل النكتارين، الشمام، البرتقال، والمن، والكمثرى

العصي/شرائح الخضروات الخام مع الدسم خلع الملابس أو تراجع اللبن

%عصير الفواكه أو الخضروات 100

الفواكه المجففة – الزبيب والتوت البري والتفاح والمشمش

عصائر الفاكهة مع اللبن/الزبادي الخالي من الدهون أو منخفضة الدهون

(درب مزيج (الفواكه المجففة والمكسرات

المعجنات (لا الملح) أو انخفاض الدهون المفرقات

(رقائق خبز مع السالسا أو تراجع منخفض الدهون (مزرعة، والبصل، والفاصوليا، إلخ

الحانات الجرانولا

اللبن بنكهة خالية من الدهون أو الدسم \* الفاكهة بارفيتس

الحليب الخالي من الدهون أو منخفضة الدهون ومنتجات الألبان (الجبن السلسلة، واحد التي تخدم الجبن