

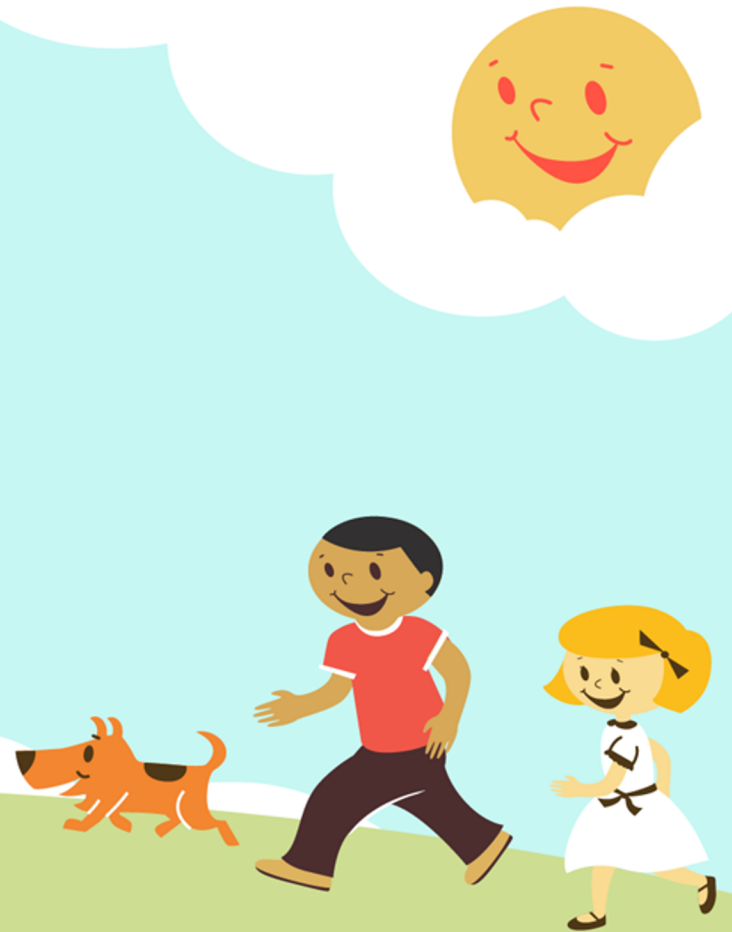
Nutrition Fuels Learning

Lenea Pollett, DrPH, MPH, SNS
Director of Food Services



La nutrición alimenta el aprendizaje

Lenea Pollett, DrPH, MPH, SNS
Directora de servicios de comida



Feeding Challenges with Children

Toddlers

The years of experimentation.

It takes 7 food exposures before a child adapts that food.

Expose your children to healthy foods

Elementary

Parents have a lot of control.

Children start to eat what their friends eat.

Always eat together as a family.

Never eat while watching TV.

Middle School

Eating the foods their peers eat become very important.

Girls start to diet!

High School

Venturing out more with friends and eating independently.

Parents have control on how much money they give them.

All the food provided at school is nutritionally sound.

College

Parents have little control!
No nutritional regulations in the dorms.



Desafíos de alimentos con los niños

Niños pequeños

Los años de experimentación. Se necesita 7 intentos antes de que un niño se adapte a ese alimento. Exponga a sus hijos a alimentos saludables.

Escuela Primaria

Los padres tienen mucho control.

Los niños comienzan a comer lo que sus amigos comen.

Siempre ay que comer en familia. Nunca ay que comer al ver el televisor.

Escuela secundaria

Comer las comidas que sus compañeros comen se vuelve muy importante. Las niñas comienzan con dietas!

Preparatoria

Salir más con amigos y comer de forma independiente.

Los padres tienen control sobre la cantidad de dinero que les dan.

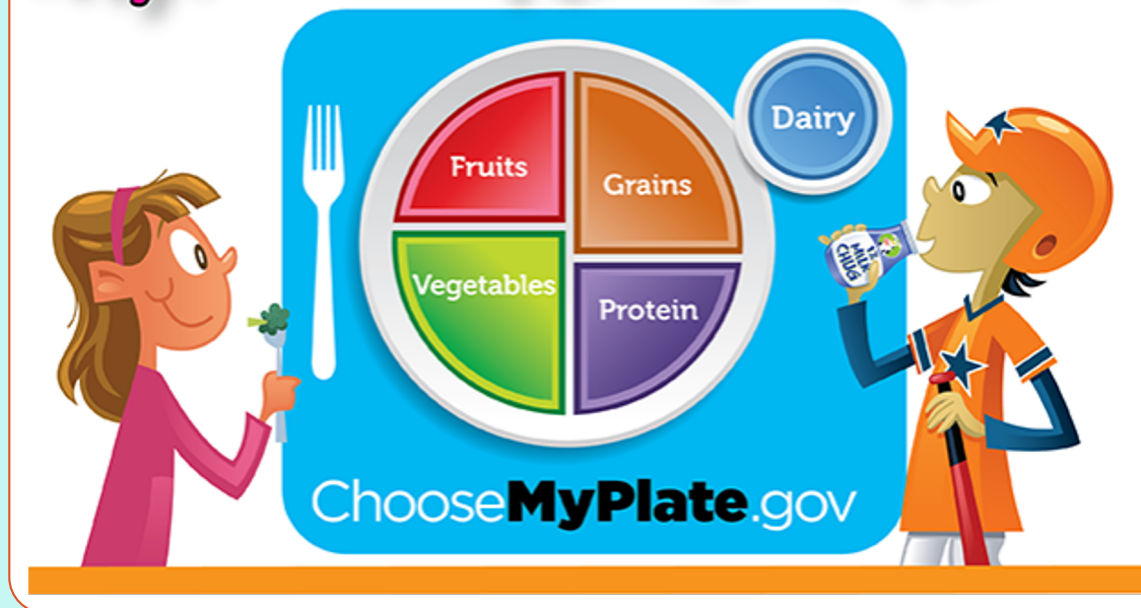
Toda la comida proporcionada en la escuela es nutricionalmente sana.

