

DISTRITO ESCOLAR UNIDO DE BELLEVUE POLÍTICA DE BIENESTAR



ABRIL 2023

3150 Education Drive, Santa Rosa, CA 95407

Distrito Escolar Unido de Bellevue

Política de Bienestar

Tabla de contenido

Preámbulo	2
Comité de Bienestar Escolar	4
Implementación de Políticas de Bienestar, Monitoreo, Rendición de cuentas y participación de la comunidad	6
Nutrición	8
Actividad física	13
Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiante	16
Glosario	19

Política de Bienestar del Distrito Escolar Unido de Bellevue

Nota: La Política de bienestar de BUSD cumple con los estándares federales para la implementación de la política de bienestar escolar local bajo la regla final de la [Ley de Niños Saludables y Sin Hambre de 2010](#), la Alianza para una Generación más Saludable Programa de Escuelas Saludables Criterios de concesión de nivel Bronce y estándares mínimos de mejores prácticas aceptados en los campos de la educación y la salud pública.

Preámbulo

El Distrito Escolar Unido de Bellevue (en lo sucesivo, el Distrito) está comprometido con el desarrollo óptimo de cada estudiante. El Distrito cree que para que los estudiantes tengan la oportunidad de lograr el éxito personal, académico, de desarrollo y social, necesitamos crear entornos de aprendizaje positivos, seguros y que promuevan la salud en todos los niveles, en todos los entornos, durante todo el año escolar.

Las investigaciones muestran que dos componentes, la buena nutrición y la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar, están estrechamente relacionados con los resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayuno Escolar del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) está asociada con calificaciones más altas y puntajes de exámenes estandarizados, menor ausentismo y mejor desempeño en tareas cognitivas.^{1,2,3,4,5,6,7} Por el contrario, el consumo inferior al adecuado de alimentos específicos, como frutas, verduras y productos lácteos, se asocia con calificaciones más bajas entre los estudiantes.^{8,9,10} Además, los estudiantes que son físicamente activos a través del transporte activo hacia y desde la escuela, el recreo, los descansos para la actividad física, la educación física de alta calidad y las actividades extracurriculares obtienen

¹ Bradley, B, Verde, AC. ¿Las agencias de salud y educación en los Estados Unidos comparten la responsabilidad por el rendimiento académico y la salud? Una revisión de 25 años de evidencia sobre la relación entre el rendimiento académico de los adolescentes y los comportamientos de salud, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523-532.

² Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. Programa de desayuno escolar y rendimiento escolar. *Revista americana de enfermedades de los niños*. 1989;143(10):1234-1239.

³ Murphy JM. Desayuno y aprendizaje: una revisión actualizada. *Nutrición actual y ciencia de los alimentos*. 2007; 3:3-36.

⁴ Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. La relación del desayuno escolar con el funcionamiento psicosocial y académico: observaciones transversales y longitudinales en una muestra escolar del centro de la ciudad. *Archivos de Pediatría y Medicina del Adolescente*. 1998;152(9):899-907.

⁵ Pollitt E, Mathews R. Desayuno y cognición: un resumen integrador. *Revista americana de nutrición clínica*. 1998; 67(4), 804S-813S.

⁶ Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Hábitos de desayuno, estado nutricional, peso corporal y rendimiento académico en niños y adolescentes. *Revista de la Asociación Dietética Americana*. 2005;105(5):743-760, prueba 761-762.

⁷ Taras, H. Nutrición y rendimiento estudiantil en la escuela. *Revista de Salud Escolar*. 2005;75(6):199-213.

⁸ MacLellan D, Taylor J, Wood K. Ingesta de alimentos y rendimiento académico entre adolescentes. *Revista canadiense de práctica e investigación dietética*. 2008;69(3):141-144.

⁹ Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlatos del consumo inadecuado de productos lácteos entre adolescentes. *Revista de Educación Nutricional*. 1997;29(1):12-20.

¹⁰ Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlatos del consumo inadecuado de frutas y verduras entre adolescentes. *Medicina Preventiva*. 1996;25(5):497-505.

mejores resultados académicos.^{11,12,13,14} Finalmente, existe evidencia de que una hidratación adecuada se asocia con un mejor rendimiento cognitivo.^{15,16,17}

Esta política describe el enfoque del Distrito para garantizar entornos y oportunidades para que todos los estudiantes practiquen conductas de alimentación saludable y actividad física durante el día escolar y minimicen las distracciones comerciales. Específicamente, esta política establece metas y procedimientos para asegurar que:

- Los estudiantes del Distrito tienen acceso a alimentos saludables durante todo el día escolar, tanto a través de comidas escolares reembolsables como de otros alimentos disponibles en todo el campus escolar de acuerdo con los estándares de nutrición federales y estatales;
- Los estudiantes reciben educación nutricional de calidad que los ayuda a desarrollar conductas alimentarias saludables para toda la vida;
- Los estudiantes tienen oportunidades de estar físicamente activos antes, durante y después de la escuela;
- Las escuelas participan en la promoción de la nutrición y la actividad física y otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes;
- Se alienta y apoya al personal de la escuela para que practique una nutrición saludable y comportamientos de actividad física dentro y fuera de la escuela;
- La comunidad se compromete a apoyar el trabajo del Distrito para crear continuidad entre la escuela y otros entornos para que los estudiantes y el personal practiquen hábitos saludables para toda la vida;
- El Distrito establece y mantiene una infraestructura para la gestión, supervisión, implementación, comunicación y seguimiento de la política y sus metas y objetivos establecidos; y
- Siempre que sea posible, el Distrito coordinará la Política de Bienestar con otros aspectos de la gestión escolar.

