

Escuelas Judiciales Juveniles y Comunitarias Política de Bienestar de Nutrición y Actividad Física

Preámbulo

Considerando que, los niños necesitan acceso a alimentos saludables y la oportunidad de estar físicamente activos para crecer, aprender y prosperar;

Considerando que, la buena salud formenta la asistencia y la educación de los estudiantes;

Considerando que, en las últimas dos décadas las tasas de obesidad se duplicó en niños y se triplicó en los adolescentes, y la inactividad física y la ingesta excesiva de las calorías son las causas predominantes de la obesidad;

Considerando que, enfermedades cardíacas, cáncer, derrame cerebral y diabetes son responsables de dos tercios de las muertes en los Estados Unidos y principales factores de riesgo para esas enfermedades, incluyendo hábitos alimentarios no saludables, la inactividad física y la obesidad, a menudo se establecen en la infancia;

Considerando que, el 33% de los estudiantes de secundaria no participan en suficiente actividad física vigorosa y el 72% de los estudiantes de secundaria no asisten a clases de educación física diaria;

Considerando que, sólo el 2% de los niños (2 a 19 años) comen una dieta sana consistente con las cinco principales recomendaciones de la Guía de la Pirámide de Alimenticia;

Considerando que, a nivel nacional,, los productos más comúnmente vendidos de las máquinas en la escuela, tiendas de la escuela, y lugares para bocadillos incluyen alimentos de baja nutrición y bebidas, como refrescos, bebidas deportivas, jugos de fruta de imitación, chips, dulces, galletas y pasteles de bocadillo;

Considerando que, distritos escolares del país se enfrentan a importantes limitaciones fiscales y de planificación; y

Considerando que, la participación comunitaria es esencial para el desarrollo e implementación exitoso de las políticas de bienestar escolar;

Por lo tanto, las Escuelas Judiciales Juveniles y Comunitarias se compromete a proporcionar ambientes escolares que promuevan y protejan la salud, bienestar y capacidad de aprender mediante el apoyo a una alimentación saludable y actividad física para niños. Por lo tanto, es la política de las Escuelas Judiciales Juveniles y Comunitarias (JCCS) que:

- JCCS pidera la participarán de estudiantes, padres, profesores, profesionales de servicio de alimentos, profesionales de la salud y otros miembros de la comunidad interesados en el desarrollo, implementación, monitoreo y revisión de todas las políticas del distrito de nutrición y actividad física a través del Comité Asesor de Padres y Personal (PSAC)

- El Equipo de Liderazgo JCCS revisará las últimas recomendaciones nacionales relativas a la salud escolar y actualizaremos la política de bienestar por consiguiente.
- Todos los estudiantes en los grados K-12 tendrán oportunidades, apoyo y estímulo para ser físicamente activos de forma regular.
- Alimentos y bebidas vendidas o servido en la escuela reunirán las recomendaciones de las *Normas Dietéticas de Estados Unidos para los Estadounidenses*.
- Profesionales calificados en la nutrición de niños proporcionarán a los estudiantes con acceso a una variedad de alimentos de bajo costo, nutritivos y atractivos que satisfagan las necesidades de salud y nutrición de los alumnos; tendrá en cuenta la diversidad cultural, étnica y religiosa de los estudiantes en la planificación de comidas; y proporcionará ambientes limpios, seguros y agradables y un tiempo adecuado para que los estudiantes coman.
- En la máxima medida posible, JCCS participarán en programas disponibles de alimentación escolar federal (incluyendo el Programa de Desayunos Escolares, Programa Nacional de Almuerzo Escolar [incluyendo bocadillos después de la escuela], Programa de Servicios Alimenticios de Verano, Programa de Bocadillos Frutas y Vegetables y Programa de Comida para Cuidado Niños y Adultos [incluyendo cenas]).
- Las escuelas proporcionarán educación sobre la nutrición y la educación física para fomentar hábitos por vida de actividad física y alimentación saludable y establecerán vínculos entre educación para la salud y programas de alimentación escolar y con servicios comunitarios relacionados con esto.

PARA LOGRAR ESTOS OBJETIVOS DE POLÍTICA:

I. Comité de Salud Escolar

En la máxima medida práctica, JCCS y/o las escuelas individuales dentro de JCCS crearan, fortalezaran o trabajaran con el comité de salud escolar existente para desarrollar, implementar, monitorear, revisar y, en caso necesario, revisar las políticas de la actividad física y nutrición escolar. El comité también servirá como recurso a escuelas para la implementación de esas políticas. (Un comité de salud escolar consiste de un grupo de individuos que representa a la escuela y la comunidad y debe incluir a los padres, estudiantes y representantes de la autoridad de alimentos de la escuela, los miembros de la junta escolar, administradores escolares, profesores, profesionales de la salud y miembros del público).

