

# RECURSOS

## Buenos sitios web para familias y maestros

- Kaiser Permanente: Thriving Schools  
<http://thrivingschools.kaiserpermanente.org/>
- Choose My Plate:  
<http://www.choosemyplate.gov/>
- Fruits and Veggies More Matters  
<http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>
- Fuel Up to Play 60  
<http://www.fueluptoplay60.com/>
- PBS Kids: Fizzy's Lunch Lab  
<http://pbskids.org/lunchlab/>

## Lista parcial de Socios de Bienestar de Alvord

- American Heart Association
- Dairy Council of California
- Alliance for a Healthier Generation
- California Dept. Health, Nutrition Education and Obesity Prevention (NEOP B)
- UC ANR Cooperative Extension
- Kaiser Permanente
- Riverside County Regional Medical Center Foundation
- Riverside County Dept. of Public Health
- City of Riverside Parks and Recreation
- City of Riverside Fit, Fresh, and Fun Forum
- Riverside Community Health Foundation
- Alvord Educational Foundation
- University of California, Riverside
- California Baptist University



# ACCIÓN

## Únase a nuestro Consejo de Bienestar

- ¿Quiere participar en la toma de decisiones acerca de la nutrición y las diferentes oportunidades de actividad física en la escuela de su hijo?
- Pregúntele al director escolar quien es el líder del Consejo de bienestar y únase hoy al Consejo de Bienestar.
- Cada escuela en el distrito Alvord tiene un Consejo de Bienestar. Necesitamos que más padres de familia participen.

# HECHOS

## Estudiantes creciendo saludablemente

- Alvord sirve desayuno, almuerzo, merienda, cena y comidas de verano que son ricas en nutrientes. Para saber más acerca de estas comidas visiten nuestra página de Internet o envíen un correo electrónico a [Dietitian@Alvord.k12.ca.us](mailto:Dietitian@Alvord.k12.ca.us).
- Los estudiantes sanos aprenden mejor.
- Los padres de familia y maestros pueden tener un impacto positivo modelando comportamientos saludables.
- La actividad física y alimentación saludable previene y reduce la obesidad infantil, diabetes, y enfermedad del corazón.

## ¿Sabía usted qué?

- La obesidad está alcanzando proporciones epidémicas. De acuerdo al Director General de Cirugía los efectos negativos podrían llegar a ser lo mismo que fumar cigarrillos.
- Más niños sufren de condiciones que normalmente afectan a adultos mayores, incluyendo alto colesterol, diabetes tipo 2, presión alta, problemas ortopédicos y más.
- Los niños con sobrepeso y problemas de obesidad faltan a la escuela 4 veces más que sus compañeros de peso normal.
- Los niños con sobrepeso y problemas de obesidad visitan la sala de emergencia más frecuentemente que los niños de peso normal por razones no relacionadas con accidentes.

Revised July 2015

# DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO ALVORD

# POLÍTICA DE BIENESTAR



SERVICIOS DE NUTRICIÓN INFANTIL DEL  
DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO ALVORD

7377 Jurupa Ave.  
Riverside, CA 92504  
(951) 509-6200  
[AUSDnutrition.org](http://AUSDnutrition.org)



# POR QUÉ

## El Bienestar como prioridad

- La ley del 2010 Healthy Hunger-Free Kids Act (HHFKA) ha mejorado los alimentos escolares y ha establecido normas para todos los alimentos que son vendidos. Esto obligó que los distritos escolares revisaran su política de bienestar para que fuera implementada más específicamente, monitoreada y comunicada con los interesados.
- A partir del primero de julio del 2014, las nuevas normas de Smart Snacks requeridas por HHKFA exigen que las escuelas ofrezcan bocadillos ricos en nutrientes.
- El Consejo de Bienestar de Alvord ha lanzado una política que es constante con las reglas federales diseñadas para que tanto las escuelas como los padres de familia y la comunidad implementen estas reglas.
- El Distrito Alvord apoya la recaudación de fondos y celebraciones que no incluyan alimentos. Todos los alimentos y bebidas que son proveídas a los estudiantes deben cumplir con las guías de Smart Snacks. Puede encontrar estas normas en la página [AUSDnutrition.org](http://AUSDnutrition.org).

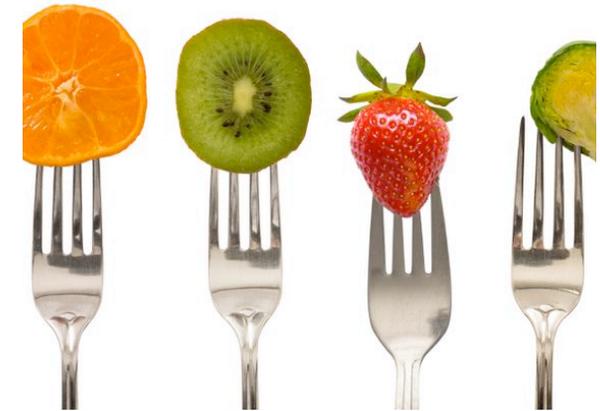


# QUÉ

## Celebraciones Saludables

- Las fiestas y celebraciones de cumpleaños en los salones deben cumplir con los requisitos de la Política de Bienestar. Ideas de celebraciones saludables
  - calcomanías, gomas de borrar, regla
  - lápices, bolígrafos, papel, marcadores
  - marca-páginas, libros, plumones fosforescentes
  - Actividades, hojas de juegos

Ideas saludables para Recaudar Fondos	Actividades
Libros de cupones	Competencia de lectura
Velas	Conciertos/ Bailes
Certificados de regalo	Competencia de caminata
Libros de cocina	Carreras Divertidas
Botiquines de primeros auxilios	Noche de boliche
Pulseras	Búsqueda de Tesoro
Plantas, flores, semillas	Envoltorios de regalo
Suscripción a revistas	Reciclaje/ Ventas de garaje



# WOW

## Un Ambiente Escolar Saludable



- En el 2015, Alvord lanzó una nueva política de bienestar que demuestra nuestra dedicación para promocionar y proteger la salud de los estudiantes, el bienestar y la capacidad de aprender por el apoyo a la alimentación saludable y actividad física.
  - En el 2015, Alvord recibió \$49,586 de fondos de parte de Kaiser Permanente para mejorar la nutrición y el ambiente de actividad física para los estudiantes y el personal.
- En el 2013 Alvord recibió una beca de tres años de NEOP B para mejorar la salud de estudiantes y padres de familia a través de programas de nutrición.
- Felicidades a nuestras tres escuelas que recibieron el premio Nacional de Escuelas Saludables de la Alianza para una Generación Más Saludable. El premio de plata fue otorgado a Loma Vista, Stokoe y Wells.
- 16,500 alimentos saludables son servidos cada día por Child Nutrition Services
- Todos los estudiantes en nuestro distrito durante clase toman una pausa para hacer actividad física haciendo que se muevan y preparen sus mentes para aprender.
- Los estudiantes de Alvord reciben educación física de alta calidad por 200 minutos cada 10 días en las escuelas primarias y 400 minutos cada 10 días en las secundarias.