



Making the Leap to Great Nutrition



ELIZABETH PUBLIC SCHOOLS

THINK • LEARN • ACHIEVE • CARE

ELIZABETH BOARD OF EDUCATION



Carlos Trujillo,
President



Marie Lynn Munn,
Vice President



Pastor Raúl Burgos



Eley Castillo-Ospina



Armando Da Silva



John Donoso



Francisco González



Fernando Nazco



Paul Perreira

Food for Thought from Superintendent Pablo Muñoz



One of the top priorities shared by the Elizabeth Board of Education and the parents/guardians of our community is ensuring our children are safe and in good health. Child and adolescent obesity has reached unprecedented levels in our country negatively affecting our students' health and their ability and motivation to learn. Elizabeth Public Schools is committed to combating this epidemic by providing students with healthy and nutritious foods; encouraging the consumption of fresh fruits and vegetables; supporting healthy eating habits through nutrition education; and providing students with the opportunity to engage in daily physical activities.

In this brochure, you will see information about our district's efforts to assist our students in achieving nutritional and academic excellence. I encourage you and your children to take advantage of these exceptional programs so we can maximize their potential both in the classroom and in life.

Elizabeth Public Schools Lunch Program

Elizabeth Public Schools' Lunch Program provides nutritionally balanced meals to thousands of students each day. The menus are designed to meet the dietary guidelines set by the United States Department of Agriculture (USDA). These stringent guidelines require that every meal have one-third of the recommended dietary allowances of protein, Vitamin A, Vitamin C, iron, calcium and calories.



USDA research has shown that students who participate in the school lunch program have superior nutritional intakes compared to those who do not participate.

School lunch can be purchased daily, or you can set up an account and pay in advance. Elizabeth Public Schools is an active participant in the National School Lunch Program and offers free or reduced price lunches for families with limited resources. Families are eligible to apply for free or reduced price lunch at any time during the year as circumstances may change. Those qualifying for the federal program must re-apply each year to remain an active participant in the program.

Parents/Guardians may obtain an application for free and reduced price lunch by visiting the Elizabeth Public Schools Department of Food and Nutrition Services web page at www.elizabeth.k12.nj.us/foodservices. If parents/guardians have questions about the application process they can call the Department of Food and Nutrition Services at 908-436-5400.

Eating Habits May Put Your Child at Risk

- The large percentage of children who are obese is a public health challenge. In 1976–1980, only 6 percent of children ages 6–17 were obese. This percentage rose to 11 percent in 1988–1994 and to 17 percent by 2005–2006. In 2007–2008, 19 percent of children ages 6–17 were obese.
- Poor eating patterns are a major factor in the high rate of obesity among children. In 2003–2004, on average, children’s diets were out of balance, with too much added sugar and solid fat and not enough nutrient-dense foods, especially fruits, vegetables, and whole grains. The average diet for all age groups met the standards for total grains, but only children ages 2–5 met the standards for total fruit and milk.
- Obese children and adolescents are more likely to become obese adults. Overweight adults are at increased risk for heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, some types of cancer, and gallbladder disease.

Helping Your Child Achieve Nutritional and Academic Excellence



Department of Food and Nutrition Services - The Elizabeth Public Schools Department of Food and Nutrition Services provides various services to assist parents/guardians in developing a healthy nutrition plan for their children. The department offers free breakfast to all Elizabeth Public School students; nutrient breakdowns for all foods served; education on healthy eating habits; and a nutritional management service for parents called myLunchMoney.com. Parents/Guardians can obtain additional information about these services by visiting the Department of Food and Nutrition Services web page at www.elizabeth.k12.nj.us/foodservices.



The Alliance for a Healthier Generation - Elizabeth Public Schools has collaborated with the Alliance for a Healthier Generation to help promote better food choices for its students. The Alliance for a Healthier Generation is a partnership with the William J. Clinton Foundation and the American Heart Association which works with public school districts around the country to promote healthy schools programs. As a result of this effort, Elizabeth Public Schools has adopted strict nutritional guidelines in which the sugar, calorie and fat content of all foods served are thoroughly analyzed. In fact, eight schools in the district have already been designated as *National Healthier Schools*.