Colegió

Los padres tienen poco control! No ay regulaciones sobre nutrición en los dormitorios.



MyPlate Kids' Place



Children need food from every food group!

Dairy (3) – build strong bones

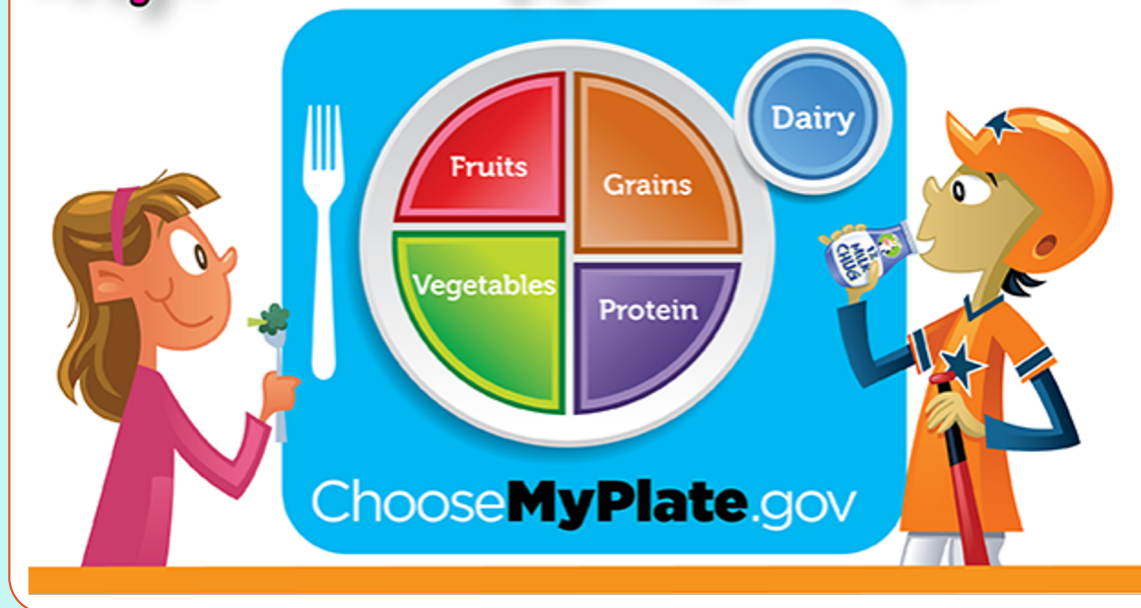
Fruits and Vegetables (5) – prevent diseases

Grains (3) – provide energy and are great for intestinal health.

Protein (3) – build muscle



MyPlate Kids' Place



Los niños necesitan comida de cada grupo.

Lacteos (3) – Forman huesos fuertes

Frutas y vegetales (5) – previenen enfermedades

Granos (3) – Proveen energía y son genial para la salud intestinal.

Protein (3) – Fortalecen los músculos



- The United States Department of Agriculture pays and makes all the rules about food provided to children in schools.
- **USDA Rules:**
 - Each student must be offered both a fruit and vegetable at every meal.
 - Juice is only offered 1 time per day.
 - Vegetable Groups – red/orange, dark green, beans, starch, and other. Each type is offered every week.
 - Milk must be nonfat or low-fat (no whole milk).
 - Whole grains must be offered.
 - Foods can not be fried and are limited in added sugar.
- UUSD provides breakfast, lunch, and supper to students!



- El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos paga y establece todas las reglas sobre los alimentos proporcionados a los niños en las escuelas.



- **USDA Rules:**

- Reglas del USDA:

- A cada estudiante se le debe ofrecer tanto una fruta como una verdura en cada comida.
- El jugo solo se ofrece 1 vez al día.
- Grupos de vegetales: rojo / naranja, verde oscuro, frijoles, almidón y otros. Cada tipo se ofrece todas las semanas.
- La leche debe ser descremada o baja en grasa (sin leche entera).
- Se deben ofrecer cereales integrales.
- Los alimentos no se pueden freír y tienen un contenido limitado de azúcar añadido.
- ¡UUSD ofrece desayuno, almuerzo y cena a los estudiantes!



Juice or Fruit?

- Whole fruit is always best.
- 100% fruit or vegetables juice is a great 2nd place!
- Juice “like” beverages.



Food	Added Sugar (gm)	Fiber (gm)
Fresh Orange	0	3
100% Orange Juice	0	0
Sunny Delight	10	0



Juice or Fruit?

- Fruta entera es mejor que el jugo.
- Jugos con 100% Fruta o vegetales son una Buena segunda opción.
- Por ultimo bebidas “parecidas” al jugo.



Alimento	Azúcar agregada (gm)	Fibra (gm)
Jugo exprimido de naranjas	0	3
100% Jugo de naranja	0	0
Sunny Delight	10	0



Students are happier and can learn when they are fed healthy foods. Thank You!

Los estudiantes están mas contentos y pueden aprender mas cuando se les alimenta con comida saludable. Gracias.

