



El Distrito Escolar Unido de Menifee
Política de bienestar

Índice de contenidos

Comité de bienestar estudiantil y bienestar escolar..... 2

Monitoreo, implementación y responsabilidad de las políticas de bienestar..... 3

Nutrición: comidas escolares, alimentos competitivos, celebraciones, recaudación de fondos, educación nutricional y márquetin..... 4-7

Actividad física y educación física..... 7-8

Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes..... 8

Glosario..... 9

Declaración de derechos civiles..... 10

Menifee Union School District
Política de bienestar

Bienestar estudiantil

El Distrito Escolar Unido de Menifee (MUSD) está comprometido con el desarrollo óptimo de cada estudiante. MUSD cree que para que los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y social, necesitamos crear entornos de aprendizaje positivo, seguro y que promuevan la salud en todos los niveles, en todos los entornos, durante todo el año escolar.

La investigación muestra que dos componentes, la buena nutrición y la actividad física, antes, durante y después del día escolar *, están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes.

Esta política describe el enfoque del Distrito Escolar Unido de Menifee para garantizar entornos y oportunidades para que todos los estudiantes practiquen conductas de alimentación saludable y actividad física durante el día escolar.

- Los estudiantes en MUSD tienen acceso a alimentos saludables en ciertos momentos durante el día escolar, tanto a través de las comidas escolares del Desayuno Nacional Escolar (NSB) como del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), y otros alimentos Smart Snack disponibles a través de los Servicios de Nutrición, de acuerdo con las normas federales y estatales de nutrición;
- Los estudiantes reciben información nutricional de calidad que les ayuda a desarrollar conductas alimentarias saludables de por vida;
- Los estudiantes tienen oportunidades de estar físicamente activos antes y durante la escuela;
- Las escuelas participan en la promoción de la nutrición y la actividad física y otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes;
- Se alienta y apoya al personal de la escuela a practicar conductas saludables de nutrición y actividad física dentro y fuera de la escuela;

Esta política se aplica a todos los estudiantes, el personal y las escuelas del Distrito Escolar Unido de Menifee. Se identifican objetivos y resultados medibles específicos dentro de cada sección a continuación.

Comité de bienestar escolar

Rol del Comité y Membresía

El Distrito Escolar Unido de Menifee convocará un comité de bienestar del distrito que se reúne un mínimo de 2 veces al año para establecer objetivos y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad de la escuela, incluido el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la política de bienestar.

La membresía del comité de bienestar representará a todos los niveles escolares (escuelas primarias e intermedias) e incluirá (en la medida de lo posible), pero no se limitará a: padres y cuidadores, representantes del programa de nutrición escolar (por ejemplo, director de nutrición escolar y personal de apoyo); maestros de educación física; docentes de educación sanitaria; profesionales de la salud escolar

(por ejemplo, maestros de educación sanitaria, personal de servicios de salud escolar, personal de salud mental y servicios sociales); administradores escolares (por ejemplo, superintendente, superintendentes auxiliares, directores y subdirectores), estudiantes; miembros de la junta escolar; profesionales de la salud (por ejemplo, dietistas, médicos, enfermeras y dentistas); y el público en general.

Liderazgo

El Superintendente o la (s) persona (s) designada (s) convocarán un comité de bienestar del distrito y facilitarán el desarrollo y la actualización de la política de bienestar y garantizarán el cumplimiento de cada escuela con la política.

El funcionario designado para la supervisión es Karen Ziegler, Directora de Servicios de Nutrición: kziegler@menifeeUSD.org.

Cada escuela designará al director o al subdirector como coordinador de la política de bienestar escolar, quien garantizará el cumplimiento de la política. Consulte el Apéndice A para obtener una lista de coordinadores de políticas de bienestar a nivel escolar.

I. Monitoreo, implementación y responsabilidad de las políticas de bienestar

Plan de implementación

El Distrito desarrollará y mantendrá un plan de implementación para administrar y coordinar la ejecución de esta política de bienestar. El plan delinea roles, responsabilidades, acciones y plazos, e incluye información sobre quién será responsable; así como metas y objetivos específicos para los estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en el campus escolar, comercialización de alimentos y bebidas, promoción y educación nutricional, actividad física, educación física y otras actividades escolares que promueven el bienestar de los estudiantes.

