

Reglamento de bienestar del Distrito Escolar 27J

School District 27J Wellness Policy

El Superintendente reconoce el vínculo pleno entre la salud y el éxito académico y que un estudiante sano está mejor preparado para aprender. Por lo tanto, el Distrito Escolar 27J apoya el bienestar y el logro académico estudiantil al respaldar la calidad de la nutrición y la actividad física regular como parte del ambiente de aprendizaje integral.

El distrito mantendrá un comité de salud en todo el distrito para supervisar la implementación, evaluar el progreso de las metas y recomendar revisiones a este reglamento cuando el comité considere necesario y/o necesite, y para que sirva como un recurso para las escuelas.

Para promover estas creencias, el distrito adopta las siguientes metas:

1. El Distrito Escolar 27J proporcionará un entorno de aprendizaje amplio para el desarrollo y la práctica de comportamientos y hábitos saludables de por vida.

Todo el ambiente escolar deberá estar alineado con las metas saludables de la escuela para influenciar positivamente la comprensión de un estudiante, creencias y nutrición relacionados con buenos hábitos, actividad física y otras actividades en la escuela diseñadas para promover el bienestar y una vida saludable de por vida.

La meta para el patrocinio de un ambiente de aprendizaje amplio deberá realizarse para la promoción de la nutrición, aumento de oportunidades para la actividad física durante el día escolar y apoyo a las iniciativas de bienestar de los empleados.

Adicionalmente, cualquier alimento o bebida ofrecida (pero no en venta) a los estudiantes durante el horario para las celebraciones, fiestas, premios o incentivos deberán cumplir con las normas de nutrición.

Consulte las exhibiciones: 1, 2, 3, 4, 5

2. El Distrito Escolar 27J implementará educación sobre la nutrición y promoverá hábitos dietéticos saludables que contribuyan al estado de salud y el rendimiento académico de los estudiantes.

Las comidas y bebidas durante el día escolar deben promover un ambiente que motive y modele hábitos nutritivos y cumpla con la política de refrigerios inteligentes para las escuelas establecido por el departamento de agricultura de los Estados Unidos.

Todos las comidas y bebidas disponibles en la escuela y en las actividades patrocinadas por la misma deberán cumplir con una regla de "50% saludable". Todas las escuelas deberán cumplir con cualquier ley estatal o federal relacionada con los alimentos y bebidas competitivas. Las escuelas participantes en el desayuno escolar, o en el programa nacional de almuerzo, deberán cumplir con las leyes estatales y federales pertinentes que establece el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para todas las comidas y bebidas vendidas en el campo escolar a los estudiantes durante su horario en la escuela.

Se conseguirá la meta de apoyar y promover hábitos alimenticios adecuados mediante la definición de alimentos saludables; supervisión de que el 50% de las comidas ofrecidas cumplan con la definición de saludable; empleo de un director, o supervisor de servicio de alimentos (debidamente capacitado, certificado y/o acreditado y un dietista) para administrar el programa de servicio de alimentos; asegurar que los estudiantes tengan acceso a alimentos y bebidas saludables; asegurar que cualquier alimento y bebida comercializada y promovidas a los estudiantes en la escuela durante el horario de clases cumplan o superen los refrigerios inteligentes de USDA en normas de nutrición de la escuela y animar a las familias, los maestros, estudiantes y funcionarios de la escuela a participar en la elección de opciones saludables en sus escuelas.

Consulte las exhibiciones: 2, 3, 5

3. El Distrito Escolar 27J ofrecerá oportunidades para que los estudiantes participen en la actividad física diaria.

Un programa de educación física de calidad para los alumnos de kínder al 12vo grado es un componente esencial que todos los estudiantes deben conocer y tendrán que participar en actividades físicas. La actividad física se debe incluir diariamente en el programa educativo para los alumnos de PK-12 grado.

La actividad física debe incluir instrucción regular en educación física, conforme a estándares de contenido del distrito, así como en las actividades curriculares y de recreo.

La meta de brindar más oportunidades a los estudiantes para participar en la actividad física deberá realizarse a través de programas de educación física de alta calidad, guiados por el gobierno estatal y federal, recreo, actividades extracurriculares y la actividad física integrada en el aula.

