



¡Opciones Saludables

En Nuestra Cafetería

Escolar!



Estimados: Padres y Estudiantes de Winchester Public School,

El Día Escolar se sigue haciendo más saludable con los nuevos estándares federales de nutrición que hemos estado implementando en nuestro programa escolar durante los años anteriores. ¡Este es el mejor momento para motivar a sus hijos para que tomen opciones saludables durante su desayuno y almuerzo!

Los dos, el desayuno y almuerzo estarán ofreciendo a los estudiantes las siguientes Opciones Saludables Diarias:

- Leche libre de grasa o al 1%
- Trigo integral
- Frutas y Vegetales frescas y locales
- Grasas saturadas reducidas
- Bajos niveles de sodio
- Cero grasas trans
- Limite semanal de calorías en base al grado de cada estudiante
- Mandatorio consumo de frutas o vegetales en el desayuno y el almuerzo
- "Bocadillos inteligentes" ("Smart Snacks") se han implementado para todos los programas A la Carta y Comida para recaudar fondos que se ofrezcan durante el día escolar

Las estrictas pautas federales se basan en los resultados de las últimas investigaciones del Institute of Medicine y las reglas vigentes de las Dietary Guidelines for Americans. Nuestro personal trabaja arduamente cada día para ofrecer opciones saludables y sabrosas a los estudiantes de Winchester Public School y motivamos a nuestros padres a que visiten nuestras cafeterías escolares para desayunar y/o almorzar con sus hijos. ¡Las comidas escolares también representan un gran valor y conveniencia para las familias con muchas ocupaciones! Estamos ansiosos para darles la bienvenida a sus hijos este otoño en nuestra cafetería. Para encontrar más información acerca de las comidas saludables de Winchester Public School entre a www.wps.k12.va.us y haga click en "Lunch Menus" al lado derecho de la página. Usted también puede visitar estos otros sitios para recibir más información en relación a los nuevos estándares de alimentos; www.TrayTalk.org; www.DietaryGuidelines.gov o www.fns.usda.gov.