Esta política se aplica a todos los estudiantes, el personal y las escuelas del Distrito. Los objetivos y resultados medibles específicos se identifican dentro de cada sección a continuación.

¹¹ Centros de Control y Prevención de Enfermedades. *La asociación entre la actividad física en la escuela, incluida la educación física, y el rendimiento académico*. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., 2010.

¹² Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Actividad física y rendimiento en la escuela: una revisión sistemática de la literatura que incluye una evaluación de la calidad metodológica*. Arch Pediatr Adolesc Med, 2012; 166(1):49-55.

¹³ Haapala E, Oikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Asociación de actividad física y comportamiento sedentario con habilidades académicas: un estudio de seguimiento entre niños de escuela primaria*. PLoS UNO, 2014; 9(9): e107031.

¹⁴ Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Efectos del ensayo de control aleatorio FITKids sobre el control ejecutivo y la función cerebral*. Pediatría 2014; 134(4): e1063-1071.

¹⁵ Cambiar soluciones de laboratorio. (2014). *Política del distrito que restringe la publicidad de alimentos y bebidas cuya venta no está permitida en los terrenos escolares*. Obtenido de <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>

I. Comité de Bienestar Escolar

Rol y membresía del comité

El distrito convocará a un comité de bienestar del distrito representativo (en lo sucesivo denominado DWC o trabajo dentro de un comité de salud escolar existente) que se reúna al menos cuatro veces al año para establecer objetivos y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad escolar, incluido el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de esta política de bienestar a nivel de distrito (en lo sucesivo, "política de bienestar").

La membresía de DWC representará a todas las escuelas primarias e incluirá, en la medida de lo posible, pero no se limitará a: padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (Gerente del Programa de Servicios de Alimentación); profesores de educación física; profesores de educación sanitaria; profesionales de la salud escolar y personal de servicios sociales y de salud mental, administradores escolares, miembros de la junta escolar; profesionales de la salud y público en general. Cuando sea posible, la membresía también incluirá coordinadores de educación del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-EDEDSNAP-Ed). En la medida de lo posible, la DWC incluirá representantes de cada edificio escolar y refleja la diversidad de la comunidad.

Liderazgo

El Superintendente o su(s) designado(s) convocará a la DWC y facilitará el desarrollo y las actualizaciones de la política de bienestar, y garantizará el cumplimiento de la política por parte de cada escuela.

El funcionario designado para la supervisión es la Dra. Julie Synyard, Coordinadora del Programa Federal, jsynyard@busd.org; (707) 542-5197 ej. 12117.

Los nombres, cargos e información de contacto de estas personas son:

Nombre	Título/relación con la escuela o el distrito	Dirección de correo electrónico	Rol en el Comité
Dra. Julie Synyard	Coordinador de Programas Federales	jsynyard@busd.org	Supervisa el mantenimiento de la política de bienestar y asiste en la evaluación de la implementación de la política de bienestar.
nina craig	Director de la Escuela Primaria Bellevue	ncraig@busd.org	Ayuda en la evaluación de la implementación de

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION MODEL WELLNESS POLICY

Updated 9/2016 to Reflect the USDA Final Rule

			la política de bienestar.
Denise McCullough	Directora de la Escuela Primaria Kawana Springs	dmccullough@busd.org	Ayuda en la evaluación de la implementación de la política de bienestar.
jean caminante	Director de la Escuela Primaria Meadow View	jwalker@busd.org	Ayuda en la evaluación de la implementación de la política de bienestar.
margaret jacobson	Director de la Escuela Primaria Taylor Mountain	mjacobson@busd.org	Ayuda en la evaluación de la implementación de la política de bienestar.
lynn wong	Gerente del Programa de Servicios de Alimentos	lwong@busd.org	Ayuda en la evaluación de la implementación de la política de bienestar.
Tracy Whitaker	Directora de Servicios Estudiantiles	twhitaker@busd.org	Ayuda en la evaluación de la implementación de la política de bienestar.
Sally Yates	Enfermera del distrito	syates@busd.org	Ayuda en la evaluación de la implementación de la política de bienestar.
Jaime Padilla	Miembro del Patronato	jpadilla@busd.org	Sirve como miembro contribuyente del Comité de Bienestar

Cada director de escuela garantizará el cumplimiento de la política.

II. Implementación, monitoreo, responsabilidad y participación comunitaria de la política de bienestar

Plan de IMPLEMENTACIÓN

El Distrito desarrollará y mantendrá un plan de implementación para administrar y coordinar la ejecución de esta política de bienestar. El plan delinea funciones, responsabilidades, acciones y plazos específicos de cada escuela; e incluye información sobre quién será responsable de hacer qué cambio, cuánto, dónde y cuándo; así como metas y objetivos específicos para los estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en el campus escolar, mercadeo de alimentos y bebidas, promoción y educación nutricional, actividad física, educación física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar de los estudiantes. Se recomienda que la escuela utilice el [Herramientas en línea del Programa Escuelas Saludables](#) para completar una evaluación a nivel escolar basada en el Índice de Salud Escolar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, crear un plan de acción que fomente la implementación y generar un informe de progreso anual.