II. Calidad Nutricional de los Alimentos y Bebidas Vendidas y Servidas en la Escuela

Comidas Escolares

Las comidas que se sirven a través de los Programas de Desayuno y Almuerzo Escolar Nacional:

- serán atractivo y ser apelador para los niños;
- servido en un ambiente limpio y agradable;
- cumplirán, como mínimo, con los requisitos de nutrición establecidos por las normas y leyes locales, estatales y federales;
- Ofrecerán una variedad de frutas y;¹
- servirán sólo leche baja en grasa (1%) y leche descremada² y nutricionalmente equivalentes alternativas no lácteos (definido por el USDA); y
- asegúrese de que la mitad de los granos servidos son integrales.^{3,3}
- habra agua disponible para tomar durante todo el dia escolar.
- <http://www.fns.usda.gov/sbp/school-breakfast-program-sbp>

Desayuno. Para asegurar que todos los niños tengan el desayuno, ya sea en casa o en la escuela, con el fin de satisfacer sus necesidades nutricionales y mejorar su capacidad de aprender:

- Las escuelas operará, en la medida lo es posible, el Programa de Desayuno Escolar.
- Las escuelas, en la medida lo sea posible, organizar los horarios de autobuses y utilizar métodos para servir desayunos escolares que fomentan la participación, incluyendo servir el desayuno en el aula, desayuno "grab-and-go", o desayuno durante el descanso de la mañana o recreo.
- Las escuelas que sirven el desayuno a los estudiantes notificarán a los padres y estudiantes de la disponibilidad del Programa de Desayuno Escolar.
- Las escuelas apoyarán a los padres para ofrecer un desayuno saludable para sus hijos a través de los artículos del boletín, materiales que se envían a casa u otros medios.

¹ To the extent possible, schools will offer at least two non-fried vegetable and two fruit options each day and will offer five different fruits and five different vegetables over the course of a week. Schools are encouraged to source fresh fruits and vegetables from local farmers when practicable.

² As recommended by the *Dietary Guidelines for Americans 2005*.

³ A whole grain is one labeled as a "whole" grain product or with a whole grain listed as the primary grain ingredient in the ingredient statement. Examples include "whole" wheat flour, cracked wheat, brown rice, and oatmeal.

Comidas Gratis y de precio Reducido. Las escuelas harán todo lo posible para eliminar cualquier estigma social y evitar la identificación abierta de los estudiantes que son elegibles para comidas escolares gratis y de precio reducido⁴. Hacia ese fin, las escuelas pueden utilizar identificación electrónica y sistemas de pago; proporcionar comidas sin cargo para todos los niños, independientemente de los ingresos; promover la disponibilidad de comidas escolares a todos los estudiantes; y/o utilizar métodos no tradicionales para servir las comidas escolares, tales como desayuno "grab-and-go" o desayuno en el aula.

Programa de Servicios Alimenticios de Verano. Las escuelas en las que más del 50% de los estudiantes son elegibles para comidas escolares gratis o a precio reducido patrocinarán el Programa de Servicios Alimenticios de Verano durante al menos seis semanas entre el último día del año escolar académico y el primer día del siguiente año escolar y preferiblemente durante las vacaciones de verano

Horarios de Comida y Programación. Nuestras Escuelas Comunitarias:

- proporcionarán a los estudiantes por lo menos 10 minutos para comer después de sentarse a desayunar y 20 minutos después de sentarse a comer el almuerzo;
- deben programar períodos de comida en momentos oportunos, por ejemplo, el almuerzo debe programarse entre 11:00 a.m. y 1:00 p.m.;
- tienen una política de escuela cerrada. El personal de la escuela no puede dar permiso para que los estudiantes salgan de la escuela con el propósito de obtener almuerzo.
- no debe programar tutoría, club, o reuniones organizativas o actividades durante los horarios de comida, a menos que los estudiantes pueden comer durante dichas actividades;
- proporcionarán a los estudiantes acceso a lavarse las manos o desinfectante de manos antes de que coman comidas o bocadillos; y
- deben tomar medidas razonables para satisfacer a los regímenes de cepillado de dientes de los estudiantes con necesidades especiales de salud oral (por ejemplo, ortodoncia o alto riesgo de caries dentales).

