



# West Covina Unified School District Annual Wellness Report 2017



## Greetings Parents!

We want to share updates on West Covina Unified School District Wellness Policy with you.

### What is Wellness Policy?

Wellness Policy promotes student health through health education, health services, nutrition services, psychological and counseling services, and physical education and activity. WCUSD strives to create a healthy environment where students have the opportunity to learn and succeed academically.

## Nutrition

All meals offered by the District's Nutrition Service program meet nutrition standards mandated by the USDA and the state of California.

### School Meals Offer the Following Daily:

- A variety of fruits
- A variety of vegetables including dark green, red/orange, and beans
- **\*All Students must take a fruit/vegetable**
- Only whole-grain rich items
- Low fat/low sodium meat/meat alternates
- Fat-free/1% milk
- Age-appropriate calorie limits/portion sizes
- < 10% saturated fat; Zero grams trans fat
- Sodium restrictions
- Farm Fresh oranges every Friday

Nutrition education shall include, but is not limited to, information about the benefits of healthy eating for learning, disease prevention, weight management, and oral health. Nutrition education shall be provided as part of the health education program, as well as integrated into other academic subjects and programs, as appropriate.

## Healthy Schools

**Rewards:** School staff are encouraged to avoid the use of food as a reward for students' behavior or accomplishments.

**Celebrations:** Parents/guardians are encouraged to consider nutritional quality when selecting snacks to donate for occasional class parties. Snacks must be store purchased and limited to no more than one food or beverage per party. When possible, parties are to be held after lunch.



## Fundraising

Per federal law, all food and beverages sold on campus during the school day must meet nutrition standards. The objective of these guidelines is to promote student health and support the health curriculum.

**School organizations are encouraged to use items other than food for fundraising.**

### Suggested Non-Food Fundraisers:

- Book fairs, student art shows, concerts, talent shows
- Jog-a-thon, sports tournaments
- Auctions, car washes, game nights, penny wars, recycling drive
- Sell school spirit items, candles, holiday items, calendars, coupon books

Apply online for school meals at:

[www.wcusdnutrition.org](http://www.wcusdnutrition.org)

FREE Mobile Menu app also available in your App Store, search: "Web Menus"

## Annual Wellness Policy Assessment

During the 2015/2016 school year, Principals, Teachers, and Staff were surveyed to assess their knowledge of and ability to comply with the District Wellness Policy.

### **Results:**

- Teachers are teaching health and nutrition education in the classroom using a variety of sources and activities
- Foods sold on campus meet both State and Federal Smart Snack standards
- Students are actively moving at least 50% of the time they are in a physical activity class
- Teachers use physical activity breaks in the classroom
- Free water is available at all school sites

**The District convenes a Wellness Committee that assists with policy development and advises the district on health related issues, activities, policies, and programs. For more information about student wellness and how you can become involved, please visit the Nutrition Services tab on our website: [www.wcusdnutrition.org](http://www.wcusdnutrition.org) or call: (626) 939-4600 ext. 4656**

## Physical Activity

Children and adolescents should participate in 60 minutes of physical activity every day. All WCUSD students in grades K-12 shall be provided opportunities to be physically active on a regular basis through:

- Physical education classes
- Recess
- School athletic programs
- Extracurricular programs
- Before and after-school programs
- Summer learning programs
- In-class physical activity breaks
- Structured and unstructured activities





## Distrito Escolar Unificado de West Covina Informe Annual de Bienestar 2017



### ¡Saludos Padres!

Queremos compartir con ustedes información actualizada sobre las Normas de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de West Covina.

### ¿Qué es la Norma de Bienestar?

La Norma de Bienestar promueve la salud de los estudiantes a través de la educación para la salud, servicios de salud, servicios de nutrición, servicios psicológicos y de consejería, y educación física y actividad. WCUSD se esfuerza por crear un ambiente saludable donde nuestros estudiantes tienen la oportunidad de aprender y sobresalir académicamente.

### Alimentos Escolares

Todas las comidas ofrecidas por el programa del Servicio Nutrición del Distrito cumplen con las normas impuestas por el USDA y el estado de California.