Esta política de bienestar y los informes de progreso se pueden encontrar en: www.menifeeUSD.org

Mantenimiento de registros

Menifee USD conservará registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de la política de bienestar en el sitio web del distrito en www.menifeeschoolmeals.com y con el departamento de Servicios de Nutrición. La documentación mantenida en esta ubicación incluirá, pero no se limitará a:

- La política de bienestar escrita;
- Documentación que demuestre que la política y la evaluación más reciente sobre la implementación se han puesto a disposición del público;
- Documentación de los esfuerzos para revisar y actualizar la Política de Bienestar de las Escuelas Locales, incluida una indicación de quién está involucrado en la actualización y los métodos que utiliza el distrito para que las partes interesadas sean conscientes de su capacidad de participar en el DWC;
- Documentación para demostrar el cumplimiento de los requisitos anuales de notificación pública;
- La evaluación más reciente sobre la implementación de la política de bienestar escolar local:

Notificación anual de política

Menifee USD informará activamente a las familias y al público cada año sobre la información básica sobre esta política, incluyendo su contenido, cualquier actualización de la política y el estado de implementación. El Distrito pondrá a disposición esta información a través del sitio web del distrito y / o

comunicaciones de todo el distrito. Anualmente, MUSD también publicará el nombre y la información de contacto de los funcionarios escolares que dirigen y coordinan el comité.

Menifee USD utilizará mecanismos electrónicos, como el correo electrónico y el sitio de web del distrito, así como mecanismos no electrónicos, como boletines o volantes, para garantizar que todas las familias reciban una notificación activa sobre el contenido, la implementación y las actualizaciones de la política de bienestar, así como también cómo involucrarse y apoyar la política. El Distrito también utilizará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

Evaluaciones de progreso trienal

Al menos una vez cada tres años, una persona designada por Menifee USD evaluará el cumplimiento de la política de bienestar para evaluar la implementación de la política e incluirá:

- La medida en que las escuelas del distrito cumplen con la política de bienestar;
- La medida en que la política de bienestar del Distrito se compara con las políticas de bienestar modelos disponibles en el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos; y una descripción del progreso realizado en el logro de los objetivos de la política de bienestar del Distrito.

El puesto / persona responsable de administrar la evaluación trienal y la información de contacto es: Julie Hong, Directora de Mejoramiento / Responsabilidad Continua: (951) 672-1851 Ext. 49437

La persona designada por Menifee USD notificará activamente a los hogares / familias sobre la disponibilidad del informe de progreso trienal.

Revisiones y actualización de la política

El DWC actualizará o modificará la política de bienestar en función de los resultados del Índice anual de salud escolar y las evaluaciones trienales y / o a medida que cambien las prioridades del Distrito; la comunidad necesita un cambio; Se cumplen los objetivos de bienestar; surgen nuevas ciencias de la salud, información y tecnología; y se emiten nuevas pautas o normas federales o estatales. La política de bienestar se evaluará y actualizará como se indica al menos cada tres años, luego de la evaluación trienal.

El Distrito notificará activamente al público sobre el contenido o cualquier actualización de la política de bienestar anualmente, como mínimo.

II. Nutrición

Comidas del colegio

Nuestro distrito escolar está comprometido a servir comidas saludables a los niños, con muchas frutas, verduras, granos integrales y leche descremada y baja en grasa; moderado en sodio, bajo en grasas saturadas y tiene cero gramos de grasas trans por porción (etiqueta nutricional o especificación del fabricante); y para satisfacer las necesidades nutricionales de los escolares dentro de sus requerimientos calóricos.

Todas las escuelas del Distrito Escolar Unido de Menifee participan en los programas de nutrición infantil del USDA, incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP). Todas las escuelas dentro del distrito están comprometidas a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y SBP que siguen los estándares federales establecidos para estos

programas. Cuando lo aprueba el Departamento de Educación de California, el distrito puede patrocinar un programa de comidas de verano.