Cualificaciones del Personal de Servicio de Alimentos de la Escuela. Profesionales de la nutrición calificados administrarán los programas de comidas escolares en las escuelas judiciales y comunitarias. En las escuelas judiciales, la administración del programa de comida es administrado por el Departamento de Probation de Santa Bárbara. En las escuelas comunitarias, se contratan los distritos locales para proporcionar servicio de comida para nuestras escuelas.

Como parte de la responsabilidad de nuestras escuelas comunitarias para operar un programa de servicio de comida, proporcionaremos continuo desarrollo profesional para todos los profesionales de nutrición en las escuelas.

Compartimiento de las Comidas y Bebidas. Las escuelas deberían disuadir a los estudiantes de compartir sus alimentos o bebidas con uno al otro durante los tiempos de comida o bocadillo, dadas las preocupaciones sobre las alergias y otras restricciones en las dietas de algunos niños.

El SBCEO y Escuelas Judiciales Juveniles y Comunitarias no participa en Alimentos y Bebidas Vendidas Individualmente (es decir, los alimentos vendidos fuera de las comidas escolares reembolsables, tales como a través de máquinas expendedoras, cafetería a la carte [bocadillo], recaudadores de fondos, las tiendas escolares, etc.)

Actividades para Reunir Fondos. Para apoyar la salud de los niños y los esfuerzos de educación en nutrición escolar, actividades de recaudación de fondos escolares no implicarán comida o sólo usarán alimentos que cumplen con las normas de nutrición y porción mencionado anteriormente para alimentos y bebidas que se venden por separado. Las escuelas fomentarán las actividades de recaudación de fondos que promuevan la actividad física. La JCCS pondrá a disposición una lista de ideas para las actividades de recaudación de fondos aceptables.

Bocadillos. Bocadillos servidos durante el día escolar o en programas de cuidado después de escuela o de enriquecimiento extracurricular harán una contribución positiva a las dietas y salud de los niños, con énfasis en servir frutas y verduras como los bocadillos primarios y agua como la bebida principal. Las escuelas evaluarán si y cuando ofrecen bocadillos basados en los horarios de las comidas escolares, las necesidades nutricionales de los niños, las edades de los niños y otras consideraciones. El distrito difundirá una lista de elementos de bocadillos saludables a los profesores, el personal del programa después de escuela y padres.

- Si es elegible, las escuelas que ofrecen bocadillos a través de programas después de escuela buscarán recibir reembolsos a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares.

Premios. Las escuelas no usarán alimentos o bebidas, especialmente aquellos que no cumplen con los estándares de nutrición para alimentos y bebidas vendidas individualmente (arriba), como premio por desempeño académico o buen comportamiento⁵ y a no retendra alimentos o bebidas (incluyendo la comida que se sirve a través de las comidas escolares) como castigo.

Celebraciones. Las escuelas deben limitar las celebraciones que involucran la comida durante el día escolar a no más de una celebración por clase por mes. Cada celebración debe incluir no más de una comida o bebida que no cumple con las normas de nutrición para los alimentos y bebidas vendidas individualmente (arriba). JCCS dará una lista de ideas para celebraciones saludables a los padres y maestros.

Eventos patrocinados por la escuela (tales como, pero no limitados a, eventos atléticos, bailes o espectáculos). Alimentos y bebidas ofrecidos o vendidos en eventos patrocinados por la escuela fuera del día escolar deben cumplir con las normas de nutrición para las comidas o para alimentos y bebidas vendidas individualmente (arriba)

III. Promoción de Nutrición y Actividad Física y Comercialización de Alimentos

Promoción y Educación sobre la Nutrición. Las Escuelas Judiciales Juveniles y Comunitarias pretenden enseñar, promover y apoyar alimentación saludable por los estudiantes. Las escuelas deben proporcionar educación sobre nutrición y participar en la promoción de la nutrición que:

- se ofrece en cada nivel de grado como parte de un programa secuencial, integral, basada en estándares diseñado para proporcionar a los estudiantes con los conocimientos y habilidades necesarias para promover y proteger su salud;
- es parte de no solo de las clases de educación de salud, sino también instrucción en el aula en materias como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales y materias optativas;
- incluye actividades agradables, apropiados para su desarrollo, culturalmente relevante, participativas, como concursos, promociones, pruebas de sabor, visitas a granjas y huertos escolares;
- promueve frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, métodos de preparación de alimentos saludables y prácticas de nutrición que mejoran la salud;
- enfatiza equilibrio calórico entre el gasto en energía y consumo de alimentos (actividad/ejercicio físico);
- enlaces con programas de alimentación escolar, otros alimentos escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición;
- enseña alfabetización mediática con un énfasis en la comercialización de alimentos; y
- incluye entrenamiento para maestros y otro personal.

