Promoting Healthy Lifestyles

The goal of the school's physical activity component is to teach OMSD students to build skills and provide a variety of opportunities to develop active lifestyles by:

- Participating together in family fitness activities (walking, bicycling, jogging, swimming, dancing, hiking)
- Becoming familiar with resources in after school programs
- Walking or biking to school, parks and the store
- Taking movement breaks throughout the day
- Checking out fitness DVDs from the local library

Encourage your child to be physically active for **60 minutes** every day!

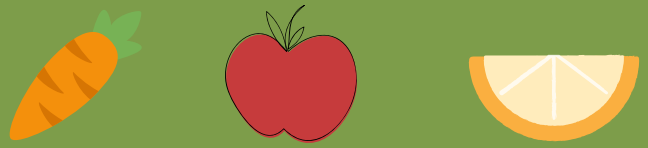
OMSD Wellness Council

- Comprised of educators, school health professionals, community partners and parents
- They meet 2-3 times per year to establish health priorities and wellness promotion strategies based on the needs of OMSD schools

The School Wellness Committee is always looking for new members from the community. If you are interested in being a part of the wellness team, please contact your school principal.

Nutrition Education & Healthy Eating

Over 70% of OMSD elementary students receive monthly nutrition education and all students who eat school meals are offered a variety of fruits and vegetables every day. The more students are informed and have access to healthy foods, the more likely they are to make nutritious choices.



ONTARIO-MONTCLAIR SCHOOL DISTRICT WELLNESS POLICY GUIDELINES

PLAY EAT SUCCEED

Ontario-Montclair School District is an equal opportunity provider.

Smart Snacks

"Smart Snacks" is a rule by the USDA that provides nutrition standards for ALL foods sold during school hours.

Food Guidelines

All food served must be a fruit, vegetable, dairy, protein or whole grain item.

Per serving:

Calories: ≤200 calories for middle school
≤175 for elementary school
Sodium: ≤200 mg
Total fat: ≤35% of calories
Saturated fat: <10% of calories
Trans fat: <0.5 grams per serving
Sugar: ≤35% sugar by weight

Beverage Guidelines

All schools may sell/serve outside of breakfast & lunch serving time:

- Plain water
- Unflavored, low fat milk
- Unflavored or flavored fat-free milk
- Milk alternative permitted by NSLP/NSBP
- ≥50% fruit or vegetable juice, no added sweeteners

Celebrations and Rewards

OMSD encourages celebrating student accomplishments. There are many suggestions listed on the next page to help schools and parents comply with the policy guidelines on celebrations.

Please check with you child's school or teacher for birthday celebrations.

Rewards Students Love

Stickers

Apparel

Fundraisers

All foods sold to students as part of a fundraiser must occur a minimum of 30 minutes after the last dismissal bell. All foods and beverages must meet the USDA Smart Snack in Schools standards.

Celebration & Snack Suggestions

Yes!

Yes!

Whole Fruit

Vegetable Tray

Plain Yogurt

Individually Wrapped Snacks

String Cheese (Wrapped)

Items that do not support health

No!

Cookies

Soda

No!

Chips

Donuts

Cupcakes

Candy

Promoviendo un estilo de vida saludable

El objetivo del componente de la actividad física en la escuela es enseñar a los estudiantes de OMSD a formar habilidades y proporcionarles diversas oportunidades

- Participar juntos en actividades físicas en familia (caminar, montar bicicleta, trotar, nadar, bailar, ir de excursión.)
- Familiarizarse con los recursos y programas para después de clases.
- Caminar o montar bicicleta a la escuela, parques y al supermercado.
- Tomar descansos a lo largo del día.
- Sacar prestados DVD sobre aptitud física de la biblioteca local.

¡Motive a su hijo a mantenerse activo físicamente por 60 minutos todos los días!

Concilio de bienestar de OMSD

- Compuesto por educadores, profesionales de la salud escolar, colaboradores comunitarios y padres.
- Se reúnen 2-3 veces al año para establecer prioridades de salud y de estrategias para promover el bienestar físico basándose en las necesidades de las escuelas de OMSD.

El comité de bienestar escolar está siempre solicitando nuevos miembros de la comunidad. Si está interesado en formar parte del grupo de bienestar, por favor comuníquese con el director/a de su escuela.

Educación sobre nutrición y alimentación saludable

Más del 70% de los estudiantes de primaria de OMSD reciben mensualmente educación sobre la nutrición y a todos los estudiantes se alimentan de comidas que se les proporciona en la escuela, se incluyen frutas y verduras surtidas todos los días. Entre más informados estén los estudiantes y tengan disponibles alimentos saludables, más probable será que tomen buenas decisiones sobre su nutrición.

PAUTAS SOBRE LA POLÍTICA DE BIENESTAR DEL DISTRITO ESCOLAR ONTARIO-MONTCLAIR

JUGAR COMER TRIUNFAR

El Distrito Escolar Ontario-Montclair es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades.

Bocadillos saludables

"Bocadillo saludable"es una regla del (USDA) que provee estándares de nutrición para TODOS los alimentos que son vendidos en las escuelas.

Pautas alimenticias

Cualquier alimento debe ser fruta, verdura, lácteo, proteínas o granos integrales.

Por porción:
Calorías: ≤200 calorías para escuela intermedia
≤175 para escuela primaria
Sodio ≤200 mg
Grasa total: ≤35% de las calorias
Grasa saturada: <10% de las calorias
Grasas trans: <0.5 gramos por porción
Azúcar: ≤35% azucar por peso

Pautas de bebidas

Todas las escuelas pueden vender/servir fuera del horario del desayuno y almuerzo:

- Agua corriente
- Leche sin sabor, baja en grasa
- Leche sin sabor o con sabor sin grasa
- Alternativa a la leche permitida por NSLP/NSBP
- Jugo ≥50% de fruta o verdura, sin endulzantes añadidos.

Celebraciones y recompensas

¡OMSD motiva a celebrar los logros de los estudiantes! A continuación se enumeran muchas sugerencias para ayudar a las escuelas y a los padres a cumplir con las pautas de las políticas sobre celebraciones.

Por favor consulte con la escuela de su hijo o maestro para las celebraciones de cumpleaños.

Recompensas que les encantan a los estudiantes

Sugerencias de celebraciones y bocadillos

Recaudación de fondos

La venta de alimentos a los estudiantes como parte de una recaudación de fondos debe llevarse a cabo un mínimo de 30 minutos después de la última campaña de salida. Todos los alimentos y bebidas deben cumplir con los estándares del USDA Smart Snack en las escuelas.

Alimentos que no son buenos para la salud