

Ceres Unified School District

Board Policy

School/Student Wellness

WELLNESS PROGRAM

Wellness Promotion

The Governing Board recognizes the link between student health and learning and desires to provide a comprehensive program promoting healthy eating and physical activity for District students. The Superintendent or designee shall build a coordinated school health system that supports and reinforces health literacy through health education, physical education, health services, nutrition services, psychological and counseling services, health promotion for staff, a safe and healthy school environment, and parent/guardian and community involvement.

The Board may adopt goals for nutrition education, physical activity, and other school-based activities that are designed to promote student wellness in a manner that the District determines appropriate.

Community Access

The Board may enter into a joint use agreement to make District facilities or grounds available for recreational or sports activities outside the school day and/or to use community facilities to expand students' access to opportunities for physical activity.

School Gardens

The District's schools may establish school gardens and/or farm-to-school projects to increase the availability of safe, fresh, seasonal fruits and vegetables for school meals and to support the District's nutritional education program.

Marketing, Healthy Food Promotion and Fundraising

The Board encourages marketing to promote healthy food and beverage options and prohibits the marketing and advertising of non-nutritious foods and beverages. Marketing to promote healthy food and beverage options will be done through signage, vending machine fronts, logos, scoreboards, school supplies, advertisements in school publications, coupon or incentive programs, or other means.

The Board encourages healthy food and water promotion, pricing structures that promote healthy options in a la carte lines or vending machines, sales of fruit for fundraisers, and coupons for discount gym memberships. Schools shall clearly label or mark available healthy food items so that students will recognize those that are the healthiest choices, such as fruits and vegetables. Labels/signage will be prominently displayed in the cafeteria to encourage students to make healthy choices.

The Superintendent or designee shall encourage school organizations to use healthy food items or non-food items for fundraising purposes. Specifically, healthy food items consist of fruits, vegetables, nonfat or low fat dairy, whole grains, no sugar sweetened beverages and items with fewer than 200 calories per serving. The Superintendent or designee shall encourage physical activity (i.e. fun run, walk-a-thon, bike derby) or community service (car wash, parking at events) for fundraising options.

Healthy Rewards

The Superintendent or designee shall encourage school staff to avoid the use of non-nutritious foods as a reward for students' academic performance, accomplishments, or classroom behavior. Additionally, the Superintendent or designee strongly encourages the use of non-food rewards, such as stickers, erasers, pencils, etc.

Obesity Stigma and Bullying

The Board requires obesity stigma, teasing and bullying to be included in the Districts' anti-bullying policies. The Superintendent or designee will ensure students of all sizes are encouraged to participate in physical activities, avoid practices that single out students on the basis of body size or shape, and avoid games that limit opportunities for all students to participate and succeed. Additionally, the Superintendent or designee advises that visual materials feature a diverse combination of students being active and eating healthy.

Nutrition Education and Promotion

The District's nutrition education programs shall be sequential, comprehensive and based on research, consistent with the expectations established in the state's curriculum frameworks and content standards, and designed to build the skills and knowledge that all students need to maintain a healthy lifestyle and behaviors. Students will be taught the skills needed to make healthy food choices, read food labels and healthy menu planning.

Nutrition education shall be provided as part of the health education program in grades K-12 and, as appropriate, shall be integrated into other academic subjects in the regular educational program. Nutrition education may also be offered through before- and after-school programs.

Nutrition education programs will be developmentally appropriate, culturally-relevant, and include participatory activities, such as contests, promotions, taste testing, farm visits, and school gardens. The programs will link with the school meal programs, other school foods, and nutrition related community services, as appropriate. District schools that have a school garden are encouraged to work with the school meal program to use the cafeteria as a learning lab.

Physical Education

The District's physical education curricula(s) will be based on a comprehensive, sequential and research based, consistent with the expectations established in the state's curriculum frameworks and content standards, and designed to build the skills and knowledge that all students need to maintain a healthy lifestyle and behaviors.

Nutrition and health education will complement physical education by reinforcing the knowledge and self-management skills needed to maintain a physically-active lifestyle and to reduce time spent on sedentary activities.

All students in grades K-12, including students with disabilities, special health-care needs, and in alternative education settings, will receive daily physical education of 200 minutes every 10 days for elementary school students and 400 minutes every 10 days for middle and high school students for the entire school year.

Student involvement in other activities involving physical activity, including interscholastic or intramural sports, will not be substituted for meeting the physical education requirement. Students will spend at least 50 percent of physical education class time participating in moderate to vigorous physical activity. The physical education program shall be provided with adequate space and equipment and conform to all applicable safety standards.

Physical Activity

All students in grades K-12 shall be provided opportunities to be physically active on a regular basis. Opportunities for moderate to vigorous physical activity shall be provided through physical education, recess, school athletic programs, extracurricular programs, before- and/or after-school programs, and other structured and unstructured activities. Physical activity will be incorporated into other subject lessons and teachers will provide short physical activity breaks between lessons or classes as appropriate.

Teachers and other school/community personnel are encouraged not to use physical activity as punishment. Students shall not be denied participation in physical education or other physical activity opportunities as a form of discipline or punishment unless the safety of students is in question.

Recess for Elementary Students

Students in grades K-6 shall have 20 minutes each day of supervised recess, preferably outdoors, during which schools will encourage moderate to vigorous physical activity and through the provision of space and equipment.