Integrar la Actividad Física en el Ambiente de Aula. Para que los estudiantes reciban la cantidad de actividad física diaria recomendada a nivel nacional (es decir, al menos 60 minutos al día) y para que los estudiantes acepten plenamente la actividad física regular como un comportamiento personal, los estudiantes necesitan oportunidades para actividades físicas más allá de la clase de educación física. Hacia ese fin:

- educación de la salud en el aula complementará la educación física mediante el refuerzo de las habilidades de conocimientos y autogestión necesarias para

mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión;

- oportunidades para la actividad física se incorporarán en otras lecciones de tema; y
- los profesores de aula proporcionarán pausas cortas para actividad física entre las lecciones o clases, según sea apropiado.

Comunicación con los Padres. Las Escuelas Judiciales Juveniles y Comunitarias apoyará los esfuerzos de los padres para proveer una dieta saludable y actividad física diaria para sus hijos. JCCS ofrecerá, cuando estén disponibles, seminarios para padres sobre comer saludable, enviar información nutricional a casa, publicar consejos de nutrición en los sitios web de la escuela y proporcionar análisis de nutrientes de los menús escolares. Escuelas deben alentar a los padres para enviar bocadillos y almuerzos saludables y se abstengan de incluir bebidas y alimentos que no cumplen con las normas de nutrición mencionadas arriba para los alimentos y bebidas. JCCS proporcionará a los padres una lista de alimentos que cumplen con estándares del distrito para bocadillos y ideas para celebraciones/fiestas saludables, recompensas y las actividades de recaudación de fondos.

JCC proporcionará información sobre la educación física y otras oportunidades de actividad física en la escuela antes, durante y después del día escolar; y apoyar los esfuerzos de los padres para que a sus hijos disfruten de oportunidades de ser físicamente activos fuera de la escuela. Tales ayudas incluirá intercambio de información sobre la actividad física y educación física a través de un sitio web, boletín, u otros materiales que se llevan a casa, eventos especiales o tarea de educación física

Comercialización de Alimentos en las Escuelas. Comercialización basado en la escuela será consistente con la educación de nutrición y la promoción de salud. Como tal, las escuelas limitará alimentos y bebidas de comercialización para la promoción de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares de nutrición para las comidas o para alimentos y bebidas vendidas individualmente (arriba)⁶. Comercialización de marcas en la escuela promoviendo predominante alimentos de baja-nutrición y bebidas⁷ está prohibida. Se recomienda la promoción de alimentos saludables, incluyendo frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.

Ejemplos de técnicas de comercialización incluyen los siguientes: logos y marcas de/en máquinas expendedoras, libros o los planes de estudio, cubiertos de libros de texto, útiles escolares, marcadores, estructuras escolares y equipos deportivos; programas incentivos educativos que proporcionan alimento como recompensa; programas que ofrecen las escuelas con suministros cuando las familias compran productos alimenticios de baja-nutrición; televisión en la escuela, como Channel One; muestras gratis o cupones; y la venta de alimentos a través de actividades de recaudación de fondos. Actividades de comercialización que promueven comportamientos saludables (y son por lo tanto permisible) incluyen: máquina expendedora cubiertas promoción de agua; precios estructuras que promueven opciones saludables en las líneas a la carta o la venta de máquinas; ventas de fruta para recaudar fondos; y cupones de descuento para miembrecias al gimnasio.

Bienestar del Personal. Las Escuelas Judiciales Juveniles y Comunitarias valora altamente la salud y el bienestar de cada miembro del personal y planea e implementar actividades y políticas, en conjunción con las políticas de la Oficina de Educación del Condado de Santa Barbara que apoyan los esfuerzos personales por el personal para mantener un estilo de vida saludable.

