

¿Qué es?

La Política de Bienestar fija metas para... Nutrición

Integrar clases de nutrición en las materias básicas de Kínder a 6° en programas que se llevan a cabo artes, durante y después de clases.

Recomendar a los padres de familia o tutores fomentar el bienestar estudiantil tomando en cuenta la calidad nutricional y el tamaño de la porción de los alimentos que mandan para el almuerzo o bocadillos.

Cumplir con los nuevos reglamentos del Distrito de fiestas de cumpleaños sin comida, celebraciones y eventos especiales más sanos.

El Distrito prohíbe la comercialización y publicidad de alimentos y bebidas no nutritivas en las escuelas. Se recomienda firmemente al personal, padres y visitantes que utilicen envases no descriptivos para los alimentos y bebidas que consumen mientras están con los niños.

Actividad y Educación Física

A los maestros y demás personal de la escuela y la comunidad, se recomienda que no retengan oportunidades de actividad física (por ejemplo: recreo, educación física) como castigo.

Proporcionar un programa de educación física basado en los estándares de Kínder a 6° con énfasis en la aptitud física, los buenos hábitos de salud y desarrollo de habilidades, que cumpla o exceda el mandato estatal de minutos de instrucción requeridos.



¿Por qué?

La perspectiva del Distrito...

En un Proyecto de Vigilancia de la Estatura y del Peso nunca antes realizado, el Distrito pesó y midió el índice de masa corporal (IMC) de más de 25,000 estudiantes en 2010. El Distrito descubrió que:

Casi **40%** de alumnos de CVESD (K-6) medidos en 2010 resultaron con sobrepeso u obesidad.

47% de alumnos de CVESD de 6° grado medidos en 2010 resultaron con sobrepeso u obesidad.

Desde el estudio del 2010, el Distrito:

- Fortaleció la **Política de Bienestar**.
- Realizó cambios a las **políticas y entornos de alimentación y actividad física** en las escuelas.
- Amplió el **Comité de Bienestar** de CVESD compuesto por padres, empleados del Distrito y organizaciones comunitarias para ayudar y asesorar al Distrito sobre asuntos relacionados con la salud.

Nuestros resultados:

17% disminución en la categoría de obesos del 2010 al 2016
Y

8% disminución en la categoría de obesos del 2010 al 2016.

Si le gustaría participar en el Comité de Bienestar de CVESD, contacte a Heather Cruz al
619.425.9600 x1514

Política de Bienestar Guías de Nutrición

La Mesa Directiva de Educación cree...
que los alimentos y bebidas que se venden a los estudiantes en el plantel durante el día escolar deben promover la salud y ayudar a reducir la obesidad infantil.

Venta de Alimentos/Recaudación de Fondos

Los únicos alimentos que se pueden vender a los alumnos en la escuela a partir de la medianoche y hasta 30 minutos después de las horas de clase, son comidas escolares reembolsables y alimentos que cumplen con los estándares de nutrición de *California Smart Snacks in Schools* (Reglamento de la Mesa Directiva de CVESD 5030).

Se **recomienda firmemente** usar artículos no alimentarios o **alimentos saludables para fines de recaudación de fondos y eventos especiales**. Si se usa comida, se debe tratar de balancear opciones de alimentos más saludables, en porciones adecuadas, con artículos que no son nutritivos. *

***Véase atrás para ideas**

Celebraciones en las Aulas

CVESD **prohíbe celebrar con comida el cumpleaños de un alumno** durante el día escolar (de la medianoche y hasta 30 minutos después de las horas de clase). Además:

- No más de 2 celebraciones *con comida* por año.
- Por motivo de seguridad y cuestiones de alergias, todos los productos alimentarios deben ser comprados en una tienda y tener envoltura.

Premios e Incentivos

- El Distrito enfatiza incentivos que no son comida.
- Se recomienda que el personal utilice la actividad física como premio.
- Se recomienda encarecidamente **no usar** a la comida como premio.
- Si se usa comida como premio, debe conformar nutricionalmente - *CA Smart Snacks in Schools*.

Consejo de Salud

Calorías consumidas = Calorías gastadas

La energía se mide en calorías.