Consulte la exhibición: 4

Implementación y revisión del reglamento

Para garantizar el cumplimiento de cada escuela y la obtención de las metas del reglamento, el superintendente del Distrito Escolar 27J ha sido nombrado como el coordinador del reglamento de bienestar quien será responsable de dicha política en el distrito.

El distrito mantendrá un Comité Asesor de Salud del Distrito (DHAC). La meta del comité será vigilar la implementación de este reglamento, evaluar el progreso del distrito con las metas del mismo y proporcionar una guía para que las escuelas las implementen. El comité servirá como un recurso para las escuelas y periódicamente revisará y actualizará el reglamento de acuerdo con la ley federal. El distrito permitirá la participación de la opinión pública y la comunidad escolar incluyendo a los padres y estudiantes en el desarrollo e implementación del reglamento de bienestar. Los horarios de las juntas programadas para DHAC y el reporte del progreso con el reglamento de bienestar estará disponible al público en el sitio web de bienestar del estudiante.

Reportes y evaluación de los progresos de la escuela con las metas.

Conjuntamente con el superintendente, el coordinador de las escuelas saludables del distrito convocará y facilitará el desarrollo de las actualizaciones del reglamento de bienestar y vigilará y reportará a la comunidad el progreso con las metas saludables de salud por lo menos cada tres años.

El comité evaluará este reglamento y su implementación, el cual incluirá una evaluación por lo menos cada dos o tres años del cumplimiento y avances de los logros de las metas del reglamento de bienestar de cada una de las escuelas participantes.

Los resultados de las evaluaciones del comité deberán estar disponibles al público, junto con una copia de este reglamento.

El distrito deberá conservar los registros para documentar el cumplimiento a este reglamento, incluyendo y sin limitarse a la documentación relativa a la evaluación trienal del comité, documentación de participación pública y los esfuerzos hechos para repasar y actualizar el reglamento de bienestar local, incluyendo a los participantes en el proceso y cómo se les informó a las partes interesadas que podían participar.

** Los asociados del personal del 27J no están sujetos a estas regulaciones (por ejemplo, aquellos que rentan una instalación del 27J para fines distintos a la educación del estudiante).

Adoptada el 8 de agosto de 2006

Modificada el 21 de agosto de 2014

Modificada el 23 de junio de 2017

FUENTES LEGALES: Sección 204 de P.L. 108-265 (Nutrición de menores de edad y ley de reautorización WIC de 2004)
Sección 204 de P.L. 11-296 (Ley para menores saludables y sin hambre)
C.R.S. 22-32-124 (Opciones nutritivas en las máquinas expendedoras)
C.R.S. 22-32-134.5 (Requisitos para bebidas saludables)
C.R.S. 22-32-136 (Reglamentos para mejorar la nutrición y bienestar de los menores)
C.R.S. 22-32-1363.3 (Prohibición de grasas trans o hidrogenadas)
C.R.S. 22-32-136.5 (Requisito de actividad física)

FUENTES

EF, Servicios alimenticios

CORRELACIONADAS: EFC y EFC-R, Servicios de alimentos a precio reducido o gratis

EFEA*, Opciones de alimentos nutritivos

EFEA*-E, Guías para las opciones nutritivas en máquinas expendedoras

IA, Metas de enseñanza para los objetivos de aprendizaje

IHAE, Educación física

IHAM, y IHAM-R, Educación de la salud

IHAMA, Enseñanza sobre las drogas, alcohol y tabaco

IHAMB y IHAMB-R, Educación sexual y vida de la familia

Comité Asesor de Salud del Distrito

District Health Advisory Committee

El Comité Asesor de Salud del Distrito (DHAC) cumplirá con todas las leyes de todos los equipos de asesoramiento del Distrito Escolar 27J (consulte el reglamento AE-R-1). Este es un grupo de asesoramiento formado para debatir, repasar, crear e integrar reglamentos y actividades de bienestar.

Misión y/o propósito:

Crear una cultura saludable y de bienestar como parte total del medio ambiente de aprendizaje mediante una nutrición buena, actividad física regular, e implementación de un enfoque coordinado para las escuelas saludables.