Physical Activity Before and After School

The District will provide information about physical education and other school-based physical activity opportunities before, during, and after the school day; and support parents' efforts to provide their children with opportunities to be physically active outside of school.

Safe Routes to School – Walking and Biking

The District will encourage all students to walk or bike to school. Schools shall provide bike racks for students. When possible, schools will work with parent groups to establish *Walking School Bus* and bicycle training programs.

The District will assess and, if necessary and to the extent possible, make needed improvements to make it safer and easier for students to walk and bike to school. When appropriate, the District will work together with local public health, public works, public safety, and/or police departments in *Safe Routes to School* program efforts.

Tobacco Prevention

The District will maintain a tobacco free school policy, which at minimum bans:

- tobacco use on school grounds/property at all times; and
- tobacco advertising on school property, at school events, and in written educational materials and publications; and
- tobacco promotions, promotional offers, and prizes on school property, at school events, and in written educational materials and publications.

Tobacco-use prevention will be included in all health education curriculums.

Staff Education, Training, and Wellness

The Superintendent or designee shall encourage staff to serve as positive role models. He/she shall promote and may provide opportunities for healthy eating and regular physical activity among employees.

Physical Education

All physical education will be taught by a certified teacher. The District shall provide physical education staff with professional development, including classroom management and instructional strategies designed to keep students engaged and active and to enhance the quality of physical education instruction and assessment.

Health Education

All health education will be taught by a certified teacher.

Other Wellness Staff

Professional development shall include instructional strategies that assess health knowledge and skills and promote healthy behaviors in nutrition, health, and physical activity.

Food Service Staff

All District school meal programs will be administered by qualified nutrition professionals. Food service staff will be provided related professional development which includes appropriate certification and/or training for nutrition directors, school nutrition managers, and cafeteria workers, according to their levels of responsibility.

FOOD SERVICE AND NUTRITION GUIDELINES

Nutrition Standards for USDA School Meals

Program Access and Promotion

In order to maximize the District's ability to provide nutritious meals and snacks, all schools shall participate in available federal school nutrition programs, including the National School Lunch, School Breakfast Programs, and after-school snack programs, to the extent possible. When necessary and to the extent possible the District may provide a summer meal program.

The Board shall adopt nutritional guidelines for all foods available on each campus during the school day, with the objectives of promoting student health and reducing childhood obesity.

Nutrition Standards

Nutritional standards adopted by the District for all foods and beverages sold to students, including foods and beverages provided through the District's federally reimbursable school meal programs, student stores, vending machines, fundraisers, or other venues during the school day, shall meet or exceed state and federal nutritional standards.

School Meal Participation

To promote participation in the USDA School Meal Program, District schools will utilize methods to serve school meals that encourage participation, including closed campuses, breakfast in the classroom, promotional postings or events on the Child Nutrition web page, and "grab and go" programs. The District encourages schools to allow for student and parent input on menus and taste tests.

Meal Environment

Appropriate supervision shall be provided in the cafeteria and rules for safe behavior shall be consistently enforced. After obtaining food, students will have least 10 minutes to eat breakfast and at least 20 minutes to eat lunch. Students shall be provided with a clean, safe and pleasant meal environment.

Healthy Food Preparation

Healthy food preparation methods, including steaming, low fat, low sodium, zero trans-fat, shall always be used in the school cafeteria and food services, when appropriate.

Nutritional Information

Students and parents will be provided information about the nutritional content of meals through posted menus, school website, etc.

Nutrition Standards and Restrictions for Competitive/Other Foods and Beverages

To ensure all students are provided with healthy foods at all times, the District encourages each school to provide specific nutritional content (calories, saturated fat, sugar, sodium) and portion size requirements. The District also encourages that unhealthy food items are removed from school offerings.

In addition, SB12 provides for many of the nutritional content standards. Alternatively or additionally, Districts can consider providing a specific and restricted list of food items allowed (e.g., limiting to water, fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, low-fat or non-fat dairy, and nuts) and/or provide a comprehensive list of prohibited foods (e.g., baked goods, candy, ice cream, sugar sweetened beverages, less than 100% juice drinks, and artificially sweetened beverages) and limiting portions sizes.

Elementary Schools

The school food service program will approve and provide all food and beverage sales to students in elementary schools. Given young children's limited nutritional skills food in elementary schools are sold as balanced meals, when appropriate. When available, foods and beverages sold individually will be limited to low-fat and non-fat milk, fruits, and non-fried vegetables.

Middle/Junior High and High Schools

In middle/junior high and high schools, all foods and beverages sold individually outside the reimbursable school meal programs (including those sold through a la carte [snack] lines, vending machines, student stores, or fundraising activities) during the school day, or through programs for students after the school day, will meet the following nutrition and portion size standards:

Middle/ High Schools – Student Organizations

Effective during or after school hours:

Applies ONLY to food and beverage sales by student organizations.

1. Up to **three categories** of foods or beverages may be sold each day (e.g., chips, sandwiches, juices, etc.)
2. Food or beverage item (s) must be **pre-approved** by governing board of school district.
3. Only **one student organization** may be allowed to sell each day.
4. Food (s) or beverage (s) **cannot be prepared on the campus.**
5. The food or beverage categories sold **cannot** be the same as the categories **sold in the food service program** at that school during the same school day.

In addition to one student organization sale each day, any and **all student organizations** may sell on the **same four designated days** per year. School Administration may set these dates.