Esta política de bienestar y los informes de progreso se pueden encontrar en: ***busd.org***

Mantenimiento de registros

El distrito conservará registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de la política de bienestar en 3150 Education Drive, Santa Rosa, CA, 95407 y/o en el sitio web del distrito en [busd.org](#). La documentación mantenida en esta ubicación incluirá, pero no se limitará a:

- La política de bienestar escrita;
- Documentación que demuestre que la política se ha puesto a disposición del público;
- Documentación de los esfuerzos para revisar y actualizar la Política de Bienestar de las Escuelas Locales; incluyendo una indicación de quién está involucrado en la actualización y los métodos que usa el distrito para que las partes interesadas sean conscientes de su capacidad para participar en la DWC;
- Documentación para demostrar el cumplimiento de los requisitos de notificación pública anual;
- La evaluación más reciente sobre la implementación de la política de bienestar escolar local;
- La documentación que demuestra la evaluación más reciente sobre la implementación de la Política de Bienestar Escolar Local se ha puesto a disposición del público.

Notificación Anual de Política

El Distrito informará activamente a las familias y al público cada año sobre la información básica sobre esta política, incluido su contenido, cualquier actualización de la política y el estado de implementación. El distrito pondrá a disposición esta información a través del sitio web del distrito y/o comunicaciones en todo el distrito. El Distrito proporcionará la mayor cantidad de información posible sobre el entorno de nutrición escolar. Esto incluirá un resumen de los eventos o actividades del Distrito y las escuelas relacionados con la implementación de la política de bienestar. Anualmente, el Distrito también publicará el nombre y la información de contacto de

los funcionarios del Distrito/escuela que dirigen y coordinan el comité, así como información sobre cómo el público puede participar en el comité de bienestar escolar.

Evaluaciones Trienales de Progreso

Al menos una vez cada tres años, el Distrito evaluará el cumplimiento de la política de bienestar para evaluar la implementación de la política e incluirá:

- La medida en que las escuelas bajo la jurisdicción del Distrito cumplen con la política de bienestar;
- La medida en que la política de bienestar del Distrito se compara con la política de bienestar modelo de Alliance for a Healthier Generation; y
- Una descripción del progreso realizado en el logro de las metas de la política de bienestar del Distrito.

El cargo/persona responsable de administrar la evaluación trienal y la información de contacto es la Dra. Julie Synyard, Coordinadora del Programa Federal, jsynyard@busd.org; (707) 542-5197 ej. 12117.

El DWC, en colaboración con escuelas individuales, monitorea el cumplimiento de las escuelas con esta política de bienestar.

El distrito y las escuelas notificarán activamente a los hogares/familias sobre la disponibilidad del informe de progreso trienal.

Revisiones y Actualización de la Política

El DWC actualizará o modificará la política de bienestar en función de los resultados del Índice de Salud Escolar anual y las evaluaciones trienales y/o según cambien las prioridades del Distrito; la comunidad necesita un cambio; se cumplen los objetivos de bienestar; surge nueva ciencia, información y tecnología de la salud; y se emiten nuevas guías o estándares federales o estatales. **La política de bienestar será evaluada y actualizada como se indica al menos cada tres años, luego de la evaluación trienal.**

Participación Comunitaria, Alcance y Comunicaciones

El Distrito se compromete a responder a los aportes de la comunidad, que comienza con el conocimiento de la política de bienestar. El Distrito comunicará activamente las formas en que los representantes de DWC y otros pueden participar en el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la política de bienestar a través de una variedad de medios apropiados para ese distrito. El Distrito también informará a los padres sobre las mejoras que se han realizado en las comidas escolares y el cumplimiento de los estándares de comidas escolares, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y cómo solicitarlos, y una descripción y cumplimiento de los estándares de nutrición de Smart Snacks in School. El Distrito utilizará mecanismos electrónicos, como correo electrónico o avisos en el sitio web del distrito, así como mecanismos no electrónicos, como boletines, presentaciones a los padres o envío de información a los padres, para garantizar que todas las familias sean notificadas activamente de el contenido, la implementación y las actualizaciones de la política de bienestar, así como también cómo participar y apoyar la política. El Distrito se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad, y se logren a través de medios

similares a otras formas en que el distrito y las escuelas individuales comunican información escolar importante a los padres.

El Distrito notificará activamente al público sobre el contenido o cualquier actualización de la política de bienestar anualmente, como mínimo. El Distrito también utilizará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

III. Nutrición

Comidas del colegio

Nuestro distrito escolar está comprometido a servir comidas saludables a los niños, con muchas frutas, verduras, granos integrales y leche sin grasa o baja en grasa; que son moderados en sodio, bajos en grasas saturadas y tienen cero gramos trans grasa por porción (etiqueta de información nutricional o especificación del fabricante); y para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar dentro de sus requerimientos calóricos. Los programas de comidas escolares tienen como objetivo mejorar la dieta y la salud de los niños en edad escolar, ayudar a mitigar la obesidad infantil, modelar una alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de alimentación saludables para toda la vida y apoyar elecciones saludables al tiempo que se adaptan a las preferencias alimentarias culturales y necesidades dietéticas especiales.