Función:

- Implementar y supervisar el reglamento de bienestar del distrito.
- Evaluar el progreso en cada una de las escuelas con las metas del reglamento y recomendar los cambios necesarios del mismo según sea necesario.
- Abogar y asesorar a los administradores del distrito y las escuelas, la docencia y los empleados, los padres, los estudiantes y los miembros de la comunidad sobre los reglamentos y actividades de bienestar.
- Reportar a la directiva escolar, por lo menos una vez por año, la implementación del reglamento de bienestar y las metas y actividades relacionadas.

Miembros de DHAC:

Los miembros del comité pueden incluir representación de parte de la docencia, empleados, estudiantes, padres, miembros de la comunidad, y administradores de las escuelas y del distrito, miembros de la directiva escolar y grupos interesados en el bienestar del Distrito Escolar 27J.

Compromiso con la membresía:

Los miembros serán invitados a unirse al comité o unirse a través de un proceso de solicitud. Los miembros estarán comprometidos a servir en el comité por un ciclo escolar. Miembros que no puedan asistir deberán asegurar que puedan tener alguien en su lugar para que las reuniones tengan representantes de todas las partes interesadas.

Liderazgo:

Conjuntamente con el superintendente, el coordinador de escuelas saludables del distrito convocará y facilitará el desarrollo de las actualizaciones en el reglamento de bienestar y controlará e informará el progreso de la comunidad con los logros de los objetivos de salud por lo menos cada tres años.

Cada director de las escuelas designará a un campeón de bienestar escolar, y medirá y reportará a DHAC anualmente el progreso de los avances del cumplimiento al nivel escolar de las metas de salud.

Reglamento de implementación, supervisión, responsabilidad o participación de la comunidad **Wellness Policy Implementation, Monitoring, Accountability, and Community Engagement**

Contabilidad:

El distrito mantendrá registrada la documentación del cumplimiento del reglamento de bienestar. La documentación incluirá y no deberá limitarse:

- El reglamento de bienestar por escrito;
- Documentación de la participación de la comunidad y requisitos de comunicación;
- Documentación de la evaluación trienal del reglamento en cada una de las escuelas;

Comunicado anual:

Cada año, al inicio del ciclo escolar, el distrito les comunicará a los padres, empleados y la comunidad lo siguiente:

- Que el distrito tiene un reglamento de bienestar y dónde está una copia disponible;
- El nombre e información de contacto del Coordinador de las Escuelas Saludables del Distrito y los líderes adjuntos responsables por el reglamento del distrito en cada uno de los lugares;
- Información que explique a los individuos o el público la forma en que pueden participar con un repaso y actualización del reglamento de bienestar y cómo pueden unirse a DHAV o al equipo de las escuelas saludables

Evaluaciones del progreso en tres años:

Por lo menos una vez cada tres años, el distrito evaluará el cumplimiento con el reglamento de bienestar para evaluar la implementación y deberá incluir:

- El grado en que las escuelas bajo la jurisdicción del distrito están cumpliendo con el reglamento de bienestar;
- Una descripción del progreso obtenido con el cumplimiento de las metas del reglamento de bienestar del distrito.

El coordinador de las escuelas saludables del distrito es responsable por conducir la evaluación de tres años y asegurará que el distrito activamente les comunique a los padres, empleados y la comunidad la disponibilidad del progreso del reporte.

Revisiones y actualización del reglamento:

DHAC modificará y actualizará los resultados de la evaluación de tres años en el reglamento de bienestar y/o cuando el distrito o la comunidad necesiten cambios; o cuando las metas hayan sido cumplidas; y cuando hayan surgido nuevas guías estatales o federales.

Participación de la comunidad, alcances y comunicación:

El distrito activamente le comunicará a la comunidad cómo participar en la creación implementación y repaso/actualización del reglamento de bienestar mediante una variedad de modos incluyendo:

- Mecanismos electrónicos, tales como los correos electrónicos o las noticias mediante el sitio web del distrito o los medios sociales, mecanismos no electrónicos, tales como boletines informativos, folletos, cartas, y/o presentaciones para los padres.

Venta de alimentos competitivos vendidos y disponibles en el campo escolar **Competitive Food Sold / Foods Available to Students on Campus**

Alimentos competitivos vendidos/ Programa no nacional de alimentos en la escuela

No se permitirá la venta de alimentos o bebidas media hora antes del primer período de alimentos (desayuno y almuerzo) hasta una hora y media al final del último alimento escolar proporcionado en cualquier área del campo escolar cuando se utilicen fondos no lucrativos del distrito que hayan sido reembolsados por el gobierno federal.