Beverages

Allowed: water or seltzer water without added caloric sweeteners; fruit and vegetable juices and fruit-based drinks that contain at least 50% fruit juice and that do not contain additional caloric sweeteners; unflavored or flavored low-fat or fat-free fluid milk and nutritionally-equivalent nondairy beverages (to be defined by USDA);

Not allowed: soft drinks containing caloric sweeteners; sports drinks; iced teas; fruit-based drinks that contain less than 50% real fruit juice or that contain additional caloric sweeteners; beverages containing caffeine, excluding low-fat or fat-free chocolate milk (which contain trivial amounts of caffeine).

Students and staff will have access to free, safe, and fresh drinking water throughout the school day, including during physical education and recess.

Foods (food item sold individually)

All food items sold individually or a la carte outside of reimbursable school meals, such as vending machines, cafeteria snack lines, student/school stores and fundraisers will:

- have no more than 35% of its calories from fat (excluding nuts, seeds, peanut butter, and other nut butters) and 10% of its calories from saturated and zero trans fat;
- have no more than 35% of its weight from added sugars;
- contain no more than 230 mg of sodium and 200 calories or less per serving for snack items.
- contain no more than 480 mg of sodium and 350 calories or less per entrée item.
- be a "whole grain-rich" grain product; or
- have as the first ingredient a fruit, a vegetable, a dairy product or a protein food; or
- be a combination food that contains at least ¼ cup of fruit and/or vegetable; or
- contain 10% of the Daily Value (DV) of one of the nutrients of public health in the 2010 Dietary Guidelines for Americans (calcium, potassium, vitamin D or Dietary fiber).

Fruit and Vegetable Availability

A choice of at least two fruits and/or non-fried vegetables will be offered for sale at any location on the school site where foods are sold. Such items could include, but are not limited to, fresh fruits and vegetables; 100% fruit or vegetable juice; fruit-based drinks that are at least 50% fruit juice and that do

not contain additional caloric sweeteners; cooked, dried, or canned fruits (canned in fruit juice or light syrup); and cooked, dried, or canned vegetables (that meet the above fat and sodium guidelines).

Food and Beverage Portion Sizes Limit

All beverages and food items sold individually or a la carte outside of reimbursable school meals, such as vending machines, cafeteria snack lines, student/school stores and fundraisers will be no more than:

- One and one-quarter ounces for chips, crackers, popcorn, cereal, trail mix, nuts, seeds, dried fruit, or jerky;
- One ounce for cookies;
- Two ounces for cereal bars, granola bars, pastries, muffins, doughnuts, bagels, and other bakery items;
- Four fluid ounces for frozen desserts, including, but not limited to, low-fat or fat-free ice cream;
- Eight ounces for non-frozen yogurt;
- Twelve fluid ounces for beverages, excluding water; and

The portion size of a la carte entrees and side dishes, including potatoes, will not be greater than the size of comparable portions offered as part of school meals. Fruits and non-fried vegetables are exempt from portion-size limits.

Celebrations and School-Connected Organizations

School staff shall encourage parents/guardians or other volunteers to support the District's nutrition education program by considering nutritional quality when selecting any snacks which they may donate for occasional class parties and by limiting foods or beverages that do not meet nutritional standards to no more than one such food or beverage per party. Class parties or celebrations shall be held after the lunch period, when possible.

STAKEHOLDER PARTICIPATION AND COMMUNITY ENGAGEMENT

District Wellness Committee

The Superintendent or designee may appoint a District health council or other committee consisting of parents/guardians, students, food service employees, District and school site administrators, Board representatives, health professionals, school nurses, health educators, physical education teachers, counselors, members of the public, and/or others interested in school health issues.

The District health council or committee shall advise the District on health-related issues, activities, policies, and programs. At the discretion of the Superintendent or designee, the council's charge(s) may include the planning, development and implementation of activities to promote health within the school or community. The school health council or committee shall conduct periodic review and updates of the District's Student Wellness Policy. The District health council or committee shall meet no less than 2 times per year.

Student Wellness Sub-Committees

To the extent possible, the District encourages each school site to establish a separate wellness sub-committee consisting of parents/guardians, students, school site food service employees, school site administrators, health professionals, school nurses, health educators, physical education teachers, counselors, members of the public, and/or others interested in school health issues. The school wellness sub-committee's charge(s) may include the planning and implementation of health and wellness activities for the school site.

Community Coalition and Policy Process

To the extent possible, the District encourages staff and/or volunteers to participate in community coalitions and partnerships to stay informed, participate in the public policy process and to highlight the need for community changes to address chronic disease and related risk factors.

PUBLIC NOTIFICATION

To encourage consistent health messages between the home and school environment, the Superintendent or designee may disseminate health information to parents/guardians through District or school newsletters, handouts, parent/guardian meetings, the District or school web site, and other communications. Outreach to parents/guardians shall emphasize the relationship between student health and academic performance.

ACCOUNTABILITY, IMPLEMENTATION, AND EVALUATION

Implementation Plan and Support

Coordination, Accountability and Compliance

The Board shall establish a periodic compliance assessment and evaluation for measuring successful compliance and implementation of this Student Wellness Policy. The Superintendent shall designate at least one person within the District and at each school who is charged with operational responsibility for ensuring that each school site complies with this policy.

Training Support

To the extent possible, the District will provide training for teachers and other staff and/or volunteers to ensure knowledge and understanding of this Student Wellness Policy and the District's overall commitment to student wellness.