La energía usada durante la actividad física es la
¡fórmula para la buena salud!

¿Sabía usted que...?

Los niños en edad de primaria están presentando mayores tasas de obesidad, hipertensión arterial y cardiopatía debido a malas costumbres alimentarias y a la falta de actividad física.

A los niños que no duermen lo suficiente o que no desayunan les cuesta más trabajo concentrarse en el aula.

Pasar mucho tiempo en la computadora o viendo televisión está relacionado con bajas calificaciones en lectura y problemas para poner atención.

Entre mejor condición física tienen los niños, obtienen mejores puntuaciones en las pruebas académicas.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

- 5** Porciones de frutas y verduras al día.
- 2** Horas o menos de computadora y televisión al día.*
- 1** Hora o más de actividad física todos los días.
- 0** Bebidas azucaradas, tome más agua.

*Se debe evitar que los niños menores de dos años vean televisión.

Para más información y recursos:

www.sdcoi.org



¿Que es una porción?

Para los niños: el tamaño de la palma de la mano del niño. **Para los adultos:** fruta del tamaño de una pelota de tenis, o ½ taza de fruta o verduras en trozos, 1 taza de verduras crudas o ¼ de taza de fruta seca.

¡Revise la etiqueta!

Bocadillos sanos – Una porción de.....

- Frutas frescas o vegetales, fruta deshidratada.
- Yogurt bajo en grasa o sin grasa o barritas de queso.
- Paletas congeladas de 100% jugo o fruta.
- Helado de yogurt bajo en grasa o sin grasa.
- Pretzels, palomitas con poca grasa o galletas goldfish.
- Agua embotellada o leche baja en grasa o sin grasa.

Sugerencias para festejar o premiar sin comida

- **El niño escoge** un juego o una actividad divertida para celebrar un cumpleaños o un acontecimiento especial.
- Invitar a alguien interesante que visite el salón.
- Donar un libro, lápices decorados, reglas, borradores, marcadores, calcomanías, cuerdas para saltar o algún otro equipo de juego.

Campañas divertidas para recaudar fondos

- Una caminata, correr, saltar la cuerda, aro, maratones de lectura o de correr.
- Calendarios diseñados por los estudiantes o la familia, libros de recetas, papelería o cuadernos de notas, mochilas escolares, etc.
- Rifas de premios o actividades saludables para la familia.



¿Cómo te mantienes activo y saludable? Dinos en
#CVESDphysed

Para más ideas visite www.cvesd.org y haga clic en "Community" y luego en "Wellness"



Información para el padre de familia sobre la Política de Bienestar

84 East J Street,
Chula Vista, CA 91910
Contacto: Servicios de Instrucción e Innovación
(619) 425-9600 extensión 1514

Mesa Directiva de Educación

Delia Dominguez Cervantes • Keren Ramirez Dominguez
Francisco Tamayo • Jessica Tolston • Lucy Ugarte
Superintendente
Dr. Eduardo Reyes

El Distrito de Escuelas Primarias de Chula Vista está comprometido a brindar igualdad de oportunidades educativas, de contratación y de empleo a todos en estricto cumplimiento con todas las leyes y reglamentaciones estatales y federales aplicables. Los programas, actividades y prácticas del Distrito deben estar libres de discriminación por raza, color, ascendencia, origen nacional, identificación étnica, edad, religión, estado civil, condición de padre o madre, discapacidad física o mental, sexo, orientación sexual, género, identidad o expresión de género, o información genética; la percepción de una o más de tales características, o la asociación con una persona o grupo con una o más de estas características reales o percibidas. (Reglamento de la Mesa Directiva de CVESD 0410.) La oficina del Distrito que supervisa el cumplimiento es la Oficina de Servicios y Apoyo de Recursos Humanos, sita en 84 East J Street, Chula Vista, CA 91910, teléfono (619) 425-9600, extensión 1340. Cualquier persona que crea que ha sido víctima de discriminación ilegal en el empleo, contratación o en un programa educativo puede presentar una queja formal ante la Oficina de Recursos Humanos del Distrito.