Bocadillos inteligentes en las escuelas, según la ley Niños Saludables sin hambre (Sección 204 de [Public Law 111- 296](#)):

Le ley *Healthy, Hunger-Free Kids* (Niños Saludables sin hambre) les exige a las escuelas participantes en el programa escolar alimenticio USDA que implementen estándares de nutrición para todos los bocadillos y bebidas que se les vendan a los menores durante el horario escolar; incluyendo:

- Alimentos a la carta en la cafetería
- En las tiendas de la escuela
- Bar de bocadillos
- Máquinas expendedoras
- Otros lugares

El horario escolar está definido entre el período de tiempo desde la media noche anterior, hasta 30 minutos después de la hora oficial del final del horario escolar. El campo escolar se refiere a todas las áreas de la propiedad escolar que están accesibles al estudiante durante el horario escolar.

Importante- Los complementos o acompañamientos deben estar incluidos en el perfil de nutrición del alimento que se sirva, por ejemplo, el aderezo de la ensalada, queso crema, mermelada, mantequilla, condimento.

Todos los bocadillos deberán cumplir con los estándares competitivos de nutrición (definidos como comidas saludables a continuación) y uno de los siguientes estándares generales: deberá contener un producto enriquecido con granos integrales; O

1. El primer ingrediente deberá tener una fruta, verdura, lácteo, o proteína (carne, frijol, pollo, etc.) O;
2. La combinación de por lo menos ¼ de fruta y/o verdura.
3. Contenga la combinación de alimentos con un mínimo de 1/3 de taza con fruta o verdura; O

Las comidas “saludables” son aquellas que cumplen o sobre pasan los siguientes estándares de nutrición:

Grasas

- ≤ 35% del total de las calorías de grasa por cada alimento empacado/servido. Excepciones incluyen:
 - Queso reducido en grasa;
 - Frutos secos y semillas y mantequilla de nuez o semillas;
 - Fruta seca con nueces y/o semillas que no tengan endulzantes agregados ni grasa;
 - Mariscos a los que se les haya agregado grasa; y
 - Queso mozzarella parcialmente descremado.
- <10% del total de las calorías deberá ser de grasa saturada por cada alimento empacado /servido. Las excepciones incluyen:
 - Queso reducido en grasa;
 - Frutos secos y semillas y mantequilla de nuez o semillas;
 - Fruta seca con nueces y/o semillas que no tengan endulzantes agregados ni grasa;
 - Queso mozzarella parcialmente descremado

- Cero gramos (<0.5g) de grasa Trans (hidrogenada) por porción empacada /servida

Azúcares

- ≤ 35% del peso total de azúcar por alimento.
 - Para calcular el porcentaje de azúcar por peso, tome el total de gramos de azúcar notados en el cuadro de los datos nutricionales y divida el peso total del paquete en gramos, luego multiplique por 100. El resultado le dará el porcentaje de azúcar por peso. No redondee el resultado.

Sodio

- ≤ 480 mg de sodio por cada platillo principal
- ≤ 200 mg por bocadillo o acompañamiento.

Calorías

- ≤ 350 calorías por cada platillo principal
- ≤ 200 calorías por bocadillo o acompañamiento

Los siguientes están **exentos** de cumplir con todos los estándares de nutrientes:

- Fruta fresca o enlatada en agua, jugo al 100%, almíbar light o extra light.
- Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin ingredientes agregados, a excepción de agua
- Verduras enlatadas con un pequeño contenido de azúcar para el proceso

El Reglamento de bebidas saludables de Colorado(1 CCR 301-79) define lo siguiente:

