

¡Alto! Las actividades restringidas

- No se permite vender o servir alimentos no nutritivos a los alumnos, 1/2 hora antes de entrar a clases hasta 1/2 hora después de las horas de escuela.
- Se prohíbe que los alumnos consuman alimentos preparados en una casa particular. Los alimentos que se sirvan a los alumnos, deberán ser **comprados** en una tienda de comestibles y estar en su paquete original, con el sello intacto. **(Desde luego que se permiten los almuerzos individuales que los padres les preparan únicamente para sus hijos.)**
- Se necesita la aprobación de la oficina de servicios de nutrición para evitar que se sirvan alimentos potencialmente peligrosos. (Véase la sección de "Alimentos restringidos".)
- Las celebraciones que toman lugar en los salones de clase necesitan la aprobación del director y no pueden llevarse a cabo, hasta después del último período del almuerzo escolar.

¡Deje que la persona encargada de la cafetería escolar le ayude!

- En las celebraciones ocasionales de los salones de clase.
- En los eventos escolares para recaudar fondos.
- Para vender o servir alimentos no nutritivos, después de las horas de escuela.
- Cuando se sirva comida ligera (*snacks*) a los alumnos durante el día escolar.
- Con los alimentos que se donan para los eventos especiales en la escuela.
- Con los eventos especiales en la escuela, que incluyen la preparación o el almacenamiento de alimentos.
- En las ceremonias de premios escolares.
- Cuando se sirvan alimentos en las actividades estudiantiles.

Si tiene cualquier pregunta o necesita mayor información, favor de comunicarse con el maestro, el director o con la persona encargada de la cafetería.

Este folleto da un resumen de las políticas del Distrito Escolar de Escondido sobre el bienestar estudiantil, conforme a la iniciativa estatal, *California's Student Wellness Initiative*

¡Siga! Las actividades aceptables

- Los almuerzos escolares especiales, organizados por la oficina de servicios de nutrición (*Nutrition Services*).
- Los alimentos escolares organizados por la oficina de servicios de nutrición, que se sirven en los viajes de estudio.
- La comida ligera nutritiva (*snacks*), que se compra a través de un lugar aprobado (**no se permite la comida casera**) y que se sirve al final del último período del almuerzo escolar. (La oficina de servicios de nutrición, se encargará de aprobar la comida ligera que se sirva).
- El uso de productos no alimenticios, que se otorgan como premios o en eventos para recaudar fondos.
- El uso de proyectos de artesanía o de actividades físicas para los alumnos.
- El exhortarles a todos los alumnos maneras de cómo alimentarse bien.

Las guías nutritivas para padres de familia

Ejemplos de alimentos nutritivos:

- Las frutas y verduras.
- Las galletas *Goldfish*.
- Ciertas barritas de cereales (*granola*).
- Las galletas *Graham*.
- El cereal *Cherrios*.
- El pan y las galletas de granos integrales.
- El 100 por ciento de jugo de frutas.
- La leche.
- El agua embotellada.
- Las galletas saladas *pretzels*.
- Las paletas de jugo (el 100% de jugo).
- Las paletas de frutas (el 100% de frutas).
- Los helados con números reducidos de azúcar y de grasa.

Esta lista no incluye todos los alimentos nutritivos y ciertos tipos de galletas, etc., posiblemente no llenen los requisitos de nutrición. Algunos alimentos pueden considerarse potencialmente peligrosos, por lo tanto, necesitarán la aprobación de la oficina de servicios de nutrición.

Si tiene cualquier pregunta o necesita mayor información, por favor comuníquese con el maestro, el director o con la persona encargada de la cafetería.

La asociación para maestros y padres de familia (*PTA*), apoya este estilo de vida saludable y también puede ser un excelente medio de información para obtener otras ideas en cuanto a cómo usar productos no alimenticios. Favor de acudir al Internet: www.eusd4kids.org y oprimir el enlace *PTA*.

¡Alto! Alimentos restringidos

La definición de alimentos no nutritivos:

Cualquier alimento que contenga:

1. Más del 35% de calorías de grasa.
2. Más del 10% de calorías de grasa saturada.
3. Más del 35% de azúcar por peso.
4. Más de 175 calorías (ó 250 calorías para los alumnos en las escuelas intermedias).

Ejemplos de alimentos no nutritivos:

- Las sodas, los dulces y los chicles.
- Los raspados y los helados.
- Los alimentos o productos fritos (*chips*).
- Las galletas, los pasteles y las donas.
- Las palomitas de maíz cubiertas de caramelo.

Esta lista no incluye todos los alimentos no nutritivos. Una bolsita de tres onzas del producto, *Flamin' Hot Cheetos*, contiene:

Calorías	520
Calorías de grasa	300
Total de grasa	33 gramos
Total de grasa saturada	4.5 gramos
Sodio	760 miligramos

¡Casi el 60% de las calorías en esta bolsita de producto frito, se derivan de la grasa!

La definición de alimentos potencialmente peligrosos:

Cualquier comida que se necesita:

Cocer, cortar, mezclar, lavar, congelar, refrigerar o preparar antes de servirse.

La participación de los padres de familia

La asociación estatal de padres de familia y de maestros (*California's Parent Teacher Association*), se esfuerza por proteger la salud, el bienestar y la capacidad de aprendizaje de los niños, exhortándoles a los padres y los miembros de la comunidad que ayuden a cumplir exitosamente con las normas de la política, *Student Wellness Policy*. Como padres de familia, su apoyo hacia a esta nueva política escolar, es el factor clave para su cumplimiento.

A continuación se indican algunas medidas que pueden tomar para apoyar las escuelas donde asisten sus niños:

- ¡Participen activamente! Apoyen la política del bienestar estudiantil de su escuela.
- Asegúrense que sus niños desayunen bien en casa o en la escuela, todas las mañanas.
- Fomenten los alimentos saludables, tales como las frutas y verduras frescas.
- Hablen con el maestro de su niño acerca de comidas saludables o de productos no alimenticios para las celebraciones que se lleven a cabo en los salones de clase.
- Piensen en ideas (o algunos productos no alimenticios) saludables para recaudar fondos para su escuela.
- Seleccionen alimentos saludables cuando vayan de compras y manténganse físicamente activos en casa.
- Pídanles a sus hijos que no compartan sus alimentos con otros niños. Algunos niños tienen alergias y existen algunos alimentos