Budget Support

To the extent possible, the District will ensure budget support needed for development, implementation and evaluation of this District's Student Wellness Policy.

Implementation

The Board shall establish a plan for measuring implementation of this policy. The Superintendent shall designate at least one person within the District and at each school who is charged with operational responsibility for ensuring that each school site implements this policy.

Evaluation Plan, Reporting and Revision Procedures

Evaluation Plan

To determine whether the policy is being effectively implemented Districtwide and at each District school, the following indicators shall be used:

1. Descriptions of the District's nutrition education, physical education, and health education curricula
2. Number of minutes of physical education instruction offered at each grade span
3. Number and type of exemptions granted from physical education
4. Results of the state's physical fitness test
5. An analysis of the nutritional content of meals served based on a sample of menus
6. Student participation rates in school meal programs
7. Any sales of non-nutritious foods and beverages in fundraisers or other venues outside of the District's meal programs
8. Feedback from food service personnel, school administrators, the school health council, parents/guardians, students, and other appropriate persons
9. Any other indicators recommended by the Superintendent and approved by the Board

Reporting

The Superintendent or designee shall report to the Board at least every two years on compliance and implementation of the Student Wellness Policy and any other Board policies related to nutrition and physical activity.

Revising and Updating

The District will inform and update the public, including parents/guardians, students, and others in the community, about the development, content, updates, implementation and evaluation of the Student Wellness Policy.

Distrito Escolar Unificado de Ceres

Póliza de la Junta Directiva Bienestar Escolar/Estudiantil

PROGRAMA DE BIENESTAR

Promoción del Bienestar

La Junta Directiva reconoce el vínculo entre la salud y el aprendizaje del estudiante y desea proveer un programa integral que promueva la alimentación saludable y la actividad física para los estudiantes del Distrito. El Superintendente o su designado debe establecer un sistema de salud escolar que apoye y refuerce la concientización de la salud mediante la educación de la salubridad, educación física, servicios de salud, servicios de nutrición, servicios psicológicos y de asesoramiento, promoción de la salud para el personal escolar, un ambiente escolar seguro y saludable, y participación de los padres/tutores y de la comunidad.

La Junta puede adoptar metas para la educación en cuanto a la nutrición, actividad física y otras actividades diseñadas para promover el bienestar de los estudiantes en la manera que el Distrito determine apropiada.

Acceso Comunitario

La Junta puede llevar a cabo un acuerdo de uso conjunto para que las instalaciones o terrenos del Distrito estén disponibles para las actividades recreativas o deportivas fuera del horario escolar y/o utilizar las instalaciones de la comunidad para brindar a los estudiantes más acceso a oportunidades de actividad física.

Huertos Escolares

Las escuelas del Distrito pueden establecer huertos escolares y/o proyectos de granja-a-escuela para aumentar la disponibilidad de frutas y verduras de temporadas frescas e inocuas para las comidas escolares y para apoyar el programa de educación nutricional del Distrito.

Mercadotecnia, Promoción de Alimentos Saludables y Recaudación de Fondos

La Junta alienta la mercadotecnia que promueve opciones de alimentos y bebidas saludables y prohíbe la comercialización y la publicidad de alimentos y bebidas no nutritivas. La mercadotecnia que promueva opciones de alimentos y bebidas saludables se hará a través de señalización, máquinas expendedoras, logos, marcadores, útiles escolares, anuncios en publicaciones escolares, programas de descuento o incentivo, u otros medios.

La Junta promueve los alimentos saludables y el agua, estructuras de precios saludables que promueven opciones saludables en líneas a la carta o máquinas expendedoras, la venta de fruta para la recaudación de fondos, y cupones de descuento en membresías del gimnasio. Las escuelas deben etiquetar o marcar los alimentos saludables disponibles para que los estudiantes reconozcan las opciones más saludables, como las frutas y verduras. Las etiquetas/señalización aparecerán prominentemente en la cafetería para alentar a los estudiantes a tomar decisiones saludables.

El Superintendente o su designado deben alentar a las organizaciones escolares a utilizar alimentos saludables o artículos no alimenticios con fines de recaudación de fondos. En concreto, los alimentos saludables consisten en frutas, verduras, lácteos sin grasa o bajos en grasa, granos enteros, ninguna bebida azucarada y alimentos con menos de 200 calorías por porción. El Superintendente o su designado deben fomentar la actividad física (es decir, el correr por diversión, walk-a-thon, derbi de bicicleta) o servicio a la comunidad (lavado de autos, estacionamiento en eventos) como opciones de recaudación de fondos.

Premios Saludables

El Superintendente o su designado deben alentar al personal escolar a evitar el uso de alimentos no nutritivos como recompensa por el rendimiento académico estudiantil, logros de comportamiento o en el salón de clases. Además, el Superintendente o su designado recomiendan fuertemente el uso de recompensas no alimenticias, tales como etiquetas engomadas, gomas de borrar, lápices, etc.

El estigma y la intimidación en cuanto a la Obesidad

La Junta requiere que el estigma, burlas e intimidación por la obesidad se incluya en las pólizas contra la intimidación de los Distritos. El Superintendente o su designado se asegurarán de que los estudiantes de todos los tamaños participen en actividades físicas, evitarán prácticas que distingan a los estudiantes en la base del tamaño de su cuerpo o forma, y evitarán juegos que limiten las oportunidades de que todos los estudiantes puedan participar y lograr éxito. Además, el Superintendente o su designado recomiendan que los materiales visuales muestren una combinación diversa de estudiantes siendo activos y comiendo sano.