La venta de bebidas a los estudiantes de cualquier fuente incluye, pero no se limite a: las cafeterías escolares, máquinas expendedoras, tiendas escolares, actividades para colección de fondos conducidas en los campos escolares.					
	Agua embotellada	Leche sin grasas o con reducción de esta	Jugo al 100%	Bebidas bajas en calorías y sin ellas*	Otro
Primaria	✓	≤ 8 oz. <150 cal/8 oz.	≤ 8 oz. <120 cal/8 oz.	X	X
Secundaria	✓	≤ 10 oz. <150 cal/8 oz.	≤ 10 oz. <120 cal/8 oz.	X	X
Preparatoria	✓	≤ 12 oz. <150 cal/8 oz.	≤ 12 oz. <120 cal/8 oz.	< 10 cal/ 8 oz. Está prohibida la soda de dieta	≤ 66 cal/8oz.
<ul style="list-style-type: none"> • Los estándares para las bebidas son pertinentes para los días extendidos de clases, incluyendo y sin limitarse, a las actividades antes y después de clases, como en los clubs, programas del anuario escolar, banda, gobierno estudiantil, teatro y guarderías. • En la preparatoria, por lo menos el 50% de las opciones en los lácteos deberá contener agua y opciones de calorías bajas o sin ellas • Las bebidas bajas en calorías incluyen tea sin azúcar o de dieta, bebidas deportivas, agua para los ejercicios, agua de sabores, agua mineral (sólo agua carbonatada) • Leches alternativas que contengan el equivalente nutricional de la leche natural (según USDA) • Es un requisito que todos los estudiantes tengan acceso a suficientes fuentes de agua que estén en pleno funcionamiento en la escuela y que cumplan con los reglamentos locales de construcción y otras formas para que el alumnado tenga suficiente agua. 					

- Otras bebidas sólo para las escuelas preparatorias, tal y como lo establece HHFKA:
 - bebidas sin calorías, ración máxima de 20 onzas líquidas
 - otras bebidas sin o bajas en calorías
 - Hasta 60 calorías por 12 onzas líquidas o hasta 40 calorías por 8 onzas líquidas (bebidas deportivas en bajas calorías, tea de baja caloría, etc.)

Comidas disponibles para los estudiantes

Colección de fondos	<ul style="list-style-type: none"> • Todos las comidas que sean vendidas para la colección de fondos en la escuela y durante el horario de esta, deberán cumplir con los estándares escolares de nutrición de bocadillos inteligentes (Public Law 111-296) <ul style="list-style-type: none"> ○ Hasta tres excepciones a los estándares serán permitidas por ciclo escolar; a excepción de las colecciones de fondos determinadas por cada escuela ○ Sólo permitido para las colecciones “infrecuentes” patrocinadas por la escuela (tres o unas cuantas veces por año) ○ La duración de las colecciones de fondos de excepción será de 10 o menos días ○ No deberán haber más de dos colecciones de fondos al mismo tiempo ○ Las escuelas deberán mantener los registros de todas las bebidas y comidas vendidas fuera del programa de nutrición escolar para el propósito de supervisión y auditoría. • Todas las bebidas vendidas para la colección de fondos en el campo escolar como las sodas con azúcar, y otras bebidas incluyendo las sodas de dieta están prohibidas (Senate Bill 08- 129, C.R.S. 22-32-134.5) • Todos los estudiantes tienen acceso a productos saludables para la colección de fondos (opciones de acceso a alimentos saludables, C.R.S. 22-32-136) • Se anima a que la colección de fondos de todas los comidas y bebidas saludables se basen en otras opciones no comestibles, o relacionadas con la salud, como flores, envoltura para regalos, eventos de deportes o para diversión familiar. • El 50% de todas las colecciones de fondos deberá estar enfocado en la salud.
Ventas	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo menos el 50% de todos los productos ofrecidos en las máquinas expendedoras deberán ser alimentos o bebidas saludables (Senate Bill 04-103) • Está prohibida toda la venta de sodas concentras de azúcar y otro tipo de bebida dietética en las máquinas expendedoras en las escuelas públicas (Senate Bill 08-129, C.R.S. 22-32- 134.5) • No se deberán preparar alimentos con grasas hidrogenadas o también conocidas como grasas trans industriales para los estudiantes durante el horario escolar, ni durante el día escolar extendido (Senate Bill 12-068) • Las máquinas expendedoras deberán estar apagadas durante la hora de servir los alimentos en la cafetería (1CCR 301-3) • Los contratistas deberán colocar los productos saludables en las ranuras de las máquinas en el mejor lugar visible.
Tiendas escolares y concesiones	<ul style="list-style-type: none"> • No se deberán preparar alimentos con grasas hidrogenadas o también conocidas como grasas trans industriales para los estudiantes durante el horario escolar ni durante el día escolar extendido (Senate Bill 12-068)
	<ul style="list-style-type: none"> • El 50% de todas las comidas vendidas en las tiendas escolares deberán ser comidas saludables (acceso a las opciones de alimentos saludables , C.R.S. 22-32-136)

