

LA IMPORTANCIA DEL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES EN LA ESCUELA

- Las escuelas les proporcionan oportunidades de desarrollar hábitos sanos a todos sus estudiantes—los estudiantes pasan alrededor de 900 horas en la escuela por año
- Los maestros, los administradores y demás personal son modelos a seguir para los estudiantes
- Las investigaciones confirman que los estudiantes que tienen buenos hábitos de nutrición prestan atención, participan más y salen mejor en sus exámenes
- Buena nutrición y actividad física consistente mejoran la salud del estudiante lo que asegura que asistirá a la escuela con regularidad

¿SABÍA UD. QUE ...?

El Distrito Escolar Unificado de Tahoe Truckee está comprometido a proporcionarles a sus estudiantes comidas sanas, saludables y deliciosas. Los estudiantes disfrutan de:

- Recetas caseras
- Barras de ensalada en todas las escuelas
- Una selección completa de verduras y frutas del área local



Estándares para la nutrición

El USDA ha creado normas detalladas para los alimentos y bebidas que se sirven y se venden en la escuela

Las comidas tienen que contener:

- Granos enteros
- Fruta, verdura, lácteos o proteína como ingrediente principal
- Por lo menos una 1/4 taza de fruta y/o verdura
- 10% del Daily Value (valor diario) necesario de calcio, potasio, vitamina D y/o fibras
- Cumplir con los requisitos específicos para calorías, sodio, grasas y azúcares (Más detalles sobre los límites y requisitos específicos están disponibles en la página de web de USDA Smart Snack (meriendas sanas) in School)
- Para ver si la merienda que come su estudiante cumpla con los requisitos, use la Calculadora de USDA de Smart Snacks

<https://foodplanner.healthiergeneration.org/calculator/>
Ud. puede acceder la política de bienestar de TTUSD en la página de TTUSD.org bajo el enlace del Departamento de Alimentación y Nutrición

CONTACTE LA DIRECTORA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Kat Soltanmorad, RD

Teléfono: 530-582-2528

Correo electrónico: ksoltanmorad@ttusd.org



TTUSD

Política de bienestar

ZONA DE COMIDAS SALUDABLES



¿Qué es la política de bienestar de los estudiantes?

Elegiendo comidas sanas en la escuela



La política de bienestar de los estudiantes es un requisito federal y estatal que describe las condiciones para toda clase de venta de comida y bebida en la escuela.

¿SABIA UD? ... Los estudiantes pueden aprender mucho sobre la nutrición dependiendo de las comidas que se les ofrecen en la escuela

Un ambiente saludable es importante para el éxito escolar y el estado de salud a largo plazo de los estudiantes. Cuando mejoramos la calidad de las comidas y bebidas que servimos en la escuela, estamos enseñando a los estudiantes buenas costumbres de nutrición y apoyando a las lecciones que enseñamos a nuestros estudiantes sobre la nutrición.



Apoyando a la política de bienestar de los estudiantes—Zonas sanas de comida

En el TTUSD nos gusta poder celebrar a cada uno de nuestros estudiantes en su día especial sin olvidarnos de la importancia de la buena salud. Las celebraciones en los salones de clase proporcionan oportunidades de demostrar y reforzar la importancia de comer sano y ser activo para tener un cuerpo sano y una mente lista.

- Permitimos a UNA SOLA CELEBRACIÓN por mes que incluye comida. Celebraciones en el salón de clase incluyen fiestas nacionales, cumpleaños, la celebración del día 100 de clases etc.
- En las celebraciones con comidas no puede haber más de UNA SOLA COMIDA que no cumple con los estándares para nutrición del estado.

Premios

Premiar o quitar comida de los estudiantes como consecuencia puede dar lugar a que desarrollen hábitos malos de nutrición. Si los estudiantes reciben comida como dulces o comida no muy saludable como premio, les estamos comunicando información contradictoria

- A los estudiantes no les ofrecemos comida como premio para comportamientos buenos y no se la quitamos como acción disciplinaria.

Alergias

La seguridad de los estudiantes es sumamente importante. Debido a que muchos estudiantes tienen alergias a ciertas comidas, animamos al personal en las escuelas a no proporcionar

¿Sabía ud? Con el fin de cumplir con las necesidades de nutrición, es recomendable tratar de que las meriendas que servimos a los estudiantes consistan en frutas y verduras.



Ideas para celebraciones/Meriendas saludables

Fruta y verdura

Fruta fresca—Kabobs, porciones de fruta en tazitas, fruta con yogur descremado y / o fruta congelada

Verdura cruda (cortada) —se puede servir con hummus, salsa, salsa de frijoles negros, aderezos y/o guacamole

Batidos de fruta—combinar fruta no azucarada con jugos de fruta y/o agua o leche y yogur para hacerlas

Plátanos congelados—cubrirlos de crema de semilla de girasol y envolverlos con granola, coco en rajas o fruta seca en piezas

Fruta seca - mezclar frutos secos con cereales y pretzels para hacer "trail mix"

Palomitas de maíz—or other seasoning —se le puede agregar queso parmesano y/u otros condimentos

Bebidas sanas

La mejor opción: Agua—se le puede agregar naranjas, limones, y/o menta para hacer "spa water" - son populares con todos

2da opción: leche (de poca o con cero grasa)