Todas las escuelas dentro del Distrito participan en los programas de nutrición infantil del USDA, incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), el Programa de Desayunos Escolares (SBP) y Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP). Todas las escuelas dentro del Distrito se comprometen a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y SBP, y otros programas federales de nutrición infantil aplicables, que:

- Son accesibles para todos los estudiantes;
- Son atractivos y atractivos para los niños;
- Se sirven en ambientes limpios y agradables;
- Cumple o supera los requisitos nutricionales actuales establecidos por los estatutos y reglamentos locales, estatales y federales. (El distrito ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen Estándares [de nutrición del USDA](#).)
- Promover opciones saludables de alimentos y bebidas usando al menos diez de los siguientes [Técnicas de comedor más inteligentes](#):
 - Las opciones de frutas enteras se exhiben en atractivos tazones o canastas (en lugar de platos calientes o sartenes de hotel).
 - La fruta en rodajas o cortada está disponible todos los días.
 - Las opciones diarias de frutas se muestran en un lugar en la línea de visión y alcance de los estudiantes.
 - Todas las opciones de vegetales disponibles recibieron nombres creativos o descriptivos.
 - Las opciones diarias de vegetales se incluyen en todas las comidas para llevar disponibles para los estudiantes.
 - Todos los miembros del personal, especialmente los que atienden, han sido capacitados para incitar cortésmente a los estudiantes a seleccionar y consumir las opciones de verduras diarias con su comida.
 - La leche blanca se coloca delante de otras bebidas en todos los refrigeradores.
 - Las opciones alternativas de platos principales (p. ej., barra de ensaladas, parfaits de yogur, etc.) se destacan en carteles o letreros en todas las áreas de servicio y comedor.

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION MODEL WELLNESS POLICY

Updated 9/2016 to Reflect the USDA Final Rule

- Se puede crear una comida reembolsable en cualquier área de servicio disponible para los estudiantes (p. ej., barras de ensaladas, salas de refrigerios, etc.).
- Las encuestas de los estudiantes y las oportunidades de prueba de sabor se utilizan para informar el desarrollo del menú, la decoración del comedor y las ideas promocionales.
- Las obras de arte de los estudiantes se exhiben en las áreas de servicio y/o comedor.
- Los anuncios diarios se utilizan para promocionar y comercializar las opciones del menú.

Los menús se publicarán en el sitio web del distrito o en los sitios web de las escuelas individuales e incluirán el contenido de nutrientes y los ingredientes. Para revisar los menús, visite el siguiente enlace.

- Los menús serán creados/revisados por un dietista registrado u otro profesional de nutrición certificado.
- Las comidas escolares son administradas por un equipo de profesionales en nutrición infantil.
- El programa de nutrición infantil del distrito acomodará a los estudiantes con necesidades dietéticas especiales.
- A los estudiantes se les permitirá al menos 10 minutos para desayunar y al menos 20 minutos para almorzar, contados desde el momento en que hayan recibido su comida y estén sentados (cumple con los criterios de nivel Gold del Programa de Escuelas Saludables).
- A los estudiantes se les sirve el almuerzo a una hora razonable y apropiada del día.
- Se promoverá la participación en los programas federales de nutrición infantil entre los estudiantes y las familias para ayudar a garantizar que las familias sepan qué programas están disponibles en la escuela de sus hijos.
- El Distrito implementará al menos cuatro de las siguientes cinco actividades de la Granja a la Escuela (cumple con los criterios de nivel Oro del Programa Escuelas Saludables; marque/encierre en un círculo las cuatro actividades que el Distrito planea realizar):
 - Se incorporan productos locales y/o regionales al programa de alimentación escolar;
 - Los mensajes sobre agricultura y nutrición se refuerzan en todo el entorno de aprendizaje; y
 - La escuela utiliza promociones o eventos especiales, como degustaciones, que destacan los productos locales/regionales.

Calificaciones del personal y desarrollo profesional

Todos los directores, gerentes y personal del programa de nutrición escolar cumplirán o superarán los requisitos de contratación y educación/capacitación continua anual en el [Normas profesionales del USDA para profesionales de la nutrición infantil](#). Este personal de nutrición escolar se referirá al Sitio [web de Estándares Profesionales para Estándares de Nutrición Escolar del USDA](#) a buscar una formación que satisfaga sus necesidades de aprendizaje.

Agua

Para promover la hidratación, habrá agua potable gratuita, segura y sin sabor disponible para todos los estudiantes durante el día escolar* y en todos los campus escolares* ("campus escolar" y "día escolar" se definen en el glosario). El Distrito pondrá a disposición agua potable donde se sirvan las comidas escolares durante las comidas.

- Todas las fuentes y recipientes de agua se mantendrán regularmente para garantizar buenos estándares de higiene y seguridad sanitaria. Dichas fuentes y recipientes pueden incluir

bebederos, jarras de agua, estaciones de hidratación, chorros de agua y otros métodos para suministrar agua potable.

- Cada cafetería ofrece una estación de hidratación en las instalaciones además de fuentes de agua/estaciones de hidratación dispersas por todo el campus escolar.
- A los estudiantes se les permitirá traer y llevar botellas de agua (aprobadas) llenas solo con agua durante todo el día.

