

## Alimentos llevados de casa para el almuerzo

Los almuerzos individuales pueden incluir lo que a los padres les gustaría empacar, pero se les anima a enviar alimentos que contribuirán positivamente a la dieta y la salud de su hijo(a). No se permitirá compartir ninguna comida.

## Celebraciones

En la página web del distrito, los padres pueden encontrar ideas no-comestibles para las celebraciones, incluyendo los cumpleaños, Halloween y el Día de San Valentín.

## Bocadillos durante el día escolar

Si llega a ser necesario que una clase programe una hora de un "bocadillo saludable" diariamente, se recomiendan bocadillos altos en fibra como frutas frescas y vegetales o bajos en grasa (menos de 5 gramos). Eviten alimentos procesados preempacados que generalmente son altos en calorías, azúcar, sodio y grasa con poco valor nutritivo. También se recomiendan tamaños de porciones limitadas para que el bocadillo/bebida no llegue a ser un suplente para una comida nutritiva y que se pueda comer dentro de un período de tiempo limitado.

## Incentivos de los maestros a los estudiantes

Los maestros recibirán una lista de alternativas de ningún costo para usar alimentos como premios.

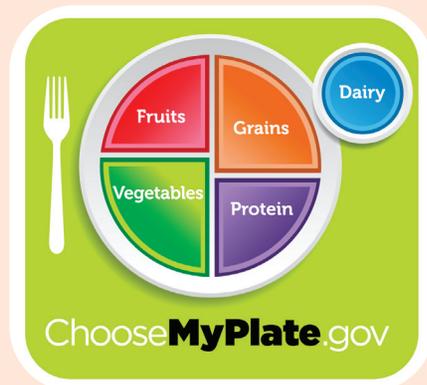
## Monitoreo del Plan del Bienestar

El comité local de la política del bienestar será responsable de asegurar que cada escuela cumpla con la política local del bienestar e implementará un plan para medir la eficacia del plan del bienestar. Los comentarios de los padres, profesorado y el personal serán incluidos al llevarse a cabo una revisión anual del cumplimiento de la política del distrito.

## El tamaño de una porción no es para todos

ChooseMyPlate.gov ofrece planes individuales de comida, herramientas interactivas para ayudarlos a planear y evaluar sus elecciones de alimentos y consejos para ayudarlos a:

- Tomar elecciones inteligentes de cada grupo de alimentos.
- Encontrar el balance entre alimentos y actividades físicas.
- Obtener la mayor nutrición de calorías.
- Permanecer dentro de sus necesidades de calorías diarias.



Rev 10/19

Produciendo

Estudiantes

de Clase

Mundial

construyendo

una

comunidad

conectada al

aprendizaje.

*Community Consolidated School District 15*

# Normas de la Política del Bienestar



Community Consolidated School District 15

580 N. 1st Bank Dr.  
Palatine IL 60067  
847-963-3000  
www.ccsd15.net



Dos actas federales (Healthy-Hunger Free Kids Act 2010 y Child Nutrition and Women, Infants and Children (WIC) Reauthorization Act 2004) requieren que los distritos escolares desarrollen una política local del bienestar. La diabetes juvenil, alergias a los alimentos y las tasas de sobrepeso/obesidad entre los niños están subiendo con serias consecuencias de salud. Animando un ambiente de elecciones de alimentos nutritivos y actividad física, las escuelas pueden influenciar positivamente los hábitos de comida de los niños.



La Política 6:50 de la Junta de Educación del Distrito Escolar 15 incluye:

### Metas para la educación de nutrición

- Las escuelas apoyarán y promoverán la buena nutrición para los estudiantes.
- Las escuelas fomentarán la relación positiva entre la buena nutrición, actividad física y la capacidad de los estudiantes para desarrollarse y aprender.
- La educación sobre nutrición formará parte del currículo de salud comprensivo del distrito.



### Metas para actividad física

- Las escuelas apoyarán y promoverán un estilo de vida activo para los estudiantes.
- La educación física será enseñada en todos los grados e incluirá un currículo secuencial y desarrolladamente planeado que fomenta el desarrollo de las habilidades de movimiento, mejora el buen estado físico relacionado con la salud, aumenta el conocimiento de los estudiantes, ofrece oportunidades directas para aprender a trabajar en colaboración en un entorno de grupo y anima hábitos y actitudes saludables para un estilo de vida saludable.



### Normas de Nutrición para los alimentos disponibles en las escuelas durante el día escolar

La escuela promoverá y se ofrecerán a los estudiantes elecciones de alimentos y bebidas nutritivos consistentes con las normas actuales dietéticas para el sistema de "Americans and Good Guidance" publicado conjuntamente por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. y el Departamento de Agricultura.

#### Los beneficios de elecciones de alimentos nutritivos:

- Promueve un ambiente escolar saludable.
- Crea una emoción acerca de la nutrición.
- Protege a los niños con alergias a los alimentos

#### Consecuencias de malas elecciones de alimentos:

- Compromete el aprendizaje en el salón de clases.
- Contribuye a la mala salud.
- Anima un consumo en exceso de alimentos poco saludables.
- Contribuye a los hábitos de comida no nutritiva.

Iniciativas para la Nutrición y el Buen Estado Físico



[www.traytalk.org](http://www.traytalk.org)—School Nutrition Association

[www.actionforhealthykids.org](http://www.actionforhealthykids.org)—Action for Healthy Kids

[www.bcm.edu/cnrc](http://www.bcm.edu/cnrc)—Children's Nutrition Research Center

[www.nutritionexplorations.org](http://www.nutritionexplorations.org)—National Dairy Council

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)—

Academy of Nutrition and Dietetics (formerly the American Dietetic Assoc.)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)—

United States Dept. of Agriculture

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

