

## Metas de Bienestar para el Distrito Escolar Mountain View

### 1. Educación de la Salud

Estudiantes reciben un amplio programa de educación para la salud.

### 2. Educación de Nutrición

La instrucción es basada en Estándares de Nutrición e integra contenido exacto de nutrición a programas antes y después de escuela y a la enseñanza en clase.

### 3. Educación y Actividad Física

Instrucción de educación física basada en estándares para grados 1º a 6º es de 200 minutos y 400 minutos para grados 7º y 8º, cada 10 días.

Estándares de Actividad Física incluyen: minutos de movimiento entre materias, recreo, clubs de ejercicio físico y programas después de escuela.

### 4. Estándares de Nutrición para Alimentos y Bebidas

Todos los alimentos y bebidas que se ofrecen en los planteles escolares de Mountain View cumplen o exceden las regulaciones estatales y federales.

A todos los estudiantes les brindamos un ambiente agradable para comer con tiempo adecuado.

### 5. Servicios de Salud

Enfermeras escolares proveen información sobre nutrición, prevención y detección de enfermedades.

Referimos a los estudiantes a agencias de salud federales si no tienen seguro médico.

La Mesa Directiva colabora con las ciudades de El Monte y Sur El Monte, programas después de escuela y otras organizaciones que promueven la salud y bienestar de toda la comunidad.

## Recursos de la Web

- SMART SNACKS In School (*Golosinas Saludables en la Escuela*): [www.fns.usda.gov/](http://www.fns.usda.gov/)
- Alliance for a Healthier Generation (*Alianza para un Generación Sana*): [www.healthiergeneration.org](http://www.healthiergeneration.org)
- Let's Move! (¡A Moverse!): [www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)
- Soccer for Success (*Fútbol para el Éxito*): [www.facebook.com/soccerforsuccesselmonte](http://www.facebook.com/soccerforsuccesselmonte)
- 100 Tips for Family Fitness (*100 Consejos de Ejercicio Físico en Familia*): [www.shapeup.org](http://www.shapeup.org)
- Day One: [www.godayone.org](http://www.godayone.org)
- Dairy Council of California: [www.healthyeating.org](http://www.healthyeating.org)
- MyPlate (*Mi Plato*) - Healthy Eating Tips (*Consejos de Alimentación Saludable*): [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- Covered California: [www.coveredca.com/get-help/local/](http://www.coveredca.com/get-help/local/)



## **Guías de la Política de Bienestar**



La Mesa Directiva del Distrito Escolar Mountain View reconoce la conexión entre la salud del estudiante y el aprendizaje y desea proveer un programa de gran amplitud promoviendo la alimentación saludable y actividad física para todos nuestros estudiantes.



Distrito Escolar Mountain View

3320 Gilman Road

El Monte, CA 91732

Teléfono: (626) 652-4000

[www.mtviewschools.com](http://www.mtviewschools.com)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



## Bocadillos Saludables (Smart Snacks) en la Escuela

Bocadillos Saludables (Smart Snacks) es una regla por parte del USDA, la cual establece los estándares de nutrición para TODOS los alimentos que se venden en las escuelas.

### Estándares de Nutrición para los Alimentos

Cualquier alimento que se vende/sirve en las escuelas debe:

- Ser un producto "rico en granos"; o
- Tener como el primer ingrediente una fruta, un vegetal, un producto lácteo, o un alimento rico en proteínas; o
- Ser un alimento combinado que contiene al menos ¼ taza de fruta y/o verdura

### Los alimentos deben cumplir con varios requisitos de nutrientes:

#### Límites de calorías

Golosinas: ≤ 175 calorías en las escuelas primarias

Golosinas: ≤ 200 calorías en las escuelas secundarias

#### Límites de sodio

Golosinas: ≤ 200 mg

#### Límites de grasa

Grasa total: ≤ 35% de calorías

Grasa saturada: < 10% de calorías

Grasa trans: zero gramos

#### Límite de azúcar

≤ 35% del peso de azúcares totales en los alimentos

### Estándares de Nutrición para Bebidas

Todas las escuelas pueden vender/servir:

