

Puntos Destacados de la Póliza

Actividad Física

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

Educación Nutricional y de Salud

Los estudiantes serán proporcionados educación en nutrición necesaria para adoptar un estilo de vida saludable.

Apoyo del Personal

Se anima al personal del Distrito a ser un modelo positivo, y animar a todos los estudiantes a tener un estilo de vida activa y saludable.

Comida Disponible en Escuela

- Ventas de recaudación de fondos se llevaran acabo 30 minutos después que termine el día escolar. Por favor vea el folleto Recaudación de Fondos Saludable para más información.
- Solo botanas y/o refrescos saludables y en conformidad con la póliza son permitidos ser servidos durante el día escolar.
- Solo botanas y/o refrescos saludables y en conformidad con la póliza son permitidos ser usados como premios.
- Celebraciones de cumpleaños que incluyan artículos de comida, tienen que ser después del almuerzo. Pastelitos y otras comidas que no están en conformidad con la póliza no son permitidos.

Ayude a combatir la obesidad infantil



Servicios de Nutrición para Niños

1500 N Avenue

National City, CA 91950

Teléfono: 619-336-7730

Fax: 619-336-7531

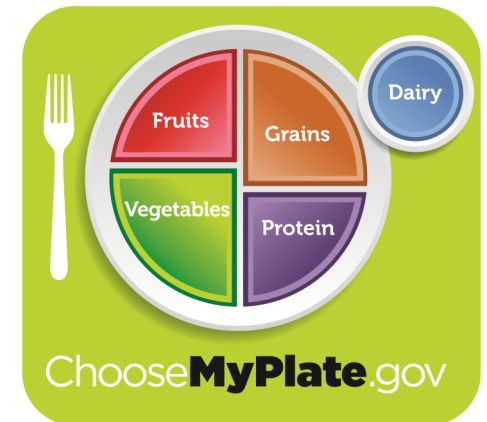
<https://www.nsd.us/domain/40>

**Siempre tome en
consideración alergias antes de
dar cualquier alimento o bebida**



Guía de Póliza de Salud

para personal y padres



Guía para Comidas y Bebidas Fuera del Programa Dadas a Estudiantes Durante Horas Escolares

Requerimientos de Comida Aceptable:

- No mas del 35% de calorías de grasa.
- No mas del 10% de calorías de grasa saturada.
- No mas del 35% de calorías de azúcar por porción en cada paquete (excepto fruta, verdura no frita, fruta seca y combinación de frutos secos/semillas).
- No mas de 0,5 gramos de grasas trans por porción.
- No mas de 200 mg de sodio por articulo/ recipiente.
- No mas de 200 calorías por articulo/recipiente.

Requerimientos de Bebidas Aceptable:

- Jugo de fruta o verdura con no menos del 50% de jugo, no endulzantes agregados, y no mas de 8 onzas por porción.
- Agua para tomar sin endulzantes agregados.
- Leche de no mas de 8 onzas fluidas por porción. 1% (sin sabor), sin grasa (con sabor o sin sabor), y que contenga vitamina A y D con calcio de al menos 25% del Valor Diario por porción de 8 onzas fluidas.
- Leche sin lácteos debe ser equivalente nutricionalmente a la leche con lácteos y contener 8 onzas fluidas.

Este instituto es un proveedor de oportunidad igual

No Comida Hecha en Casa

Solo comidas o bebidas hechas en una cocina comercial con licencia o localidad el cual tiene inspecciones regulares de salud por una agencia local, estatal, o federal en los Estados Unidos, pueden ser dados a los estudiantes. **Ninguna comida o bebida hecha en casa de cualquier clase puede ser dada.**

Ejemplos de Comida Aceptable:

- Agua embotellada sin endulzantes agregados
- Leche 1% y sin grasa (ver requerimientos)
- 100% jugo de fruta (ver requerimientos)
- Frutas y verduras frescas
- Pan y galletas de cereal integral
- Barras congeladas 100% de jugo
- Nieve reducida en grasa y azúcar

Ejemplos de Comida No-Aceptable:

- Soda u otras bebidas con gas
- Pastelitos, galletas, pasteles
- Agua con endulzantes agregados
- Bebidas de deporte fortificadas
- Goma de mascar, dulces
- Helados o conos/vasos de nieve
- Papitas no horneadas u otras comidas fritas



Tome nota:

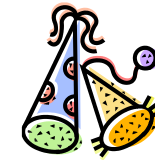
Esta lista no esta hecha para ser generalizada. Ciertas clases de galletas, palomitas, etc. pueden o no pueden cumplir con los requisitos nutricionales.

Premios

Para Estudiantes de Parte del Maestro/Maestra o Personal



Cuando desee premiar estudiantes por rendimiento académico o buen comportamiento, se recomiendan artículos que no sean comida. Si artículos de comida (botana o platillo) son dados como un premio, estos tienen que cumplir o superar los Requerimientos Aceptables listados en este folleto. Considere alergias antes de dar cualquier comida.



Celebraciones

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

Todas las personas que proveen bebidas y botanas para celebraciones de clase y eventos escolares patrocinados deberán proveer artículos que se adhieran a los Requerimientos Aceptables listados en este folleto. **Celebraciones de clase y/o cumpleaños serán planeados para después del almuerzo.** Considere alergias antes de dar cualquier comida.



*Para información sobre actividades de recaudación de fondos por favor vea el folleto **Guía de Recaudación de Fondos para Padres y Personal.***