“Healthy Leap Into Summer” Health Expo - Each year, Elizabeth Public Schools in collaboration with the Gateway Regional Chamber of Commerce and Trinitas Regional Medical Center hosts a “Healthy Leap into Summer” health expo for high school students. This annual health expo is the largest teen obesity awareness program in the nation, according to the United States Department of Health and Human Services. The one day program promotes healthy lifestyles to high school students while addressing the epidemic of teen obesity. At the event, more than 1,000 high school students participate in workshops; health screenings; interactive health exhibits; and receive samples of healthy foods and snacks.



Tips for Healthy Eating

Elizabeth Public Schools Department of Food and Nutrition Services suggests the following “Tips for Healthy Eating” as recommended by the United States Department of Agriculture’s (USDA) Food and Nutrition Service. Additional information can be found on USDA’s website at www.mypyramid.gov.

1. **MAKE HALF YOUR GRAINS WHOLE.** Choose whole-grain foods, such as whole-wheat bread, oatmeal, brown rice, and low-fat popcorn, more often.
2. **VARY YOUR VEGGIES.** Go dark green and orange with your vegetables – eat spinach, broccoli, carrots, and sweet potatoes.
3. **FOCUS ON FRUITS.** Eat them at meals, and at snack time, too. Choose fresh, frozen, canned, or dried, and go easy on the fruit juice.
4. **GET YOUR CALCIUM-RICH FOODS.** To build strong bones serve low-fat and fat-free milk and other milk products several times a day.
5. **GO LEAN WITH PROTEIN.** Eat lean or low-fat meat, chicken, turkey, and fish. Or, try more dry beans and peas. Add chick peas, nuts, or seeds to a salad; pinto beans to a burrito; or kidney beans to soup.
6. **CHANGE YOUR OIL.** We all need oil. Get yours from fish, nuts, and liquid oils such as corn, soy bean, canola, and olive oil.
7. **DON’T SUGARCOAT IT.** Choose foods and beverages that do not have sugar and caloric sweeteners as one of the first ingredients. Added sugars contribute calories with few, if any, nutrients.

myLunchMoney.com

A service called myLunchMoney.com makes managing your child’s nutrition easy and convenient. It offers parents/guardians the opportunity to track the meals and/or snacks their child has purchased at school. In addition, the service allows parents/guardians to fund and monitor their child’s food account.

Enrolling in the program is simple and may be completed online at www.myLunchMoney.com. Once your account is established, you can check balances and fund the account from your computer, phone or fax. Funding your account requires a fee of \$1.95 per transaction. Your personal and payment card information is protected by the most advanced internet security. If you need assistance, you can call a customer service representative at 1-800-479-3531, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 7:00 p.m.

ECR-WSS
Postal Customer - Elizabeth NJ



Dando un Salto a una Gran Nutrición



ELIZABETH PUBLIC SCHOOLS

THINK • LEARN • ACHIEVE • CARE

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE ELIZABETH



Carlos Trujillo,
President



Marie Lynn Munn,
Vice President



Pastor Raúl Burgos



Eley Castillo-Ospina



Armando Da Silva



John Donoso



Francisco González



Fernando Nazco



Paul Perreira

Dando el Salto a una Gran Nutrición

Algo en que Pensar, por el Superintendente Pablo Muñoz



Una de las principales prioridades compartidas por la Junta de Educación de Elizabeth y los padres/tutores de nuestra comunidad es asegurar que nuestros niños estén a salvo y con buena salud. La obesidad en el niño y en el adolescente ha alcanzado niveles inauditos en nuestro país que afecta negativamente la salud de nuestros estudiantes, su capacidad y motivación para aprender.

Las Escuelas Públicas de Elizabeth están comprometidas a combatir esta epidemia proporcionando a los estudiantes alimentos saludables y nutritivos; favoreciendo el consumo de frutas y verduras frescas; apoyando hábitos de comidas saludables a través de la educación de nutrición; y proporcionando a los estudiantes la oportunidad de participar en actividades físicas diarias.

