

Puntos destacados de la póliza

Comida Disponible en la Escuela

- Ventas de recaudación de fondos serán llevadas a cabo 30 minutos después del término del día escolar. Solo se permitirán comidas y bebidas saludables que se adhieran a la póliza para la venta.
- Solo refrigerios saludables que se adhieran a la póliza serán servidas durante el día escolar.
- Solo comidas saludables, que se adhieran a póliza podrán ser servidas como premios.
- Celebraciones de cumpleaños que incluyan artículos de comida, serán llevadas a cabo después de el almuerzo. Pastelitos y otras comidas que no se adhieren a la póliza no son permitidas.

Actividad Física

Los alumnos serán proporcionados con no menos de 200 minutos de educación física por cada 10 días escolares. Esto incluirá actividades físicas moderadas a vigorosas.

Educación de Nutrición y Salud

Los alumnos serán proporcionados con la educación de nutrición que ellos necesitan para adoptar un estilo de vida saludable.

Apoyo del Personal

Se fomenta al personal del Distrito Escolar a que sea un modelo positivo a seguir y así mismo, animar a los alumnos a que sigan una vida activa y saludable.

Ayude a combatir la obesidad infantil



Servicios de Nutrición de Niños

1500 N Avenue

National City, CA 91950

Teléfono: 619-336-7730

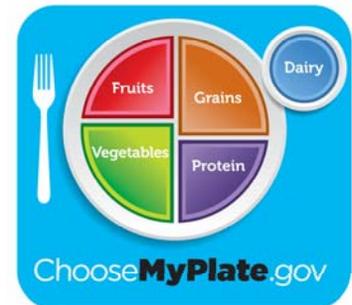
Fax: 619-336-7531

www.nsd.us/departments/nutrition

Siempre tome en cuenta posibles alergias antes de dar cualquier comida o bebida



Guía de Póliza de Buena Salud para personal y padres



Guía de venta para comidas y bebidas



SB 12 refrigerios que cumplen con las normas

- No mas de 30% de calorías de grasa y 0% grasa trans.
- No mas de 10% de calorías de grasa saturada.
- No mas de 35% de calorías de azúcar por porción en cada paquete.
- No mas de 175 calorías por cada comida individual o refrigerio.

SB 12 platillos que cumplen con las normas

- No mas de 400 calorías por platillo.
- No mas de 4 gramos de grasa por 100 calorías.
- Los platillos no tienen que cumplir con las normas de refrigerios de la lista de arriba.

SB 965 bebidas que cumplen con las normas

- Bebidas basadas de fruta, con no menos del 50% de fruta y sin endulzantes agregados.
- Bebidas basadas de vegetales, con no menos del 50% de jugo vegetal y sin endulzantes agregados.
- Agua para tomar, sin endulzantes agregados.
- Leche (1% o descremada).

SB 12 y SB 965 son leyes del estado regulando normas para ventas de comida y bebidas en la escuela. Para mas información sobre SB 12 y SB 965 visite:

www.publichealthadvocacy.org

Ejemplos de comida que se adhieren a la póliza:

- Botella de agua sin endulzantes agregados
- Leche (1% o descremada)
- Jugo con 100% de fruta
- Frutas y vegetales frescos
- Papitas horneadas
- Pan y galletas integrales
- Pretzels
- Galletas Graham integrales
- Barritas congeladas con 100% de jugo
- Nieve reducida en grasa y azúcar

Ejemplos de comidas que no se adhieren a la póliza:

- Sodas u otras bebidas con gas
- Agua con endulzantes agregados
- Bebidas de deporte fortificadas
- Goma de mascar, dulces
- Helados o vasos de nieve
- Papitas no horneadas u otras comidas fritas
- Pastelillos, Galletas, Pasteles
- Panecillos, Donas
- Palomitas cubiertas con dulce



Tome nota:

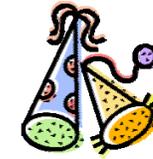
Esta lista no esta hecha para ser generalizada. Ciertas clases de galletas, palomitas, etc., pueden o no pueden llenar los requisitos nutricionales.

Premios

En el salón y de Maestros o Personal para alumnos



Cuando se quiera premiar a los alumnos por rendimiento académico o buen comportamiento, se recomiendan artículos que no sean de comida. Si los artículos serán comida, deberán cumplir o exceder con las normas SB12 & SB 965 que se han mencionado. Por favor tome en cuenta posibles alergias antes de dar cualquier tipo de comida o bebida.



Celebraciones

Cumpleaños, Premios de Buen Ciudadano, Graduación, Premios de Asistencia

Todas las personas proveyendo bebidas y refrigerios para celebraciones de clase y/o eventos patrocinados por la escuela, deberán adherirse a las normas SB 12 y SB 965 mencionadas. **Celebraciones de clase o cumpleaños serán planeadas hasta después del almuerzo.** Por favor tome en cuenta posibles alergias antes de dar cualquier tipo de comida o bebida.

Actividades de Recaudación de Fondos

Ver también el folleto "Recaudación de Fondos Saludable"

Durante el día escolar, las organizaciones estudiantiles podrán vender artículos en la escuela que sean previamente aprobados. **La venta deberá ser después del almuerzo**, y la comida no puede ser preparada en la escuela. Solo 4 ventas serán permitidas por año escolar y los artículos no podrán ser los mismos ofrecidos en la cafetería el mismo día. Por favor tome en cuenta posibles alergias antes de dar cualquier tipo de comida o bebida.



Cualquier otra venta de recaudación de fondos será llevada a cabo 30 minutos después del termino del día escolar.