

Política de Bienestar en Actividad Física y Nutrición para el Colegio San Casimiro

Política de Bienestar en Actividad Física y Nutrición

La Junta Asesora y la Administración de la Escuela San Casimiro apoyan la salud y el bienestar de los estudiantes de la corporación escolar mediante la promoción de la nutrición y la actividad física en todos los niveles de grado.

De acuerdo con la ley federal, es política de la Junta proporcionar a los estudiantes acceso a alimentos y bebidas saludables; proporcionar oportunidades para la actividad física apropiada para el desarrollo; y exigir que todas las comidas servidas por la corporación escolar cumplan o superen las pautas nutricionales federales emitidas por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. Se formará y mantendrá un Consejo Asesor Coordinado de Salud Escolar para supervisar estas actividades.

La Política de Bienestar Escolar se pondrá a disposición de los estudiantes y las familias a través de la inscripción escolar, el manual del estudiante y el sitio web de la corporación.

Yo. Consejo Asesor Coordinado de Salud Escolar

La junta involucrará a los padres/tutores, profesionales del servicio de alimentos, maestros de educación física, estudiantes, profesionales de la salud escolar, miembros de la junta escolar, administradores escolares y otros miembros de la comunidad interesados en el desarrollo, implementación, monitoreo y revisión de las políticas de nutrición y actividad física en toda la corporación. Se formará y mantendrá un Consejo Asesor de Salud Escolar Coordinado a nivel corporativo para supervisar el desarrollo, la implementación y la evaluación de la política de bienestar de la corporación escolar.

A. De acuerdo con las leyes estatales y federales, la corporación escolar formará y mantendrá un Consejo Asesor de Salud Escolar Coordinado a nivel corporativo que incluya al menos lo siguiente:

- Padres/Tutores
- Director/Profesionales del Servicio de Alimentos
- Profesores de Educación Física
- Estudiantes
- Profesionales de la salud escolar/Dietistas registrados/Enfermera escolar
- Miembros de la junta escolar
- Administradores de la escuela
- Cualquier miembro del público interesado
- Representantes de organizaciones comunitarias interesadas

Otros miembros potenciales del Consejo incluyen maestros, asistentes de enseñanza, educadores de SNAP-Ed y representantes de la comunidad, como profesionales de la recreación, planificadores urbanos, profesionales de la industria y trabajadores de servicios voluntarios.

B. El Consejo Asesor se reunirá al menos una vez al año para revisar las políticas de nutrición y actividad física y desarrollar un plan de acción para el año siguiente. El Consejo se reunirá según sea necesario durante el año escolar para discutir las actividades de implementación y abordar las barreras y desafíos.

C. El Consejo Asesor informará anualmente al Superintendente y a la Junta Escolar sobre la implementación de la política de bienestar e incluirá cualquier cambio o revisión recomendada.

D. La Junta Escolar adoptará o revisará las políticas de nutrición y actividad física basadas en las recomendaciones hechas por el Consejo Asesor.

II. Educación Nutricional y Promoción de la Nutrición

Los temas de nutrición se integrarán dentro del currículo de educación integral para la salud y se enseñarán en todos los niveles de grado (K-12) de acuerdo con los estándares del Departamento de Educación de Indiana. Las escuelas vincularán las actividades de educación nutricional con los programas coordinados de salud escolar existentes u otros marcos comparables de promoción de la salud escolar integral.

III. Estándares para los Programas de Nutrición Infantil y Comidas Escolares del USDA

La junta proveerá y promoverá los Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos Escolares para asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a alimentos saludables para apoyar opciones más saludables y promover un aprendizaje óptimo.

IV. Normas de nutrición para alimentos y bebidas competitivos y de otro tipo

Un. La Junta proveerá y permitirá alimentos y bebidas que apoyen la nutrición adecuada, promuevan opciones saludables y cumplan con los estándares federales de nutrición en máquinas expendedoras, tiendas escolares y puestos de comida. Esto también incluye alimentos y bebidas disponibles en las escuelas durante el día escolar para eventos tales como recaudaciones de fondos escolares y alimentos y bebidas traídos a las escuelas por los estudiantes u otra persona para eventos tales como cumpleaños y celebraciones en el aula.

Los recaudadores de fondos que venden alimentos que no cumplen con los estándares federales de nutrición están limitados a dos eventos de recaudación de fondos por edificio escolar por año.

.

B. La Junta permitirá la comercialización en los edificios escolares y en los terrenos escolares durante el día escolar solo para aquellos alimentos y bebidas proporcionados por la escuela que cumplan con los estándares federales de nutrición. Se permitirá la comercialización que promueva la salud de los estudiantes en los edificios escolares y en los terrenos escolares.