Educación y Promoción de la Nutrición

Los programas de educación nutricional del distrito deberán estar en secuencia, ser amplios y basados en la investigación, de acuerdo con las expectativas establecidas en los marcos del plan de estudios del estado y los estándares de contenido, y diseñados para desarrollar habilidades y conocimientos que los estudiantes necesitan para mantener un estilo de vida y comportamientos saludables. A los estudiantes se les enseñarán las habilidades necesarias para hacer elección de alimentos saludables, leer las etiquetas de los alimentos y la planificación de menús saludables.

La educación nutricional se proporcionará como parte del programa de educación de salubridad en los grados K-12 y, en caso de ser apropiada, deberá ser integrada en otras materias académicas en el programa educativo regular. La educación nutricional también se puede ofrecer a través de programas antes y después de clases.

Los programas de educación nutricional serán apropiados para el desarrollo, culturalmente relevante, e incluirán actividades participativas, tales como concursos, promociones, pruebas de sabor, visitas a granjas y huertos escolares. Tales programas se enlazarán con los programas de alimentación escolares, otras comidas escolares, y servicios comunitarios relacionados con la nutrición, según sea apropiado. Se alienta a las escuelas del Distrito a tener un huerto escolar y trabajar con el programa de alimentación escolar para usar la cafetería como un laboratorio de aprendizaje.

Educación Física

Los programas de educación física del Distrito se basarán en una investigación integral, secuencial y basada en las expectativas establecidas en los marcos del plan de estudios del estado y los estándares de contenido, y estarán diseñados para desarrollar las habilidades y conocimientos que los estudiantes necesitan para mantener un estilo de vida y comportamientos saludables.

La educación de la nutrición y la salud complementarán la educación física, reforzando los conocimientos y habilidades de autogestión necesarias para mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Todos los estudiantes en los grados K-12, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, necesidades especiales de atención a la salud, y en los entornos de educación alternativa, recibirán educación física diaria de 200 minutos cada 10 días para los estudiantes de primaria y 400 minutos cada 10 días para la estudiantes de secundaria y preparatoria durante todo el año escolar.

La participación de los estudiantes en otras actividades relacionadas con la actividad física, incluyendo deportes inter-escolares o intramuros, no sustituirán a los requisitos de educación física. Los estudiantes pasarán por lo menos 50 por ciento de la clase de educación física participando en actividad física moderada a vigorosa. El programa de educación física se facilitará con el espacio y el equipo adecuado y cumplirá con todas las normas de seguridad aplicables.

Actividad Física

A todos los estudiantes en los grados K- 12 se les proporcionarán oportunidades para realizar actividad física de forma regular. Las oportunidades para la actividad física moderada a vigorosa, se facilitarán mediante la educación física, el recreo, programas atléticos escolares, programas extracurriculares, programas antes y/o después de clases, y otras actividades estructuradas y no estructuradas. La actividad física se incorporará en otras materias y los maestros proporcionarán pausas breves de actividad física entre lecciones o clases según sea apropiado.

Se anima a los profesores y demás personal escolar/comunitario a no utilizar la actividad física como castigo. A los estudiantes no se les negará la participación en la educación física u otras oportunidades de actividad física como forma de disciplina o castigo a menos que la seguridad de los estudiantes este en cuestión.

Receso para Estudiantes de Primaria

Los estudiantes en los grados K - 6 tendrán 20 minutos cada día de receso supervisado, preferiblemente al aire libre, durante el cual se fomentará la actividad física moderada a vigorosa mediante la provisión de espacio y equipo.

Actividad Física Antes y Después de la Escuela

El Distrito proporcionará información acerca de la educación física y otras oportunidades de actividad física de la escuela antes, durante y después de la jornada escolar; y apoyará los esfuerzos de los padres de brindar a sus hijos oportunidades para estar físicamente activos fuera de la escuela.

Rutas Seguras a la Escuela – a pie y en bicicleta

El Distrito animar a todos los estudiantes a caminar o ir en bicicleta a la escuela. Las escuelas deben proporcionar bastidores de bicicletas para los estudiantes. Cuando sea posible, las escuelas trabajarán con grupos de padres para establecer Walking School Bus (Autobús Escolar a Pie) y programas de entrenamiento para bicicletas.

El Distrito evaluará y, en caso necesario y en la medida que sea posible, hará las mejoras necesarias para que el caminar e ir en bicicleta a la escuela sea más seguro y más fácil para los estudiantes. Cuando sea apropiado, el Distrito trabajará junto con los departamentos de salud pública local, obras públicas, seguridad pública, y/o departamentos de policía para reunir esfuerzos en el programa de Rutas Seguras.

Prevención del Tabaquismo

El Distrito mantendrá una política de escuelas libres de tabaco, que por lo mínimo prohíba:

- El consumo de tabaco en la propiedad/terreno escolar en todo momento, y
- La publicidad del tabaco en la propiedad escolar, en eventos escolares, y en los materiales educativos y publicaciones escritas; y
- Promociones de tabaco, promociones y premios en la propiedad escolar, en eventos escolares y en los materiales y publicaciones educativos escritos.

La prevención del uso del tabaco se incluirá en todos los planes de estudio de educación de la salud.

Educación, Formación y Bienestar del Personal

El Superintendente o su designado deben alentar al personal a servir como modelos positivos. Él/ella deben fomentar y pueden proporcionar oportunidades para una alimentación saludable y actividad física regular entre los empleados.