- Todas las comidas escolares son accesibles para todos los estudiantes.
- Las comidas se sirven en lugares limpios de la cafetería que reciben inspecciones del Departamento de Salud del Condado de Riverside dos veces al año.
- Menifee USD ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los estándares de nutrición del USDA.
- Para promover la hidratación, el agua potable estará disponible para todos los estudiantes durante el día escolar en cada * campus escolar, incluso durante las comidas. A los estudiantes se les permitirá traer y llevar botellas de agua (aprobadas) llenas de agua solo durante el día.
- A los estudiantes se les permitirá al menos 10 minutos para desayunar y al menos 15 minutos para almorzar, contando desde el momento en que han recibido su comida y están sentados.
- Los menús se publicarán en el sitio web de Servicios de Nutrición de MUSD e incluirán contenido de nutrientes e ingredientes. Los menús estarán disponibles en todas las cafeterías escolares.
- Todo el personal del programa de nutrición escolar cumplirá o excederá los requisitos de contratación y educación continua anual en los Estándares Profesionales del USDA para Profesionales de Nutrición Infantil.

Alimentos y bebidas competitivos

El Distrito Escolar Unido de Menifee se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus escolar durante el día escolar apoyen una alimentación saludable. Los alimentos y bebidas vendidos y servidos fuera de los programas de comidas escolares (por ejemplo, alimentos y bebidas "competitivos") cumplirán con los estándares de nutrición de Smart Snacks en la escuela del USDA, como mínimo. Un resumen de los estándares y la información, así como una Guía de refrigerios inteligentes en las escuelas están disponibles en:
<http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>.

Estas normas se aplicarán en todas las ubicaciones de las escuelas y a través de todos los servicios donde se venden alimentos y bebidas, que pueden incluir, entre otros, opciones a la carta en cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas de estudiantes de la escuela y cafeterías, bocadillos o carritos de comida. .

Celebraciones, recompensas y recaudación de fondos

Todos los alimentos ofrecidos en el campus de la escuela cumplirán o excederán los estándares de nutrición de Smart Snacks en la escuela del USDA, incluso a través de:

1. Celebraciones y fiestas: Menifee USD proporcionará una lista de ideas de bocadillos saludables para fiestas a los padres y maestros, incluyendo ideas de celebración no relacionadas con la comida. Las ideas para fiestas saludables están disponibles en Alianza para una generación más saludable, y una lista de refrigerios MUSD que cumple con los requisitos del sitio web de Servicios de Nutrición: www.menifeeschoolmeals.com
2. Aperitivos en el aula traídos por los padres: Servicios de nutrición de Menifee USD puede proporcionar a los padres una lista de bocadillos de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares nutricionales de Smart Snacks.
3. Recompensas e incentivos: Menifee USD proporcionará a los maestros y otro personal escolar relevante una lista de formas alternativas de recompensar a los niños (Recompensas no alimentarias - Alianza para una generación más saludable).

4. Los alimentos y bebidas no se utilizarán como recompensa ni se retendrán como castigo por ningún motivo, como en cuanto a rendimiento o comportamiento. Los sitios escolares y los maestros promoverán privilegios de ingresos en lugar de recompensas de alimentos.
5. Solo los alimentos y bebidas que cumplan o superen los estándares nutricionales de Smart Snacks en la escuela del USDA se pueden vender a través de recaudaciones de fondos en el campus de la escuela durante el día escolar. Se alienta a los sitios escolares a tener eventos para recaudar fondos que no sean alimentos, y elegir aquellos que promuevan la actividad física, como caminatas, saltar la cuerda para el corazón, carreras divertidas, etc.

Educación de salud y bienestar

Los estudiantes y el personal recibirán mensajes de nutrición consistentes en todas las escuelas, aulas, gimnasios y cafeterías. El Distrito Escolar Unido de Meniffee promoverá opciones saludables de alimentos y bebidas para todos los estudiantes en todo el campus escolar, y alentará la participación en los programas de comidas escolares.

- Implementando técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en evidencia a través de los programas de comidas escolares utilizando las Técnicas Smarter Lunchroom.
- Asegurar el 100% de los alimentos y bebidas promovido entre los estudiantes cumplan con los estándares de nutrición de Smart Snacks en la escuela del USDA.

Educación nutricional

El Distrito Escolar Unido de Meniffee enseñará, modelará, alentará y apoyará la alimentación saludable de todos los estudiantes. La educación nutricional está diseñada para proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud.