En este folleto, verá información sobre los esfuerzos de nuestro distrito para ayudar a nuestros estudiantes a lograr excelencia académica y nutricional. Lo animo a Ud. y a sus hijos a que aprovechen estos programas excepcionales para que así podamos llevar al máximo su potencial tanto en el aula como en la vida diaria .

Programa de Almuerzo de las Escuelas Públicas de Elizabeth

El Programa de Almuerzo de Las Escuelas Públicas de Elizabeth proporciona comidas nutritivamente equilibradas a miles de estudiantes todos los días. Los menús están diseñados para cubrir las pautas alimenticias fijadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Estas pautas rigurosas requieren que cada comida tenga la tercera parte de las concesiones dietéticas recomendados de proteína, Vitamina A, Vitamina C, hierro, calcio y calorías.



La investigación de USDA ha mostrado que los estudiantes que toman parte en el programa de almuerzo escolar consumen nutrientes superiores comparadas con aquellos que no participan.

La comida escolar puede ser comprada diariamente, o puede establecer una cuenta y pagarla con anticipación. Las Escuelas Públicas de Elizabeth son participantes activas del Programa Nacional de Comida y ofrecen almuerzos gratuitos o precios reducidos para familias con recursos limitados. Las familias tienen derecho a solicitar el almuerzo gratuito o precio reducido en cualquier momento del año si sus circunstancias cambian. Aquellos que califican para el programa federal deben aplicar cada año para quedarse como participantes activos del programa.

Los padres/tutores pueden obtener una aplicación para el almuerzo gratuito y precio reducido visitando Escuelas Públicas de Elizabeth Departamento de Servicios de Alimentos y Nutrición en la página electrónica www.elizabeth.k12.nj.us/foods-services. Si los padres/tutores tienen preguntas acerca del proceso de aplicación pueden llamar al Departamento de Servicios de Alimentos y Nutrición al 908-436-5400.

Los Hábitos Alimenticios Pueden Poner a su Hijo en Riesgo

- El gran porcentaje de niños obesos es un desafío a la salud pública. En 1976–1980, sólo el 6 por ciento de niños entre las edades de 6–17 eran obesos. Este porcentaje subió al 11 por ciento en 1988–1994 y al 17 por ciento en 2005–2006. En 2007–2008, el 19 por ciento de niños entre las edades de 6–17 eran obesos.
- Las pautas de una pobre alimentación son un factor clave en la alta tasa de obesidad entre los niños. En el 2003–2004, como promedio la dieta de los niños estuvo fuera de balance, con demasiada azúcar agregada y grasa sólida y sin suficientes alimentos nutritivos-densos, especialmente frutas, vegetales y granos enteros. El promedio de dietas para todos los grupos de edades cumplieron los estándares para el total de granos, pero solamente para los niños de edades entre 2–5 años cumplieron los estándares para el total de fruta y leche.
- Los niños y adolescentes obesos son más probables de llegar a ser adultos obesos. Los adultos de peso excesivo aumentan el riesgo de tener enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, derrame cerebral, diabetes, algunos tipos de cáncer, y enfermedad de vesícula biliar.

Ayudando a que su Niño Logre Excelencia Académica y Nutricional



El departamento de Servicios de Alimentos y Nutrición – El Departamento de Servicios de Alimento y Nutrición de las Escuelas Públicas de Elizabeth proporcionan varios servicios para ayudar a los padres/tutores a desarrollar un plan sano de nutrición para sus niños. El Departamento ofrece desayuno gratuito a todos los estudiantes de las Escuelas Públicas de Elizabeth; un análisis de nutrientes para todos los alimentos servidos; educación sobre hábitos alimenticios saludables; y un servicio de manejo nutricional llamado myLunchMoney.com. Los padres/tutores pueden obtener información adicional sobre estos servicios visitando la página electrónica del Departamento de Alimentos y Nutrición en www.elizabeth.k12.nj.us/foodservices.