IV. Oportunidades de Actividad Física y Educación Física

Educación Física Diaria (P.E.) K-12. Todos los estudiantes en grados K-12, incluyendo a estudiantes con discapacidad, necesidades especiales de asistencia médica y en entornos educativos alternativos, recibirán educación física diaria (o su equivalente de 150 minutos semanales para alumnos de primaria y 225 minutos/semana para estudiantes de secundaria y preparatoria) para todo el año escolar. Toda la educación física será impartido por un profesor de educación física certificada. Participación del estudiante en otras actividades relacionadas con la actividad física (por ejemplo, deportes interescolares o intramuros) no serán sustituidos por cumplir el requisito de educación física. Los estudiantes pasarán por lo menos el 50 por ciento del tiempo de clase de educación física participando en una actividad física moderada a vigorosa.

Las escuelas deberan disuadir a períodos de inactividad prolongados (por ejemplo, períodos de dos o más horas). Cuando actividades, tales como pruebas obligatorias de toda la escuela, hacen necesario que los estudiantes permanezcan en el interior por largos períodos de tiempo, las escuelas deben dar a los estudiantes descansos periódicos durante los cuales se les anima a ponerse de pie y ser moderadamente activo.

Actividad Física y Castigo. Maestros y otro personal de la escuela y la comunidad no utilizará la actividad física (e.g., vueltas corriendo, flexiones) o retener las oportunidades para la actividad física (e.g., recreo, educación física) como castigo.

Rutas Seguras a la Escuela. El distrito escolar evaluará y, si es necesario y a la medida de lo posible, hará mejoramientos necesarios para hacer más seguro y más fácil para que los estudiantes puedan ir a la escuela a pie y en bicicleta. Cuando sea apropiado, el distrito trabajará junto a obras públicas locales, la seguridad pública o los departamentos de policía en esos esfuerzos. El distrito escolar explorará la disponibilidad de fondos federales "rutas seguras a la escuela", administrado por el departamento de transporte del estado, para financiar dichas mejoras. El distrito escolar animará a los estudiantes a usar el transporte público cuando es disponible y adecuado para viajar a la escuela y colaborará con la agencia de tránsito local para proporcionar pases de transporte para estudiantes.

V. Monitorear y Revisión de la Política

Monitorear. El superintendente o su designado asegurará el cumplimiento establecido en todo el distrito de las políticas de bienestar de nutrición y actividad física. En cada escuela, el director o su designado será garantizar el cumplimiento de esas políticas en su escuela y

presentará un informe sobre el cumplimiento de la escuela en el distrito escolar superintendente o su designado.

Personal de servicios alimenticios de la escuela, a el nivel de la escuela o distrito, asegurará el cumplimiento de las políticas de nutrición dentro de áreas de servicios de alimentación escolar y presentará un informe sobre este asunto al superintendente (o si de hecho a nivel escolar, al director de la escuela). Además, el distrito escolar informará sobre los más recientes hallazgos de USDA Iniciativa Comidas en la Escuela (SMI) revisión y cambios resultantes. Si el distrito no ha recibido un informe SMI de la agencia estatal dentro de los últimos cinco años, el distrito solicitará a la agencia estatal que programe una revisión SMI tan pronto como sea posible.

El superintendente o su designado desarrollará un informe cada tres años sobre el cumplimiento del distrito con las políticas establecidas del distrito de bienestar, nutrición y actividad física, basadas en el aporte de las escuelas dentro del distrito. Que sean proporcionado a la junta escolar y también se distribuye a todos los consejos de salud escolar, organizaciones de padres y maestros, los directores de escuela y salud escolar informar personal en el distrito de servicios.

Revisión de la Póliza. Para ayudar con el desarrollo inicial de las políticas de bienestar del distrito, cada escuela en el distrito llevará a cabo una evaluación inicial de las políticas existentes de la escuela de nutrición y ambientes de actividad física y políticas.⁸ Los resultados de esas evaluaciones de escuela por escuela serán compilados a nivel de distrito para identificar y priorizar necesidades

Las evaluaciones se repetirá cada tres años para ayudar a revisar el cumplimiento de las políticas, evaluar los avances y determinar las áreas que necesitan mejoramiento. Como parte de esa revisión, el distrito escolar revisará nuestra nutrición y actividad física; provisión de un ambiente que apoye una alimentación saludable y actividad física; políticas de nutrición y la educación física y elementos del programa. El distrito y las escuelas individuales dentro del distrito, harán, en caso necesario, una revision de las políticas de bienestar y desarrollar planes de trabajo para facilitar su aplicación.

****El USDA y el Departamento de Educación de California son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.****