V. Actividad Física y Educación Física

La junta apoya la salud y el bienestar de los estudiantes mediante la promoción de la actividad física a través de la educación física, el recreo y otros descansos de actividad física; actividades antes y después de la escuela; y caminar y andar en bicicleta a la escuela. Además, la junta apoya la actividad física entre los estudiantes de primaria proporcionándoles al menos 30 de los 60 minutos recomendados de actividad física por día.

VI. Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes

La junta apoya la salud y el bienestar de nuestros estudiantes y personal mediante la creación y promoción de políticas y apoyos ambientales para brindar oportunidades de actividad física y alimentación saludable.

VII. Evaluación

A través de la implementación y el cumplimiento de esta política, la corporación creará un entorno que apoye las oportunidades para la actividad física y los comportamientos alimentarios saludables. Para garantizar el progreso continuo, la corporación evaluará los esfuerzos de implementación y su impacto en los estudiantes y el personal al menos cada tres años. La junta notificará al público los resultados de la evaluación de tres años.

La junta designa al director para garantizar el cumplimiento de esta política y sus reglamentos administrativos. El director y/o el director de alimentos es responsable de conservar toda la documentación de cumplimiento de esta política y sus reglamentos, incluidos, entre otros, la evaluación y el informe de evaluación de tres años de cada escuela y esta política y plan de bienestar. El director de alimentos también será responsable de la notificación pública de la evaluación trienal y del informe de evaluación, incluidas las actualizaciones de esta política realizadas como resultado de la evaluación trienal de la corporación.

REFERENCIA LEGAL: 42 U.S.C. 1758b
7 CFR (en inglés) Parte 210
C.I. 20-26-9-18.5

Regulaciones Administrativas:

II. Educación nutricional

1. La educación para la salud se proporcionará como parte de un programa integral de educación para la salud y será impartida por un instructor de educación para la salud con licencia.
2. La corporación escolar brindará oportunidades de capacitación en educación nutricional a los maestros y al personal de todos los grados.

III. Promoción de la nutrición

1. La promoción de la nutrición incluirá lecciones que cubran temas como cómo leer y usar las etiquetas de los alimentos, elegir opciones saludables y controlar las porciones.
2. El personal de la escuela colaborará con grupos y organizaciones comunitarias para brindar oportunidades para proyectos estudiantiles relacionados con la nutrición (p. ej., cultivar huertos escolares, leer las etiquetas de los alimentos y mantener un equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y la actividad física/ejercicio).
3. Los recursos de promoción nutricional se proporcionarán a los padres/tutores a través de folletos, enlaces a sitios web, boletines escolares, presentaciones y cualquier otro medio apropiado disponible para llegar a los padres/tutores.
4. Los educadores de nutrición se asociarán con el personal escolar del programa de servicio de alimentos escolares para usar la cafetería como un laboratorio de aprendizaje. Los artículos saludables, como ensaladas y frutas, se exhibirán de manera destacada en las cafeterías para que las opciones más saludables sean más atractivas.

5. Se proporcionarán etiquetas nutricionales en todos los alimentos para permitir que los estudiantes identifiquen fácilmente los alimentos más saludables.
6. Los alimentos de valor nutricional mínimo, incluidas las marcas y las ilustraciones, no se anunciarán ni comercializarán en materiales educativos.

IV. Estándares para los Programas de Nutrición Infantil y Comidas Escolares del USDA

A. Contenido de las comidas escolares

1. Las comidas servidas a través de los Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos Escolares:
 - Ser atractivo y apetecible para los niños;
 - Cumplir, como mínimo, con los requisitos nutricionales establecidos por el USDA para los programas financiados con fondos federales;
 - Contienen 0 por ciento de grasas trans;
 - Ofrecer una variedad de frutas y verduras;
 - El 100 por ciento de los granos que se ofrecen son ricos en granos integrales.
2. Todos los alimentos cocinados serán horneados o cocidos al vapor. Se utilizarán procedimientos adecuados de adquisición y métodos de preparación para disminuir el exceso de grasa, calorías y niveles de sodio en los alimentos.
3. Se alienta a las escuelas a comprar u obtener frutas y verduras frescas de los agricultores locales cuando sea posible.
4. Los estudiantes tendrán la oportunidad de dar su opinión sobre los favoritos locales, culturales y étnicos.
5. El departamento de servicios de alimentos proporcionará promociones periódicas de alimentos que permitan probar el sabor de los nuevos alimentos más saludables que se introducen en el menú.
6. Las necesidades dietéticas especiales de los estudiantes se considerarán al planificar las comidas, de acuerdo con el documento *Acomodación de Niños con Necesidades Dietéticas Especiales en los Programas de Nutrición Escolar*.
7. El departamento de servicios de alimentos compartirá y publicará información sobre el contenido nutricional de las comidas con los estudiantes y los padres/tutores. La información estará disponible en una variedad de formas que pueden incluir folletos, el sitio web de la escuela, artículos, boletines escolares, presentaciones que se centren en la nutrición y los estilos de vida saludables, y a través de cualquier otro medio apropiado disponible para llegar a las familias.