La Alianza para una Generación más Sana – Las Escuelas Públicas de Elizabeth han colaborado con la Alianza para una Generación más Sana para ayudar a promover mejores elecciones de alimentos para sus estudiantes. La Alianza para una Generación más Sana es una asociación con la Fundación William J. Clinton y la Asociación Americana del Corazón la cual trabaja con distritos públicos de escuelas alrededor del país para promover programas sanos para las escuelas. Como resultado de este esfuerzo, las Escuelas Públicas de Elizabeth han adoptado pautas nutricionales estrictas en las que el azúcar, calorías y el contenido de grasa de todos los alimentos servidos son analizados completamente. De hecho, ocho escuelas en el distrito ya han sido designadas como Las Escuelas más Sanas de la Nación.



“Healthy Leap Into Summer” Expo de Salud – Cada año, las Escuelas Públicas de Elizabeth ofrecen “Healthy Leap Into Summer” una expo de salud para estudiantes de secundaria. Esta expo anual de la salud es el programa de concientizar acerca de la obesidad más grande de la nación para adolescentes, según el Departamento de Servicios de Sanidad y Seguridad Social de los Estados Unidos. Este programa de un día, promueve estilos de vida sanos a los estudiantes de secundaria mientras se aborda la epidemia de la obesidad en los adolescentes. En este evento, más de 1.000 estudiantes de secundaria participaron en talleres; investigaciones de salud; exhibiciones de salud interactiva y recibieron muestras de alimentos y bocadillos sanos.



Pautas para Comer Sano

El Departamento de Alimentos y Servicios de Nutrición de las Escuelas Públicas de Elizabeth sugieren lo siguiente “Pautas para Comer Sano” como lo recomendado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) Servicio de Alimentos y Nutrición. Información adicional puede ser encontrada en la pagina electrónica de USDA en www.mypyramid.gov.

1. **HAGA LA MITAD DE SUS GRANOS ENTEROS.** Escoja alimentos integrales más a menudo, como pan de trigo integral, avena, arroz integral, y palomitas de maíz bajas en grasa.
2. **VARIE SUS VEGETALES.** Ponga verde oscuro y anaranjado a sus verduras – coma espinaca, brócoli, zanahorias, y batatas.
3. **ENFÓQUESE EN FRUTAS.** Cómalas en las comidas y a la hora del bocadillo también. Escójalas frescas, congeladas, enlatadas, o secas y poco jugo de frutas.
4. **CONSIGA SUS ALIMENTOS RICOS EN CALCIO.** Para construir huesos fuertes sirva leche sin grasa y otros productos lácteos varias veces al día.
5. **ESCOJA LA PROTEINA MAGRO.** Coma carnes bajas de grasa, pollo, pavo y pescado. O, trate frijoles y arvejas secas. Agregue garbanzos, nueces o semillas a la ensalada; frijoles pintos a un burrito; o los frijoles a la sopa.
6. **CAMBIE SU ACEITE.** Todos necesitamos grasas. Obtenga las suyas de pescados y de aceites líquidos como el de maíz, frijol de soya, canola y aceite de oliva.
7. **NO LO CUBRA CON AZÚCAR.** Escoja alimentos y bebidas que no tengan azúcar y edulcorantes calóricos como uno de los principales ingredientes. Los azúcares agregados contribuyen a las calorías con poco, o sin ningún nutriente.

myLunchMoney.com

El servicio llamado myLunchMoney.com permite manejar la nutrición de su niño de una manera fácil y conveniente. Le ofrece a los padres/tutores la oportunidad de saber que comidas y/o bocadillos su niño ha comprado en la escuela. Además, el servicio permite a los padres/tutores financiar y vigilar la cuenta de alimentos de su niño.

Matricularse en el programa es sencillo y puede ser completado en línea directa en www.myLunchMoney.com. Una vez que su cuenta está establecida, Ud. puede verificar el balance y financiar la cuenta desde su computadora, teléfono o fax. Financiar su cuenta requiere un cargo de \$1.95 por transacción. Su información personal y tarjeta de pago están protegidas por la seguridad más avanzada del Internet. Si necesita ayuda, puede llamar a un representante de servicio al cliente al 1-800-479-3531, de lunes a viernes desde las 8:00 de la mañana hasta las 7:00 de la tarde.