	<ul style="list-style-type: none"> • La venta de toda y cualquier bebida como las sodas con azúcar y otras bebidas de dieta y otro tipo de bebida están prohibidas en las tiendas escolares de las escuelas públicas (Senate Bill 08-129, C.R.S. 22-32-134.5) • El 50% de las comidas disponibles en los puestos de concesiones escolares deberán ser alimentos saludables. (Opciones para el acceso a alimentos saludables, C.R.S. 22-32-136)
Celebraciones	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier función escolar como: fiestas, celebraciones recepciones, festivales, eventos de deportes, etc. deberán ofrecer opciones de alimentos saludables disponibles para los estudiantes (Opciones para el acceso a alimentos saludables, C.R.S. 22-32-136) • El 50% de todas las comidas y las bebidas durante las fiestas o celebraciones en la escuela deberán ser alimentos saludables. • Consulte la página de recursos para sugerencias de ideas de comida para fiestas Party Food Ideas LINK NOT FOUND
Premios	<ul style="list-style-type: none"> • El 50% de los premios no deberá ser comida o también puede ser una actividad física (Opciones para el acceso a alimentos saludables , C.R.S. 22-32-136) • Los estudiantes deberán tener acceso a comidas saludables como premios en la escuela (Opciones para el acceso a alimentos saludables, C.R.S. 22-32-136) • Los premios de la escuela deberán cumplir con los estándares de bocadillos inteligentes en la escuela. • Exhortamos a las escuelas a que se reúsen a usar la comida como una disciplina o premio para los estudiantes. • El personal escolar no deberá de usar el tiempo de actividad física para disciplinar a los estudiantes. • Consulte la página de recursos para sugerencias de premios.
Pruebas estatales - TCAP	<ul style="list-style-type: none"> • El 100% de todos los bocadillos o bebidas en la escuela disponibles durante la evaluación TCAP deberán ser alimentos saludables, consulte los reglamentos en las páginas 7 y 8

**Asegurese que las bebidas que se estén vendiendo en la escuela cumplen con estos requisitos
Acceso a la calculadora para los bocadillos inteligentes:**

https://www.healthiergeneration.org/takeaction/schools/snacksandbeverages/smartsnacks/allianceproduct_calculator/

Programa nacional de alimentos escolares/cafetería

Cafeteria/National School Meals Program

El Departamento de Servicios de Nutrición del 27J tomará cualquier medida para asegurar que los estudiantes tengan acceso a las comidas escolares y los productos a la carta que cumplan con las leyes federales, estatales, locales. Las comidas ofrecidas en las escuelas primarias, secundarias y preparatorias serán alimentos y bebidas saludables a la edad apropiada.

Almuerzos escolares	<ul style="list-style-type: none"> • Las cafeterías escolares deben ofrecer un medio ambiente agradable según sus posibilidades, esto incluye pero no se limita a la luz natural, plantas, luz natural, arte de los estudiantes, mesas pequeñas y reducción de ruido • Los estándares de nutrición del distrito cumplirán o sobrepasarán las regulaciones de USDA y las del estado de Colorado, incluyendo el ofrecimiento de frutas y verduras frescas disponibles en el mercado y de la temporada. (SFSP, CFR 210 and 220) • Todos los estudiantes tienen acceso a las opciones de alimentos saludables en raciones apropiadas durante el horario escolar, incluyendo los alimentos saludables en la cafetería donde tendrán suficiente tiempo o el tiempo adecuado para comerlas. (Opciones para el acceso a alimentos saludables , C.R.S. 22-32-136) • Si el recreo es después de almorzar, se recomiendan 20 minutos después del almuerzo para asegurar que los niños tengan suficiente tiempo para comer.
A la carta	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las comidas y/o bebidas que se vendan a la carta deberán cumplir o sobrepasar los estándares de nutrición escolar para los bocadillos inteligentes (Sección 204 de Pub. L. 111-296)
Cafeterías y aulas	<ul style="list-style-type: none"> • La disponibilidad de la educación nutritiva en la cafetería de la escuela y en el aula. • La participación de las escuelas en los programas de nutrición USDA como el “equipo de nutrición” o reto de escuelas saludables en USA” y otras actividades de educación nutricional y proporciones donde los estudiantes, los padres y la comunidad participen.
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las escuelas participando en el Programa Nacional de Alimentos Escolares (Programa escolar nacional de desayunos y almuerzos) cumplirán o sobrepasarán los requisitos para las bebidas que se vendan en las cafeterías de la escuela, tiendas escolares, actividades para la colección de fondos en el campo escolar (Consulte la exhibición 2) • Todos los estudiantes tienen acceso a un plantel escolar con suficiente número de fuentes de agua que funcionan apropiadamente, tal y como lo establecen las regulaciones de construcción locales, u otras formas para proporcionar a los estudiantes suficiente agua (acceso a las opciones de alimentos saludables), C.R.S. 22-32-136)