Alimentos y bebidas competitivos

El Distrito se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus escolar* durante el día escolar* apoyen una alimentación saludable. Los alimentos y bebidas vendidos y servidos fuera de los programas de comidas escolares (por ejemplo, alimentos y bebidas "competitivos") cumplirán con los estándares de nutrición de Smart Snacks in School del USDA, como mínimo. Smart Snacks tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, aumentar el consumo de alimentos saludables durante la jornada escolar y crear un entorno que refuerce el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Un resumen de los estándares y la información, así como una Guía de refrigerios inteligentes en las escuelas, están disponibles en: <https://www.fns.usda.gov/tn/guide-smart-snacks-school>. Alliance for a Healthier Generation proporciona un conjunto de herramientas para ayudar con la implementación de Smart Snacks disponibles en www.foodplanner.healthiergeneration.org.

Para apoyar la elección de alimentos saludables y mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, todos los alimentos y bebidas fuera de los programas de comidas escolares reembolsables que están vendido a los estudiantes en el campus de la escuela durante el día escolar* cumplirá o superará los estándares de nutrición USDA Smart Snacks. Estos estándares se aplicarán en todos los lugares y a través de todos los servicios donde se venden alimentos y bebidas, que pueden incluir, entre otros, opciones a la carta en cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas escolares y carritos de comida o refrigerios.

Celebraciones y recompensas

Todos los alimentos ofrecidos en el campus de la escuela cumplirá o superará los estándares de nutrición Smart Snacks in School del USDA, incluso a través de:

1. Celebraciones y fiestas. El distrito proporcionará una lista de ideas para fiestas saludables a padres y maestros, incluidas ideas para celebraciones sin alimentos. Las ideas para fiestas saludables están disponibles en el [Alianza por una Generación más Saludable](#).
2. Meriendas en el salón de clases traídas por los padres. El Distrito proporcionará a los padres una [lista de alimentos y bebidas que cumplen con Smart Snacks](#) estándares de nutrición.
3. Recompensas e incentivos. El Distrito proporcionará a los maestros y otro personal escolar relevante una [lista de formas alternativas de recompensar a los niños](#). Los alimentos y las bebidas no se usarán como recompensa ni se retendrán como castigo por ningún motivo, como por ejemplo por desempeño o comportamiento.

recaudación de fondos

Los alimentos y bebidas que cumplan o excedan los estándares de nutrición de Smart Snacks in Schools del USDA se pueden vender a través de eventos para recaudar fondos en el campus de la escuela* durante el día escolar*. El Distrito pondrá a disposición de los padres y maestros una

lista de ideas saludables para recaudar fondos, ejemplos de la [Alianza por una Generación más Saludable](#).

Promoción Nutricional

La promoción y la educación en materia de nutrición influyen positivamente en las conductas alimentarias de por vida mediante el uso de técnicas basadas en evidencia y mensajes sobre nutrición, y mediante la creación de entornos alimentarios que fomenten opciones saludables de nutrición y fomenten la participación en los programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes de nutrición consistentes en las escuelas, aulas, gimnasios y cafeterías. La promoción de la nutrición también incluye el mercadeo y la publicidad de alimentos y bebidas nutritivos para los estudiantes y es más eficaz cuando se implementa de manera consistente a través de un enfoque integral y multicanal por parte del personal escolar, los maestros, los padres, los estudiantes y la comunidad.

El Distrito promoverá opciones saludables de alimentos y bebidas para todos los estudiantes en todo el campus escolar, así como alentará la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción se producirá a través de al menos:

- Implementar al menos diez o más técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en evidencia a través de los programas de alimentación escolar utilizando [Técnicas de comedor más inteligentes](#); y
- Asegurar que el 100 % de los alimentos y bebidas que se promocionan a los estudiantes cumplan con los estándares de nutrición Smart Snacks in School del USDA. Las técnicas de promoción adicionales que el Distrito y las escuelas individuales pueden usar están disponibles en <https://www.healthiergeneration.org/our-work/business-sector-engagement/improving-access-to-address-health-equity/smart-food-planner>.

Educación nutricional

El Distrito enseñará, modelará, alentará y apoyará la alimentación saludable de todos los estudiantes. Las escuelas brindarán educación sobre nutrición y participarán en la promoción de la nutrición que:

- Está diseñado para proporcionar a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarios para promover y proteger su salud;
- Es parte no solo de las clases de educación para la salud, sino que también se integra a otras clases de instrucción a través de materias como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales y materias optativas;
- Incluye actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo, culturalmente relevantes y participativas, como demostraciones o lecciones de cocina, promociones, degustaciones, visitas a fincas y huertos escolares;
- Promueve frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa y métodos de preparación de alimentos saludables;
- Enfatiza el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía (promueve la actividad física/ejercicio);

- Enlaces con programas de alimentación escolar, actividades de promoción de la nutrición en la cafetería, huertos escolares, programas de la granja a la escuela, otros alimentos escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición;
- Enseña alfabetización mediática con énfasis en la comercialización de alimentos y bebidas; y
- Incluye capacitación en educación nutricional para maestros y otro personal.