- La educación nutricional será agradable, apropiada para el desarrollo, culturalmente relevante y tendrá actividades participativas como pruebas de sabor, huertos escolares y visitas a granjas.
- La educación nutricional se incluirá en el plan de estudios de Salud para que la instrucción sea secuencial y siga los Estándares Académicos Modelo de California en Nutrición. La educación nutricional también se integrará en otra instrucción en el aula a través de asignaturas como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales y asignaturas optativas.
- El Distrito Escolar Unido de Meniffee enseña a los estudiantes educación nutricional utilizando información nutricional actualizada con base científica y consistente con las Pautas dietéticas para estadounidenses (Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses -health.gov).
- El Distrito Escolar Unido de Meniffee incluirá en el plan de estudios de educación para la salud cuando sea posible los siguientes temas esenciales sobre alimentación saludable:
 - Guía de alimentos de MyPlate
 - Leer y usar de las etiquetas de alimentos del USDA
 - Equilibrio de la ingesta de alimentos y la actividad física Seguridad alimentaria
 - Influencias sociales en la alimentación saludable, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
 - Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la nutrición y el comportamiento dietético
 - Resistencia a la presión de los compañeros relacionada con comportamiento dietético poco saludable
 - Influir, apoyar o abogar por el comportamiento dietético saludable de los demás

- **Recursos para la educación nutricional:**
 - Diario del Consejo de California
 - Prevención de obesidad y educación nutricional (NEOP)
 - Educación Nutricional del USDA
 - Proyecto California LEAN
 - Red para una California más saludable
 - Extensión cooperativa de la UC

Comercialización de alimentos y bebidas en las escuelas

El Distrito Escolar Unido de Meniffee se compromete a proporcionar un ambiente escolar que garantice oportunidades para que todos los estudiantes practiquen conductas de alimentación saludable y actividad física durante el día escolar * mientras minimizan las distracciones comerciales. La intención de MUSD es proteger y promover la salud de los estudiantes al permitir la publicidad y comercialización de solo aquellos alimentos y bebidas que se pueden vender en el campus * de la escuela, de conformidad con la política de bienestar del Distrito. Todos los alimentos y bebidas comercializados o promovidos a los estudiantes en el campus de la escuela durante el día escolar cumplirán o superarán los estándares de nutrición de Smart Snacks en la escuela del USDA.

La publicidad y comercialización de alimentos incluye, pero no se limita a lo siguiente:

- Marcas, marcas registradas, logotipos o etiquetas, excepto cuando se colocan en un producto de alimentos o bebidas físicamente presente o en su envase.
- Pantallas, como en exteriores de máquinas expendedoras.
- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca registrada en el equipo escolar, como carpas, tableros de mensajes, marcadores o tableros.
- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca registrada en vasos utilizados para dispensar bebidas, tableros de menú, refrigeradores, botes de basura y otros equipos de servicio de alimentos.

III. Actividad Física y Educación Física

Los niños y adolescentes deben participar en 60 minutos de actividad física todos los días. Las escuelas ofrecerán a los estudiantes una variedad de oportunidades de actividad física además de, y no como un sustituto de, la educación física.

La actividad física durante el día escolar (incluidos, entre otros, el recreo, los descansos en el aula o la educación física) no se retendrá como castigo por ningún motivo. En la medida de lo posible, el Distrito Escolar Unido de Meniffee se asegurará de que sus terrenos e instalaciones sean seguros y que el equipo esté disponible para que los estudiantes estén activos. El Distrito llevará a cabo las inspecciones y reparaciones necesarias.

- Todas las escuelas primarias ofrecerán al menos 20 minutos de recreo en todos o la mayoría de los días durante el año escolar.
 - Se ofrecerá un recreo al aire libre cuando el clima sea factible para jugar al aire libre.
 - La programación activa del recreo se utilizará para crear una participación universal al ofrecer múltiples actividades en el recreo; designar diferentes áreas de juego en todo el patio de recreo; y proporcionar equipos para disminuir la congestión en las estructuras de juego.

- En el caso de que el sitio escolar o el Distrito deban llevar a cabo un recreo en interiores, el personal y los maestros promoverán la actividad física para los estudiantes, en la medida de lo posible.
- Los maestros incorporarán enfoques de movimiento y aprendizaje kinestésico en la instrucción de asignaturas "básicas" cuando sea posible (por ejemplo, ciencias, matemáticas, artes del lenguaje, estudios sociales y otros) y harán su parte para limitar el comportamiento sedentario durante el día escolar*.
- Los maestros servirán como modelos a seguir siendo físicamente activos junto a los estudiantes siempre que sea posible.
- El Distrito recomienda que los maestros brinden descansos cortos (3-5 minutos) de actividad física a los estudiantes durante y entre las clases al menos tres días a la semana. Estos descansos de actividad física complementarán, no sustituirán, los períodos de clase de educación física, recreo y transición de clase.
- Muchos sitios en todo el Distrito Escolar Unido de Menifee ofrecen oportunidades (por ejemplo, Club de 100 millas, caminar y hablar, patio de recreo abierto) para que los estudiantes participen en actividades físicas antes y / o después del día escolar.
- El Distrito Escolar Unido de Menifee apoyará el transporte activo hacia y desde los sitios escolares, como caminar o andar en bicicleta, dependiendo de la seguridad de los estudiantes.