Educación Física

Toda la educación física será impartida por un maestro certificado. El Distrito deberá proporcionar al personal de educación física el desarrollo profesional, incluyendo la gestión de aula y estrategias de enseñanza diseñadas para mantener a los estudiantes comprometidos y activos y para mejorar la calidad de la enseñanza y evaluación de la educación física.

Educación de la Salud

Toda la educación de la salud será impartida por un maestro certificado.

Demás Personal de Bienestar

El desarrollo profesional debe incluir estrategias de instrucción que evalúen el conocimiento y habilidades de la salud y promuevan comportamientos saludables de nutrición, salud y actividad física.

Personal del Servicio de Alimentos

Todos los programas de comidas escolares del Distrito serán administrados por profesionales de nutrición calificados. Al personal de servicio de comida se le proporcionará desarrollo profesional que incluye la certificación y/o formación para directores de nutrición, gerentes de nutrición escolar, y trabajadores de la cafetería, de acuerdo con sus niveles de responsabilidad.

DIRECTRICES DEL SERVICIO DE ALIMENTOS Y DE NUTRICION

Estándares de nutrición para las comidas escolares de USDA

Acceso y Promoción del Programa

Con el fin de maximizar la capacidad del Distrito para proporcionar comidas y bocadillos nutritivos, todas las escuelas participarán en los programas de nutrición escolar federales disponibles, incluyendo el Almuerzo Escolar Nacional, el Programa de Desayuno Escolar, y bocadillos de los programas después de clases, a medida que sea posible. Cuando sea necesario y en la medida posible, el distrito puede proveer un programa de comidas de verano.

La Junta adoptará las directrices nutricionales para todos los alimentos disponibles en cada escuela durante el día escolar, con el objetivo de promover la salud de los estudiantes y reducir la obesidad infantil.

Estándares de Nutrición

Los estándares nutricionales aprobados por el Distrito para todos los alimentos y bebidas que se vendan a los estudiantes, incluyendo alimentos y bebidas proporcionados a través de los programas federales reembolsables de comidas escolares del Distrito, tiendas estudiantiles, máquinas expendedoras, recaudadores de fondos, u otros lugares durante el día escolar, deberán cumplir o superar los niveles de nutrición estatales y federales.

Participación en el programa de Alimentación Escolar

Para promover la participación en el Programa de Alimentación Escolar del USDA , las escuelas del Distrito utilizarán métodos para servir comidas escolares que fomenten la participación, incluyendo planteles cerrados , desayuno en el salón de clases, publicaciones promocionales o eventos en la página web de Nutrición Infantil, y programas de " Grab and Go " ("Tómalo y Llévalo"). El Distrito anima a las escuelas a pedir la opinión de los estudiantes y padres sobre los menús y las pruebas de sabor.

Ambiente Alimenticio

Se facilitará la supervisión adecuada en la cafetería y las reglas de seguridad y comportamiento se aplicarán de forma sistemática. Después de obtener sus alimentos, los estudiantes tendrán al menos 10 minutos para comer su desayuno y por lo menos 20 minutos para comer su almuerzo. Se proveerá un entorno de comida limpio, seguro y agradable para los estudiantes.

Preparación de Alimentos Saludables

Los métodos de preparación de alimentos saludables, como cocción al vapor, bajos en grasas, bajos en sodio, cero grasas trans, siempre serán utilizados en la cafetería de la escuela y en los servicios de comida, cuando sea apropiado.

Información Nutricional

Los estudiantes y los padres recibirán información sobre el contenido nutricional de las comidas en los menús publicados, el sitio web de la escuela, etc.

Estándares de Nutrición y Restricciones de Competencia/Otros Alimentos y Bebidas

Para asegurarse que todos los estudiantes cuenten con alimentos saludables en todo momento, el Distrito anima a cada escuela a proporcionar contenido específico nutricional (calorías, grasas saturadas, azúcar, sodio) y requisitos de tamaño de la porción. El Distrito también recomienda que los alimentos poco saludables se retiren de las opciones escolares.

Además, la SB12 contempla muchos de los estándares de contenido nutricional. Alternativa o adicionalmente, los Distritos pueden considerar la posibilidad de una lista específica y restringida de alimentos permitidos (por ejemplo, la limitación de agua solamente, frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y nueces) y/o proporcionar una lista completa de alimentos prohibidos (por ejemplo, productos de panadería, dulces, helados, bebidas azucaradas, jugos de menos del 100 %, y bebidas endulzadas artificialmente) y que limitan los tamaños de las porciones.

Escuelas Primarias

El programa de servicio de alimentos de la escuela aprobará y proporcionará todas las ventas de alimentos y bebidas a los estudiantes en las escuelas primarias. Debido a las limitadas habilidades nutricionales de los niños pequeños, las escuelas primarias venderán alimentos balanceados, cuando sea apropiado. Cuando estén disponibles, los alimentos y bebidas que se vendan de forma individual se limitarán a leche descremada y baja en grasa, frutas y verduras sin freír.