Temas esenciales de alimentación saludable en la educación para la salud

El Distrito incluirá en el plan de estudios de educación para la salud un mínimo de 12 de los siguientes temas esenciales sobre alimentación saludable:

- Relación entre alimentación saludable y salud personal y prevención de enfermedades
- Orientación alimentaria de [Mi plato](#)
- Lectura y uso de las etiquetas de información nutricional de la FDA
- Comer una variedad de alimentos todos los días.
- Equilibrar la ingesta de alimentos y la actividad física
- Comer más frutas, verduras y productos integrales
- Elegir alimentos bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol y que no contengan transgordo
- Elegir alimentos y bebidas con pocos azúcares añadidos
- Comer más alimentos ricos en calcio
- Preparación de comidas y meriendas saludables
- Riesgos de las prácticas de control de peso poco saludables
- Aceptar diferencias de tamaño corporal
- Seguridad alimentaria
- Importancia del consumo de agua
- Importancia de desayunar
- Tomar decisiones saludables al comer en restaurantes
- Trastornos de la alimentación
- [Las pautas dietéticas para los estadounidenses](#)
- Reducir la ingesta de sodio
- Influencias sociales en la alimentación saludable, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la nutrición y el comportamiento dietético
- Cómo desarrollar un plan y realizar un seguimiento del progreso hacia el logro de una meta personal para comer de manera saludable
- Resistir la presión de los compañeros relacionada con el comportamiento alimentario poco saludable
- Influir, apoyar o abogar por el comportamiento alimentario saludable de los demás

Marketing de Alimentos y Bebidas en las Escuelas

El Distrito se compromete a proporcionar un entorno escolar que asegure oportunidades para que todos los estudiantes practiquen conductas de alimentación saludable y actividad física durante el día escolar y minimicen las distracciones comerciales. El Distrito se esfuerza por enseñar a los estudiantes cómo tomar decisiones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Estos esfuerzos se verán debilitados si los estudiantes están sujetos a publicidad en la propiedad del Distrito que contiene mensajes inconsistentes con la información de salud que el Distrito está impartiendo a través de la educación nutricional y los esfuerzos de promoción de la salud. Es la intención del Distrito proteger y promover la salud de los estudiantes al permitir la

publicidad y el marketing solo de aquellos alimentos y bebidas cuya venta está permitida en el campus escolar, de conformidad con la política de bienestar del Distrito.

Todos los alimentos y bebidas comercializados o promocionados a los estudiantes en el campus escolar* durante el día escolar* cumplirán o superarán los estándares de nutrición de Smart Snacks in School del USDA.

El marketing de alimentos y bebidas se define como la publicidad y otras promociones en las escuelas. El mercadeo de alimentos y bebidas a menudo incluye declaraciones orales, escritas o gráficas hechas con el propósito de promover la venta de un producto de alimentos o bebidas hechas por el productor, fabricante, vendedor o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto.¹⁵ Este término incluye, pero no se limita a lo siguiente:

- Nombres de marca, marcas registradas, logotipos o etiquetas, excepto cuando se colocan en un producto de comida o bebida físicamente presente o en su envase.
- Pantallas, como en el exterior de las máquinas expendedoras
- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en el equipo escolar, como marquesinas, tableros de mensajes, tableros de puntuación o tableros traseros (Nota: no se requiere el reemplazo inmediato de estos artículos; sin embargo, los distritos reemplazarán o actualizarán los tableros de puntuación u otro equipo duradero cuando se cumplan los contratos existentes). para renovación o en la medida en que sea financieramente posible con el tiempo para que los artículos cumplan con la política de marketing).
- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en vasos utilizados para dispensar bebidas, tableros de menús, hieleras, botes de basura y otros equipos de servicio de alimentos; así como en carteles, portadas de libros, libros de asignación de alumnos o útiles escolares exhibidos, distribuidos, ofrecidos o vendidos por el Distrito.
- Anuncios en publicaciones escolares o correspondencia escolar.
- Muestras gratuitas de productos, pruebas de sabor o cupones de un producto, o muestras gratuitas que muestren publicidad de un producto.

A medida que el Distrito/servicios de nutrición escolar/Departamento de Atletismo/PTA/PTO revisa los contratos existentes y considerar nuevos contratos, las decisiones de compra (y reemplazo) de equipos y productos deben reflejar las pautas de mercadeo aplicables establecidas por la política de bienestar del Distrito.

IV. Actividad física

Los niños y adolescentes deben participar en al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Un porcentaje sustancial de la actividad física de los estudiantes puede proporcionarse a través de un programa integral de actividad física escolar (CSPAP). Un CSPAP refleja una fuerte coordinación y sinergia entre todos los componentes: educación física de calidad como base; actividad física antes, durante y después de la escuela; y la participación del personal y la

15

participación de la familia y la comunidad. El Distrito está comprometido a brindar estas oportunidades. Las escuelas se asegurarán de que estas variadas oportunidades de actividad física se sumen a la educación física y no la sustituyan (tratada en la subsección “Educación física”).

Actividad física durante el día escolar (incluidos, entre otros, el recreo, los descansos para la actividad física en el aula o la educación física) **no será retenido como** castigo por cualquier motivo. El distrito proporcionará a los maestros y otro personal escolar formas alternativas para disciplinar a los estudiantes.

En la medida de lo posible, el Distrito se asegurará de que sus terrenos e instalaciones sean seguros y que el equipo esté disponible para que los estudiantes estén activos. El Distrito llevará a cabo las inspecciones y reparaciones necesarias.

Educación Física

El Distrito proporcionará a los estudiantes educación física, utilizando un plan de estudios de educación física secuencial apropiado para la edad, consistente con los estándares nacionales y estatales para la educación física. El plan de estudios de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para participar en hábitos saludables de por vida, así como incorporar conceptos esenciales de educación para la salud (discutidos en el “*Temas esenciales de actividad física en la educación para la salud*” subsección). El plan de estudios apoyará los componentes esenciales de la educación física.