Actividad física

Physical Activity

El Distrito Escolar 27J promueve la ampliación de oportunidades de actividad física durante el horario escolar mediante los períodos de recreo diario, clases electivas de educación física, programas de caminatas y ciclismo, y la integración de la actividad en el plan de estudios académico.

La actividad física está definida como:

- Clases de educación física
- Programas de ejercicios
- Descansos para la adaptación física
- Recreo
- Días de campo que incluyan la actividad física
- Actividades en el aula que incluyan la actividad física

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedad (CDC) recomienda **60 minutos** de actividad física para los niños y los adolescentes.

Actividad física	<ul style="list-style-type: none">• Todo estudiante tiene acceso a la actividad física apropiada a diario (C.R.S. 22-32-136)• Todas las escuelas primarias tiene la obligación de darle a los estudiantes un mínimo de 600 minutos de actividad física por mes (30 minutos durante el horario de clases) (Ley de actividad física de Colorado House Bill 11-1069)• Los empleados ni la docencia no usarán el tiempo permitido para la actividad física para disciplinar al estudiante• Asegurar que todas las clases de educación física ofrecidas en el distrito escolar están siendo enseñanzas por personas con licencia y preparados para enseñar la educación física(C.R.S. 22-32-136)• El 27J exhorta a las escuelas a seguir las recomendaciones de la Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE, por sus siglas en inglés)<ul style="list-style-type: none">➤ La recomendación es para que las escuelas proporcionen:<ul style="list-style-type: none">○ por lo menos 150 minutos por semana (30 min x día) para el alumnado de las escuelas primarias (H.B. 11-1069), y○ por lo menos 225 minutos a la semana) 45 min x día) para el alumnado en las escuelas secundarias• El 27J implementará y mantendrá un curso secuencial de educación física congruente con los estándares estatales de la salud integral y educación física• Se recomienda que se utilice el 60% de la clase de educación física en la participación de actividad física moderada a rigurosa• Se recomienda que en las escuelas secundarias se administren a los estudiantes una evaluación relacionada con la aptitud física para determinar y crear metas y planes.• Desde una edad temprana, el 27J recomienda que los estudiantes sean introducidos a los componentes para la aptitud física relacionada con la salud.
------------------	--

Recreo	<ul style="list-style-type: none"> • El 27J recomienda que las escuelas ofrezcan el recreo antes del almuerzo • Si el recreo es después del almuerzo, el 27J recomienda 20 minutos después de la alimentación para que todos los estudiantes tengan el tiempo adecuado para comer • Si no hay clases de educación física todos los días, se les recomienda a las escuelas a que tengan por lo menos dos recreos de 15 minutos para que puedan cumplir con la actividad física del día de 30 minutos obligatorios al día para los alumnos de la escuela primaria de tiempo completo(House Bill 11-1069) • El 27J sigue la recomendación nacional de padres y maestros de por lo menos 20 minutos al día de recreo para los estudiantes de las escuelas primarias.
Extra-curricular	<ul style="list-style-type: none"> • El aumento de oportunidades para la actividad física estará disponible mediante los programas de antes y después de clases, incluyendo intramuros, atletismo inter-escolástico y clubs de actividad física
Actividad física en el aula	<ul style="list-style-type: none"> • Se le exhorta a la docencia del aula y el personal de PK-12 a incorporar la actividad física y el movimiento (con frecuencia referido como “descanso mental” o intervención de actividad física) en sus aulas por una duración mínima de un minuto por lo menos dos veces por hora. • Ejemplos: pararse, estirarse y hacer ejercicios para crear energía como: ejercicios con palillos, “un momento,” actividades de baile rápido, recreo instantáneo, sólo baile, etc.) • Consulte la página de recursos titulada formas de aumentar la actividad física en la escuela