Escuelas Secundarias y Preparatorias

En las escuelas secundarias y preparatorias, todos los alimentos y bebidas que se vendan individualmente, fuera de los programas de comidas escolares reembolsables (incluyendo los que se venden a través de líneas a la carta [bocadillos], máquinas expendedoras, tiendas estudiantiles, o actividades de recaudación de fondos) durante el día escolar, o a través de programas para los estudiantes después de la jornada escolar, deberán cumplir con los siguientes estándares de nutrición y tamaños de porción:

Escuelas Secundarias/Preparatorias – Organización Estudiantil

Efectivo durante o después del horario escolar:

Se aplica SÓLO a las ventas de bebidas y alimentos de las organizaciones estudiantiles.

1. Hasta **tres categorías** de alimentos y bebidas pueden ser vendidos cada día (ej., papitas, sándwiches, jugos, etc.)
2. Artículos de alimentos o bebidas deben ser **pre-aprobados** por la mesa directiva del distrito escolar.
3. Sólo **una organización estudiantil** puede ser autorizada para vender cada día.
4. Alimento(s) o bebida(s) **no pueden** ser **preparadas en el recinto**.

5. Los alimentos o categorías de bebidas vendidas **no pueden** ser las mismas que las categorías **vendidas en el programa de servicios de alimentación escolar** durante el mismo día escolar.

Además de una organización de venta estudiantil de cada día, cualquier y **toda organización estudiantil** puede vender en los **mismos cuatro días asignados** por año. La administración escolar puede establecer estas fechas.

Bebidas

Permitido: agua o agua seltzer sin agregado de edulcorantes calóricos, jugos de frutas y verduras y las bebidas a base de frutas que contienen al menos un 50 % de zumo de fruta y que no contienen edulcorantes calóricos adicionales, leche líquida baja en grasa o sin grasa sin sabor o con sabor y bebidas no lácteas que tengan el equivalente nutricional (a definir por el USDA);

No se permiten: refrescos que contienen edulcorantes calóricos, bebidas deportivas, té helado, bebidas a base de frutas que contienen menos de 50 % de jugo de fruta natural o que contengan edulcorantes calóricos adicionales, bebidas que contienen cafeína, con exclusión de la leche de chocolate baja en grasa o sin grasa (la leche con chocolate contienen cantidades triviales de cafeína).

Los estudiantes y el personal tendrán acceso a agua gratuita, segura y fresca durante todo el día escolar, incluso durante la educación física y el recreo.

Alimentos (el alimento se vende por separado)

Todos los artículos alimenticios que se vendan de forma individual o a la carta fuera de las comidas escolares reembolsables, tales como máquinas expendedoras, líneas de aperitivos de la cafetería, tiendas estudiantiles/escolares y recaudaciones de fondos deberán:

- Tener no más del 35 % de sus calorías de grasa (con exclusión de los frutos secos, semillas, mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces) ni el 10 % de sus calorías de grasa saturada y cero trans;
- Tener no más de 35 % de su peso de azúcares añadidos;
- Contener no más de 230 mg de sodio y 200 calorías o menos por porción para los bocadillos.
- Contener no más de 480 mg de sodio y 350 calorías o menos por entrada principal.
- Ser un producto de grano " grano entero - ricos", o
- Tener como ingrediente principal una fruta, un vegetal, un producto lácteo o un alimento rico en proteínas, o
- Ser un alimento combinación que contiene al menos ¼ de taza de frutas y/o vegetales, o
- Contener un 10 % del valor diario (DV) de uno de los nutrientes de la salud pública en las Directrices Dietéticas para los Estadounidenses 2010 (calcio, potasio, vitamina D o de fibra dietética).

Disponibilidad de Frutas y Vegetales

Se ofrecerá a la venta una selección de al menos dos frutas y/o verduras sin freír en cualquier lugar de la escuela donde se venden alimentos. Dichos artículos pueden incluir, pero no están limitadas a, las frutas y verduras frescas, 100 % jugo de fruta o verdura, bebidas a base de frutas que son al menos 50 % de jugo de fruta y que no contienen edulcorantes calóricos adicionales, frutas cocidas, secas o enlatadas (frutas enlatada en jugo de fruta o miel baja en calorías), y vegetales cocidos, secos o enlatados (que cumplan y estén por encima de las directrices de grasa y de sodio).

Límite de Tamaños de las Porciones de Comida y Bebida

Todas las bebidas y alimentos que se venden de forma individual o a la carta fuera de las comidas escolares reembolsables, tales como máquinas expendedoras, líneas de aperitivos de la cafetería, tiendas estudiantiles/escolares y eventos para recaudar fondos tendrán no más de :

- Uno y un cuarto de onzas de papas fritas, galletas saladas, palomitas de maíz, cereal, mezcla de frutas secas, nueces, semillas, frutos secos, o jerky;
- Una onza de galletas;
- Dos onzas de barras de cereal, barras de granola, pasteles, magdalenas, donas, bagels, y otros productos de panadería;

- Cuatro onzas líquidas de postres congelados, incluyendo, pero no limitado a, el helado bajo en grasa o sin grasa;
- Ocho onzas de yogur sin congelar;
- Doce onzas de bebidas, con exclusión de agua, y

El tamaño de la porción de los platos a la carta y platos de acompañamiento, incluyendo las papas, no será mayor que el tamaño de las porciones servidas como parte de las comidas escolares. Las frutas y verduras sin freír están exentas de los límites de raciones.

Celebraciones y Organizaciones Ligadas a La Escuela

El personal de la escuela alentará a los padres/tutores u otros voluntarios a apoyar el programa de educación de nutrición del Distrito a considerar la calidad nutricional al seleccionar aperitivos para donar a fiestas de la clase y limitando los alimentos o bebidas que no cumplan con los estándares nutricionales para no más de una porción de dicho alimento o bebida por persona. Las fiestas o celebraciones de clase se celebrarán después de la hora del almuerzo, cuando sea posible.