Todos los estudiantes tendrán la misma oportunidad de participar en las clases de educación física. El Distrito hará las adaptaciones apropiadas para permitir la participación equitativa de todos los estudiantes y adaptará las clases y el equipo de educación física según sea necesario.

Todos los estudiantes **de primaria** recibirán un mínimo de 200 minutos de instrucción de educación física cada 10 días escolares, excluyendo el almuerzo y el recreo.

El programa de educación física del Distrito promoverá la aptitud física de los estudiantes a través de evaluaciones individualizadas de aptitud y actividad (a través del [Programa presidencial de acondicionamiento físico para jóvenes](#) u otra herramienta de evaluación adecuada) y utilizará informes basados en criterios para cada estudiante.

- *Los estudiantes estarán moderados a vigorosamente activos durante al menos el 50% del tiempo de clase durante la mayoría o todas las sesiones de clase de educación física.*
- *Se requerirá que todos los maestros de educación física en Bellevue Union participen en un desarrollo profesional en educación por lo menos una vez al año.*
- *Todas las clases de educación física en Bellevue Union son impartidas por maestros autorizados que están certificados o respaldados para enseñar educación física.*
- *No se otorgan renuncias, exenciones o sustituciones para las clases de educación física.*

Temas esenciales de actividad física en la educación para la salud

La educación para la salud será obligatoria en todos los grados (primaria). El Distrito incluirá en el plan de estudios de educación para la salud un mínimo de 12 de los siguientes temas esenciales sobre actividad física:

- Los beneficios físicos, psicológicos o sociales de la actividad física
- Cómo la actividad física puede contribuir a un peso saludable
- Cómo la actividad física puede contribuir al proceso de aprendizaje académico
- Cómo un estilo de vida inactivo contribuye a las enfermedades crónicas
- Estado físico relacionado con la salud, es decir, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
- Diferencias entre actividad física, ejercicio y fitness
- Fases de una sesión de ejercicio, es decir, calentamiento, entrenamiento y enfriamiento
- Superar las barreras a la actividad física
- Disminución de las actividades sedentarias, como ver la televisión.
- Oportunidades para la actividad física en la comunidad.
- Prevención de lesiones durante la actividad física
- Seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar golpes de calor, hipotermia y quemaduras solares mientras se está físicamente activo
- Cuánta actividad física es suficiente, es decir, determinar frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad física
- Desarrollar un plan individualizado de actividad física y acondicionamiento físico.
- Seguimiento del progreso hacia el logro de los objetivos en un plan de actividad física individualizado
- Peligros de usar drogas para mejorar el rendimiento, como los esteroides
- Influencias sociales en la actividad física, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la actividad física y el estado físico
- Cómo influir, apoyar o abogar para que otros participen en la actividad física
- Cómo resistir la presión de grupo que desalienta la actividad física.

Recreo (Primaria)

Todas las escuelas primarias ofrecerán al menos **40 minutos de recreo** todos los días durante el año escolar. Si se ofrece el recreo antes del almuerzo, las escuelas tendrán instalaciones apropiadas para lavarse las manos y/o mecanismos de desinfección de manos ubicados dentro o fuera de la cafetería para garantizar una higiene adecuada antes de comer y se requiere que los estudiantes usen estos mecanismos antes de comer. El tiempo para lavarse las manos, así como el tiempo para guardar los abrigos/sombreros/guantes, se incluirán en el período/marco de tiempo de transición del recreo antes de que los estudiantes ingresen a la cafetería.

Recreo al aire libre se ofrecerá cuando el clima sea factible para jugar al aire libre.

En caso de que la escuela o el distrito deban realizar recreo **interior**, los maestros y el personal seguirán las pautas de recreo en interiores que promuevan la actividad física para los estudiantes, en la medida de lo posible.

El recreo complementará, no sustituirá, la clase de educación física. Los monitores de recreo o los maestros alentarán a los estudiantes a estar activos y servirán como modelos a seguir al estar físicamente activos junto a los estudiantes siempre que sea posible.

Descansos de actividad física en el aula

El Distrito reconoce que los estudiantes están más atentos y listos para aprender si se les proporcionan descansos periódicos cuando pueden estar físicamente activos o estirarse. Así, se ofrecerá a los estudiantes oportunidades **periódicas de estar** activo o estirarse a lo largo del día en todos o la mayoría de los días durante una semana escolar típica. El Distrito recomienda que los maestros brinden descansos cortos (de 3 a 5 minutos) para la actividad física de los estudiantes durante y entre el horario de clases al menos tres días a la semana. Estos recesos de actividad física complementarán, no sustituirán, la clase de educación física, el recreo y los períodos de transición de clase.

El Distrito proporcionará recursos y enlaces a recursos, herramientas y tecnología con ideas para los descansos de actividad física en el aula. Los recursos e ideas están disponibles a través de [Nemours Kids Salud](#) y el [Acción para Niños Saludables](#).

académicos activos

Los maestros incorporarán enfoques de aprendizaje kinestésico y de movimiento en la instrucción de materias "básicas" cuando sea posible (por ejemplo, ciencias, matemáticas, artes del lenguaje, estudios sociales y otros) y harán su parte para limitar el comportamiento sedentario durante el día escolar.

El Distrito apoyará a los maestros de aula que incorporan actividad física y emplean enfoques de aprendizaje kinestésico en las materias básicas al proporcionar oportunidades y recursos de desarrollo profesional anual, incluida información sobre actividades principales, opciones de actividad, así como material de referencia disponible sobre las conexiones entre el aprendizaje y el movimiento.