Educación y promoción de la nutrición

Nutrition Education and Promotion

El Distrito 27J reconoce que la educación y la promoción de la nutrición les proporciona a los estudiantes las herramientas, habilidades y la información necesaria para ayudarles, a ellos y sus familias, a tomar decisiones saludables diariamente.

En un sentido más amplio, la educación de la nutrición, *es cualquier combinación de estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de comestibles y otros alimentos y nutrición relacionados con los comportamientos favorables para la salud y el bienestar; concedido a través de una variedad de lugares y consiste de actividades al nivel individual, comunitario y reglamentario.*” (Educación y promoción de la nutrición, reporte al congreso, 2010).

Una educación de nutrición competente usa un enfoque sistemático y estrategias que incluyen una variedad de actividades para ayudar a hacer cambios positivos en la conducta.

Educación de nutrición	<ul style="list-style-type: none">● La educación de nutrición, como pancartas, gráficas y otro tipo de promociones para comer saludablemente, estarán disponibles en la cafetería y aulas de la escuela.● Educación de la salud y nutrición, enseñanza para el alumnado de los efectos de la nutrición y la actividad física en las clases de salud, educación física y/o ciencias en todos los niveles.● El personal tendrá oportunidades educativas para informarles sobre la nutrición y la actividad física, incluyendo como integrar estos temas en su plan de estudios. Estas oportunidades educativas podrán incluir, y sin limitarse a:<ul style="list-style-type: none">○ La distribución de materiales educativos e informativos○ Los arreglos para las presentaciones y talleres de trabajo enfocados en estilos de vida saludables y de nutrición;○ Evaluaciones de salud, actividades de aptitud física, y otros temas relacionados con la nutrición y la salud● El 27J exhorta a los maestros a que integren la educación de la salud, la cual incluye contenido y estudios de la nutrición en las materias de enseñanza como lo son: matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales, y artes lingüísticas, tal y como sea pertinente.● A los padres se les darán oportunidades educativas para informarles sobre la nutrición y la actividad física, incluyendo información de alimentos y bebidas saludables para que ellos les den a sus hijos y traigan a las actividades escolares y a los eventos. Estas oportunidades educativas podrían incluir, y sin limitarse a:<ul style="list-style-type: none">○ Folletos, publicaciones en la página web del distrito, artículos, y otra información proporcionada por el distrito o boletines informativos de las escuelas;○ Presentaciones enfocadas en el valor nutricional y estilo de vida saludable, mediante los medios disponibles que estén al alcance de los padres.
Promoción de la nutrición	<ul style="list-style-type: none">● El Distrito escolar 27J promoverá la alimentación saludable y la actividad física para los estudiantes, padres, personal escolar y docencia, y en la

	<p>funciones de la comunidad, como en: Inscripción en la escuela, junta con padres y maestros, exhibiciones, capacitación del personal, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">• Proporcionar información con consejos para vivir y comer saludablemente en la escuela y/o página del distrito junto con las actualizaciones de actividades para el bienestar• El Distrito Escolar 27J exhorta al personal escolar a participar en la iniciativas de bienestar para los empleados y actúa como modelo de la alimentación saludable• El Distrito 27J anima a las escuelas a que se conviertan en un equipo de nutrición de la escuela para que se enfoquen en la educación de la nutrición y promuevan un medio ambiente saludable en ésta.• El Distrito Escolar 27J promueve la participación de los estudiantes y el personal en la huerta comunitaria y les exhorta a crear en la escuela “contenedores” para huertas con la intención de que obtengan una experiencia práctica sobre los alimentos saludables.
--	--