PARTICIPACIÓN DE LOS INTERESADOS Y PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

Comité de Bienestar del Distrito

El Superintendente o su designado puede nombrar un consejo de salud del Distrito u otro comité formado por los padres/tutores, estudiantes, empleados de servicio de alimentos, administradores de Distrito y administradores escolares, representantes de la Junta, profesionales de salud, enfermeras escolares, educadores de la salud, maestros de educación física, consejeros, miembros del público, y/u otras personas interesadas en temas de salud de la escuela.

El consejo o comité de salud del Distrito deberá asesorar al Distrito en temas relacionados con la salud, las actividades, las políticas y los programas. A discreción del Superintendente o su designado, el consejo se hará a cargo de la planificación, desarrollo y ejecución de actividades de promoción de la salud dentro de la escuela o la comunidad. El consejo o comité de salud de la escuela llevarán a cabo revisiones periódicas y actualizaciones de la Política de Bienestar Estudiantil del Distrito. El consejo o comité de salud del Distrito se reunirá por lo menos 2 veces al año.

Subcomités del Bienestar Estudiantil

En la medida posible, el Distrito recomienda a cada plantel escolar el establecer un subcomité de bienestar independiente formado por los padres/tutores, los estudiantes, los empleados de servicio de alimentos de planteles escolares, administradores escolares, profesionales de la salud, enfermeras, educadores de la salud, maestros de educación física, consejeros, miembros del público, y/u otras personas interesadas en temas de salud escolar. El cargo sub – comité escolar de bienestar puede incluir la planificación y ejecución de las actividades de salud y bienestar para el plantel escolar.

Proceso de la Coalición y de la política comunitaria

En la medida posible, el Distrito alienta al personal y/o voluntarios a participar en coaliciones comunitarias y asociaciones para mantenerse informados, participar en el proceso de políticas públicas y resaltar la necesidad de cambios en la comunidad para hacer frente a las enfermedades crónicas y factores de riesgo relacionados.

NOTIFICACIÓN PÚBLICA

Para promover mensajes de salud consistentes entre el entorno escolar y familiar, el Superintendente o su designado podrán difundir información de salud a los padres/tutores a través del Distrito o boletines escolares, folletos, reuniones de padres/tutores, en el sitio web de la escuela o del Distrito, y otras comunicaciones. La comunicación hacia los padres/tutores hará hincapié en la relación entre la salud de los estudiantes y el rendimiento académico.

RESPONSABILIDAD, IMPLEMENTACION Y EVALUACIÓN

Planificación de la Implementación y Apoyo

Coordinación, Responsabilidad y Cumplimiento

La Junta establecerá una evaluación del cumplimiento y evaluación periódica para medir el cumplimiento y aplicación exitosa de la presente Política de Bienestar Estudiantil. El Superintendente designará por lo menos a una persona en el Distrito y en cada escuela que tendrá la responsabilidad operativa de asegurar que cada escuela cumpla con esta política.

Apoyo a la Capacitación

En la medida posible, el Distrito proveerá capacitación para maestros y otro personal y/o voluntarios para asegurar el conocimiento y la comprensión de esta Política de Bienestar Estudiantil y el compromiso general del Distrito para el bienestar estudiantil.

Apoyo Presupuestario

En la medida posible, el Distrito asegurará el apoyo presupuestario necesario para el desarrollo, implementación y evaluación de la Política de Bienestar Estudiantil de este Distrito.

Implementación

La Junta establecerá un plan para medir la implementación de esta política. El Superintendente designará por lo menos a una persona en el Distrito y en cada escuela que se encargara de la responsabilidad operativa de asegurar que cada plantel escolar implemente esta política.

Plan de Evaluación, Información y Procedimientos de Revisión

Plan de Evaluación

Para determinar si la política se está aplicando de manera efectiva en todo el Distrito y en cada escuela del Distrito, se utilizarán los siguientes indicadores:

1. Descripciones de la educación de nutrición del Distrito, educación física, y programas de educación de la salud
2. Número de minutos de instrucción de educación física que se ofrecen en cada nivel de grado
3. Número y tipo de exenciones concedidas de la educación física
4. Resultados del examen de aptitud física del estado
5. Un análisis del contenido nutricional de comidas servidas basado en una muestra de menús
6. Las tasas de participación de los estudiantes en los programas de comidas escolares
7. Cualquier venta de alimentos no nutritivos y bebidas en eventos para recaudar fondos u otros lugares fuera del programa de comidas del Distrito
8. Evaluación del personal de servicio de alimentos, administradores escolares, el consejo de salud escolar, padres/tutores, estudiantes y otras personas apropiadas
9. Cualquier otro indicador recomendado por el Superintendente y aprobado por la Junta

Informes

El Superintendente o su designado deberán reportar a la Junta al menos cada dos años en el cumplimiento y la implementación de la Política de Bienestar Estudiantil y de cualquier otra política relacionada a la nutrición y la actividad física.

Revisión y Actualización

El Distrito informará y actualizará al público, incluyendo a los padres/tutores, estudiantes, y otros en la comunidad, sobre el desarrollo, el contenido, actualizaciones, aplicación y evaluación de la Política de Bienestar Estudiantil.