Los maestros servirán como modelos a seguir siendo físicamente activos junto a los estudiantes siempre que sea posible.

Actividades antes y después de la escuela

El Distrito ofrece oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas ya sea antes y/o después del día escolar (o ambos) a través de una variedad de métodos. El Distrito alentará a los estudiantes a estar físicamente activos antes y después de la escuela al ofrecer deportes extracurriculares y antes del recreo escolar.

V. Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes

El Distrito integrará actividades de bienestar en todo el entorno escolar, no solo en la cafetería, otros lugares de comidas y bebidas e instalaciones de actividad física. El Distrito coordinará e integrará otras iniciativas relacionadas con la actividad física, la educación física, la nutrición y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos sean complementarios, no se dupliquen, y trabajen hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promuevan el bienestar de los estudiantes, el desarrollo óptimo y la solidez. resultados educativos.

Se alienta a las escuelas del Distrito a coordinar el contenido en todas las áreas curriculares que promuevan la salud de los estudiantes, como la enseñanza de conceptos de nutrición en matemáticas, con consultas proporcionadas por la escuela o los expertos en currículo del Distrito.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención del reconocimiento federal, estatal o de la asociación por esfuerzos, o subvenciones/oportunidades de financiación para entornos escolares saludables se coordinarán y complementarán con la política de bienestar, lo que incluye, entre otros, garantizar la participación de DWC/SWC.

Se alienta a todos los eventos patrocinados por la escuela a adherirse a las pautas de la política de bienestar. Todos los eventos de bienestar patrocinados por la escuela incluirán actividad física y oportunidades de alimentación saludable cuando sea apropiado.

Asociaciones comunitarias

El Distrito continuará desarrollando relaciones con socios de la comunidad (p. ej., hospitales, universidades/colegios, empresas locales, proveedores y coordinadores de SNAP-Ed, etc.) en apoyo de la implementación de esta política de bienestar. Se evaluarán las asociaciones y patrocinios existentes y nuevos de la comunidad para garantizar que sean coherentes con la política de bienestar y sus objetivos.

Promoción de la salud comunitaria y participación familiar

El Distrito promoverá a los padres/cuidadores, familias y la comunidad en general los beneficios y enfoques para una alimentación saludable y actividad física durante todo el año escolar. Las familias serán informadas e invitadas a participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibirán información sobre los esfuerzos de promoción de la salud.

Como se describe en la subsección “Participación comunitaria, divulgación y comunicaciones”, el Distrito utilizará mecanismos electrónicos (p. ej., correo electrónico o avisos en el sitio web del distrito), así como mecanismos no electrónicos (p. ej., boletines, presentaciones a los padres o envío de información a los padres), para garantizar que todas las familias participen activamente notificado de las oportunidades para participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibir información sobre los esfuerzos de promoción de la salud.

Bienestar del Personal y Promoción de la Salud

El DWC trabajará en conjunto con el equipo de Recursos Humanos para apoyar el bienestar del personal. El equipo de Recursos Humanos distribuirá materiales apropiados que mejoren el bienestar del personal y promuevan opciones de vida positivas.

Las escuelas del distrito implementarán estrategias para apoyar al personal en la promoción activa y el modelado de conductas de actividad física y alimentación saludable. El Distrito promueve la participación de los miembros del personal en programas de promoción de la salud y apoyará programas para miembros del personal sobre alimentación saludable/control del peso que sean accesibles y gratuitos o de bajo costo.

Aprendizaje profesional

Cuando sea factible, el Distrito ofrecerá oportunidades y recursos de aprendizaje profesional anuales para que el personal aumente el conocimiento y las habilidades sobre la promoción de comportamientos saludables en el salón de clases y la escuela (p. ej., aumentar el uso de enfoques de enseñanza cinestésica o incorporar lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). El aprendizaje profesional ayudará al personal del Distrito a comprender las

conexiones entre lo académico y la salud y las formas en que la salud y el bienestar se integran en la reforma continua del distrito o en los planes/esfuerzos de mejora académica.

Declaración de no discriminación

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o administran los programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalia o represalia por actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja del programa de discriminación, complete el [Formulario de Queja de Discriminación del Programa USDA](#), (AD-3027) que se encuentra en línea en: <https://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs>, y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completo o carta al USDA por:

- 1) Correo: Departamento de Agricultura de EE. UU.
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles
1400 Avenida Independencia, SW
Washington, DC 20250-9410
- 2) Fax: (202) 690-7442; o (833) 256-1665
- 3) Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Glosario:

Día Escolar Extendido - el tiempo durante, antes y después de la escuela que incluye actividades como clubes, deportes intramuros, práctica de banda y coro, ensayos de teatro y más.

Campus escolar - áreas que son propiedad o están alquiladas por la escuela y que se utilizan en cualquier momento para actividades relacionadas con la escuela, incluso en el exterior del edificio escolar, autobuses escolares u otros vehículos utilizados para transportar estudiantes, campos deportivos y estadios (p. ej., en marcadores, hieleras, vasos y botellas de agua) o estacionamientos.

Día de escuela – el tiempo entre la medianoche de la noche anterior y 30 minutos después del final del día de instrucción.

Trienal – Recurrente cada tres años.