Educación Física

El Distrito proporcionará a los estudiantes educación física, utilizando un plan de estudios de educación física secuencial apropiada para su edad, consistente con los estándares nacionales y estatales de educación física. El plan de estudios de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para participar en hábitos saludables de por vida, así como a incorporar conceptos esenciales de educación para la salud. Todos los estudiantes tendrán la misma oportunidad de participar en clases de educación física. El Distrito hará adaptaciones apropiadas para permitir una participación equitativa para todos los estudiantes.

- Todos los estudiantes del distrito participarán en educación física que cumpla o exceda los estándares estatales.
 - Todos los estudiantes de primaria del distrito en cada grado recibirán educación física durante al menos 200 minutos cada 10 días durante el año escolar.
- Todos los estudiantes de secundaria del distrito deben tomar educación física en cada nivel de grado de 6to a 8vo grado.
- Los estudiantes serán moderadamente activos enérgicamente durante al menos el 50% del tiempo de clase durante la mayoría o todas las sesiones de clase de educación física.
- Todas las clases de educación física en el Distrito Escolar Unido de Menifee son impartidas por maestros con licencia que están certificados o avalados para enseñar educación física.

IV. Otras actividades que promueven el bienestar del estudiante

El Distrito Escolar Unido de Menifee coordinará e integrará otras iniciativas relacionadas con la actividad física, educación física, nutrición y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos sean complementarios, no duplicativos, y trabajen hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promueven el bienestar de los estudiantes, el desarrollo óptimo y fuertes resultados educativos.

El Distrito Escolar Unido de Menifee cultivará y continuará las relaciones con los socios de la comunidad en apoyo de la implementación de esta política de bienestar.

El Distrito Escolar Unido de Menifee promoverá a los padres / cuidadores, las familias y la comunidad los beneficios y enfoques para una alimentación saludable y actividad física durante todo el año escolar.

El Distrito Escolar Unido de Menifee promueve la participación de los miembros del personal en programas de promoción de la salud y programas de apoyo para miembros del personal sobre alimentación saludable / control de peso.

Cuando sea factible, Menifee USD ofrecerá oportunidades de aprendizaje profesional anual y recursos para que el personal aumente el conocimiento y las habilidades sobre la promoción de comportamientos saludables en el aula y la escuela.

El Comité de Bienestar del Distrito Escolar Unido de Menifee, en colaboración con sitios escolares individuales, supervisará el cumplimiento de las escuelas con esta política de bienestar.

***Glosario:**

Día escolar extendido: el tiempo durante, antes y después de la escuela que incluye actividades como clubes, deportes intramuros, práctica de banda y coro, ensayos de teatro y más.

Campus escolar: áreas que son propiedad o arrendadas por la escuela y que se utilizan en cualquier momento para actividades relacionadas con la escuela, incluso en el exterior del edificio escolar, autobuses escolares u otros vehículos utilizados para transportar estudiantes, campos deportivos y estadios (por ejemplo, en marcadores, refrigeradores, tazas y botellas de agua) o estacionamientos.

Día escolar: el tiempo entre la medianoche de la noche anterior y 30 minutos después del final del día de instrucción.

Trienal: recurrente cada tres años.



El Distrito Escolar Unido de Meniffee
Política de bienestar

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) el USDA, sus agencias, oficinas y empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas o represalias o represalias por actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternativos para la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la Agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación del programa, complete el Formulario de queja de discriminación del programa del USDA (AD-3027) que se encuentra en línea en: [Cómo presentar una queja](#), y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta todos de la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta completa al USDA por:

1. Correo: Departamento de Agricultura de los EE. UU.
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW
Washington, DC 20250-9410;
2. Fax: (202) 690-7442; o
3. Correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.