#### Las comidas escolares ofrecen diariamente lo siguiente:

- Una variedad de frutas.
- Una variedad de vegetales (incluyendo verde oscuro, rojo/naranja) y frijoles.
- \***Todos los estudiantes deben tomar frutas y vegetales.**
- Solo productos enriquecidos con granos enteros
- Carne baja en grasas/baja en sodio/sustitutos de carne
- Leche sin grasa/1%
- Porciones/tamaños apropiados a la edad con límite de calorías
- < 10% de grasa trans; 0 grs. de grasa saturada
- Restricciones de Sodio
- Naranjas Frescas cada viernes

La educación nutricional debe incluir, pero no será limitada, información sobre los beneficios de una alimentación saludable para el aprendizaje, la prevención de enfermedades, el control del peso, y la salud bucal. La educación nutricional se proporcionará como parte del programa de educación para la salud, y se integrará en otras materias y programas académicos.

### Escuelas Saludables

**Recompensas:** Al personal de la escuela se recomienda evitar el uso de alimentos como recompensas por buen comportamiento o logros de los estudiantes.

**Celebraciones:** Los padres son alentados a considerar la calidad nutricional al seleccionar bocadillos para obsequiar en fiestas ocasionales en los salones. Los bocadillos deben ser comprados en tiendas y limitados a no más de un alimento o bebida por fiesta. Cuando sea posible, las fiestas se celebrarán después del almuerzo.



### Recaudación de Fondos

De acuerdo a la ley federal, todos los alimentos y bebidas que se venden en el plantel durante el día escolar deben cumplir los estándares de nutrición. El objetivo de estas directrices es promover la salud de los estudiantes y apoyar el plan de estudios de salud. **Las organizaciones escolares son invitadas a usar artículos que no sean de comida para recaudar fondos.**

#### Sugerencias de Recaudación de Fondos que No Utilizan Alimentos:

- Feria de libros, Show de arte y talento estudiantil.
- Jog-a-thon, Torneos deportivos.
- Subastas, lavado de carros, noche de juegos, penny wars, jornadas de reciclaje.
- Venta de artículos de la escuela, velas, artículos de temporada, libretas de cupones.

Solicite en línea alimentos escolares en:

[www.wcusdnutrition.org](http://www.wcusdnutrition.org)

Aplicación móvil Gratis disponible en su App Store, busque: "Web Menus"

### Evaluación Anual de Políticas de Bienestar

Durante el año escolar 2015/2016 se encuestaron a los directores y maestros para evaluar sus conocimientos y su habilidad para cumplir con las Normas de Bienestar del Distrito.

#### Resultados:

- Los maestros están enseñando educación sobre salud y nutrición en el aula utilizando una variedad de fuentes y actividades.
- Los alimentos vendidos en las escuelas cumplen con los estándares estatales y federales de *Smart Snacks*.
- Los estudiantes se están moviendo activamente al menos el 50% del tiempo que están en las clases de actividad física.
- Los maestros usan descansos de actividad física en el aula.
- El agua gratis está disponible en todas las escuelas.

**El Distrito convoca a un Comité de Bienestar que ayuda en el desarrollo de las normas y asesora al Distrito en problemas, actividades, normas y programas relacionados a la salud. Para obtener más información acerca del bienestar de los estudiantes y cómo puede involucrarse, por favor visite la página de Servicios de Nutrición en nuestro sitio web: [www.wcusdnutrition.org](http://www.wcusdnutrition.org) o llame al número: (626)939-4600 Ext: 4656**

### Actividad Física

Niños y adolescentes deben participar en 60 minutos de actividad física cada día. Todos los estudiantes de WCUSD en los grados K - 12 tendrán oportunidades para realizar actividad física de forma regular a través de:

- Clases de educación física.
- Recreos.
- Programas atléticos de la escuela.
- Programas extracurriculares.
- Programas antes y después del horario escolar.
- Programas de aprendizaje de verano.
- Descanso de actividad física en el aula.
- Otras actividades estructuradas y no estructuradas.

