

 Lo Que Los Padres Necesitan Saber

 Como Afectará Esto A Mi Hijo

# Hoja de Información para Padres

# Nutrición & Bienestar

## *Política 8510*

De acuerdo con la ley federal, es política de la Junta Escolar del Condado de Manatee el proveer a los estudiantes acceso a comidas y bebidas saludables; proveer oportunidades de actividades físicas para el desarrollo apropiado; y requiere que todas las comidas servidas por la corporación escolar cumplan o excedan las directrices federales de nutrición emitidas por el Departamento de Agricultura de E.E.U.U.

## Lo siguiente es cómo le afectará a usted y a su niño:

### Desayuno, Almuerzo(Comida) & Merienda

1. Los estudiantes tendrán un tiempo 10 minutos para comer el desayuno y 15 minutos para el almuerzo
2. Los estudiantes tienen que tomar ½ taza de fruta o vegetal y otros 2 componentes para cualificar como una comida completa
3. Los estudiantes tendrán acceso al agua en todas las cafeterías
4. Todo el contenido nutricional está disponible a través de la aplicación móvil Nutrislice
5. Los padres pueden traer alimentos a la cafetería para el desayuno, almuerzo (comida) o merienda para su niño solamente

### Celebraciones de Cumpleaños

1. Las escuelas elementales pueden celebrar en la última hora del día escolar
2. Los alimentos servidos tienen que cumplir con las Normas de Nutrición "Smart Snack" (refiérase a la lista de ideas "Smart Snack")
3. Los alimentos deben ser de un establecimiento de servicio de alimentos con licencia y debe tener una etiqueta de ingredientes

### Alimentos & Premios en el Salón de Clase

1. Los premios y meriendas en el salón de clase tienen que cumplir con las Normas de Nutrición "Smart Snack"
2. Como alternativa se deben usar recompensas que no sean alimentos
3. A los estudiantes se les permite tener botellas de agua a menos que haya un problema disciplinario
4. Alimentos a la venta con fines de recaudación de fondos y consumidos durante el día escolar en el plantel escolar tienen que cumplir con las Normas de Nutrición "Smart Snack"
5. Alimentos de recaudación de fondos tales como masa cruda de galletas, que no están destinados para ser consumidos en la escuela, pueden ser vendidos

Continúa en el otro lado

La Política de Nutrición & Bienestar 8510 se puede encontrar en:

[ManateeSchoolFood.net](http://ManateeSchoolFood.net)



## Educación Nutricional

1. Las Escuelas Elementales e Intermedias proveerán al menos 1 hora al mes de educación nutricional. Esta educación nutricional puede ser incorporada en otras materias incluyendo la educación física.
2. Las Escuelas Secundarias proveerán educación nutricional a través de HOPE

## Actividad Física

1. La actividad física (incluyendo receso) no será negada o requerida como parte de la disciplina o castigo
2. Los estudiantes deberán recibir la cantidad prescrita de educación física dictada por el Plan de Progresión Estudiantil del Distrito.
3. Se fomentan los descansos para estirarse/actividad física

# Normas de Nutrición “Smart Snack”

## 1. Todas las comidas tienen que cumplir con al menos una de las siguientes:

- Tiene que ser rico en grano completo “whole grain-rich”
  - A. Incluye 50% o más de grano entero por peso o
  - B. Tiene listado un grano entero como primer ingrediente
- O Tiene como primer ingrediente una fruta, un vegetal, un producto lácteo, o una comida con proteína
- O Ser una combinación de comida que contenga al menos ¼ taza de fruta y/o vegetal
- O Contiene un 10% de Valor Diario (DV) de uno de los nutrientes de preocupación de la salud pública en las Directrices Dietéticas para Americanos del 2010 (calcio, potasio, vitamina D o fibra dietética)

## 2. Todas las comidas más cualquier otro acompañante (aderezo, jalea, etc.) tienen que también cumplir con lo siguiente:

Nutriente	Artículo de Merienda	Artículos de Entradas*
Calorías	≤ 200 calorías	≤ 350 calorías
Sodio	≤ 200 mg	≤ 480 mg
Grasa **	≤ 35% of calorías	≤ 35% of calorías
Grasa Saturada	<10% of calorías	<10% of calorías
Grasa Trans	0 graos	0 graos
Azúcar	≤ 35% del peso	≤ 35% del peso

\*Los artículos de entradas incluyen carne/ carne alterna sola o en combinación con un grano o fruta/vegetal.

\*\*Las comidas exentas de los requisitos de arriba incluyen: queso reducido en grasa, nueces, semillas, frutas secas y mariscos sin grasa añadida. Frutas frescas y congeladas y vegetales son exentos de los requisitos de arriba. Frutas enlatadas en 100% jugo o almíbar ligero y vegetales enlatados en agua o cantidad pequeña de azúcar, están también exentos.

## Acerca de Nosotros:

Como un programa que se apoya por sí mismo, la misión de los Servicios de Comidas y Nutrición (FNS) es la de proveer comidas de calidad y nutritivas para que los estudiantes puedan aprender y ser exitosos. Como un programa centrado en los estudiantes, FNS se esfuerza por cultivar un futuro saludable en una sociedad global cambiante. FNS sirve más de 5 millones de almuerzos (comidas) y desayunos cada año y provee servicio a más de 80% de la población estudiantil.



[ManateeSchoolFood.net](http://ManateeSchoolFood.net)