- El agua natural (con o sin gas)
- Leche baja en grasa sin sabor, leche sin grasa sin sabor o con sabor y alternativas a la leche permitidas por NSLP/SBP
- Jugo 100% de fruta o vegetales o jugo 100% de fruta o de vegetales diluido con agua, y sin ningún endulzante añadido

### Calculadora de Productos "Smart Snacks"

Para determinar si el alimento o bebida cumple con los estándares de nutrición, visite la Calculadora de Alliance for a Healthier Generation en el sitio web a continuación:

[www.healthiergeneration.org/productcalculator/](http://www.healthiergeneration.org/productcalculator/)  
o [www.californiaprojectlean.org](http://www.californiaprojectlean.org)

## Celebraciones en el Salón

Premios no comestibles son recomendados para el reconocimiento de cumpleaños, éxitos y logros en el salón.

- Fiestas que incluyen alimentos son limitadas y deben de cumplir con las Guías de la Política de Bienestar
- Estas celebraciones tomarán parte después del último almuerzo
- Para asegurar una selección de alimentos saludables y seguros, padres pueden pedir el servicio de comida y bebida del Departamento de Servicios de Nutrición de Niños para fiestas/celebraciones



## Actividad Física

La meta del componente de actividad física de la escuela es aumentar las habilidades y crear una variedad de oportunidades para que los estudiantes desarrollen estilos de vida activos. ¡Usted puede ayudar!

- Participe juntos en actividades de familia como ciclismo, correr, caminar, patinar, nadar, bailar, caminatas y esquiar
- Conozca los recursos de los programas después de escuela y en su comunidad que promueven la actividad física y el buen estado físico
- Camine o vaya en bicicleta a la escuela, el parque, la tienda o a casa
- Tome unos minutos durante el día para moverse
- Saque una película prestada de ejercicios de su biblioteca más cercana
- InstantRecess: [www.networkforahealthycalifornia.net](http://www.networkforahealthycalifornia.net)
- Jammin' Minute: [www.jamschoolprogram.com](http://www.jamschoolprogram.com)
- Cuidad de El Monte: <http://www.ci.el-monte.ca.us/Government/ParksRecCommunitySrvs/ParksRecreation/Sports.aspx>

## Programas Extendidos o Después de Escuela

En acuerdo con la política de la mesa directiva, toda alimentación disponible en el sitio escolar, a pesar del horario del día, o el día de la semana, requiere seguimiento de las Guías de la Política de Bienestar. Todos los programas después de escuela deben cumplir estas reglas.

THINK TOGETHER: [www.thinktogether.org](http://www.thinktogether.org)

Kids Campus Youth Center - Soccer for Success:

<http://kcycenter.org/soccer-for-success>

Servicios de Nutrición están disponibles para proveer golosinas saludables para todos los programas aprobados.

Llame al (626) 652-4082

## Recaudación de Fondos Saludables

La Mesa Directiva recomienda recaudación de fondos saludables no comestibles.

- **TODA** la alimentación a la venta a los estudiantes en el plantel escolar, requiere seguimiento de las Guías de la Política de Bienestar
- Eventos "Thon" (caminar, bailar, ciclar, brincar, patinar, leer, correr)
- Noche de película con familia, noche de karaoke, carnavales basados en actividades
- Noche de ciencia con familia o clase de cocina
- Papel de envolver, rifas, subasta, reciclaje
- Proyectos de arte de estudiantes pueden usarse como murales o regalos únicos para camisas, imanes, o tasas para padres
- Ferias de libros, plantas, calendarios, velas, lápices aromáticos, cuadros y ventas de libros de cocina

### Las ventas deben cumplir con TODO lo siguiente:

- Sólo un alimento o bebida por venta
- El alimento o bebida debe ser pre-aprobado por la mesa directiva del distrito escolar
- La venta debe ser después de la hora del almuerzo.
- El alimento o bebida no se puede preparar en el plantel
- Cada escuela puede llevar a cabo cuatro ventas por año
- El alimento o bebida no puede ser el mismo artículo vendido en el programa de servicio de alimentos en la escuela durante el mismo día de la escuela