B. Participación en las comidas escolares

1. En la medida de lo posible, las escuelas proporcionarán el Programa de Desayunos Escolares del USDA a todos los estudiantes.
2. En la medida de lo posible, las escuelas utilizarán métodos para servir desayunos escolares que fomenten la participación, incluyendo servir desayunos en el salón de clases, servir desayunos "para llevar" y organizar horarios de transporte para permitir horarios de llegada más tempranos.
3. Las escuelas informarán a las familias sobre la disponibilidad y ubicación de las comidas del Programa de Servicio de Alimentos de Verano, de acuerdo con la Ley de Niños Saludables y Libres de Hambre de 2010. Las escuelas en las que más del 50 por ciento de los estudiantes son elegibles para recibir comidas escolares gratuitas o a precio reducido patrocinarán el Programa de Servicio de Alimentos de Verano cuando sea posible.
4. Las escuelas proporcionarán el Programa de Comidas Después de la Escuela, cuando esté disponible, de acuerdo con la Ley de Niños Saludables y Libres de Hambre de 2010.

C. Horarios de comidas y horarios

1. Se proporcionará tiempo adecuado a los estudiantes para almorzar (al menos 20 minutos después de ser servido) y desayunar (al menos 10 minutos después de ser servido).
2. Las escuelas primarias programarán el recreo antes del almuerzo.
3. Las comidas escolares se servirán en ambientes limpios y agradables.
4. Los estudiantes tendrán un acceso conveniente a las estaciones de lavado y desinfección de manos.
5. El agua potable (potable) debe estar disponible en todas las comidas.
6. Se proporcionará una supervisión adecuada en la cafetería y se aplicarán sistemáticamente las normas de comportamiento seguro.

D. Desarrollo Profesional

1. El desarrollo profesional y la capacitación se proporcionarán al menos una vez al año a los gerentes y al personal del servicio de alimentos sobre técnicas adecuadas de manipulación de alimentos y prácticas de cocina saludables.

V. Normas de nutrición para alimentos y bebidas competitivos y de otro tipo

A. Estándares de Nutrición Aprobados, basados en los estándares de nutrición del Instituto de Medicina (2007).

1. K-12 a la carta, las máquinas expendedoras escolares y otros alimentos fuera de las comidas escolares se limitarán a:

- No más del 30 por ciento de las calorías totales provienen de la grasa,
- Menos del 10 por ciento de las calorías totales provienen de grasas saturadas,
- 0 por ciento de grasas trans,
- No más del 35 por ciento de las calorías de los azúcares totales,
- No más de 200 miligramos de sodio por porción envasada,
- No más de 200 calorías por paquete, y
- El 100 por ciento de los granos que se ofrecen son ricos en granos integrales.

2. K-12 a la carta, las máquinas expendedoras escolares y otras bebidas fuera de las comidas escolares se limitarán a:

- Agua sin saborizantes, aditivos ni carbonatación,
- Leche baja en grasa y descremada (en porciones de 8 a 12 onzas),
- Jugo de fruta 100% en porciones de 4 onzas empaquetadas para la escuela primaria/intermedia y de 8 onzas (2 porciones) para la escuela secundaria, y
- Todas las bebidas que no sean agua, leche blanca o jugo no deben tener más de 12 onzas.

B. Disponibilidad

1. **Es posible que** los estudiantes no puedan acceder a una máquina expendedora en una escuela primaria que dispensa alimentos o bebidas.
2. Máquinas expendedoras en escuelas secundarias y preparatorias:
 - No estará disponible durante las comidas.
 - Contendrá artículos que cumplan con los estándares de nutrición aprobados.

3. Las máquinas expendedoras para el personal de la escuela no serán accesibles para los estudiantes.
4. No se venderán alimentos ni bebidas en las tiendas escolares.
5. Los estudiantes y el personal tendrán agua potable (potable) gratuita para el consumo disponible en fuentes de agua en todo el edificio de la escuela.

C. Puestos de Comida

1. Los artículos de concesión vendidos en eventos patrocinados por la escuela a participantes, fanáticos y visitantes deberán incluir al menos un 50 por ciento de bebidas y alimentos saludables, de acuerdo con los estándares de nutrición aprobados.

D. Celebraciones en el aula

1. Las celebraciones en el aula se centrarán en actividades (p. ej., dar tiempo libre, recreo adicional, música y tiempo de lectura) en lugar de en la comida.
2. Las celebraciones en el aula que incluyan comida se limitarán a una por mes. Los alimentos deben cumplir con las normas federales de nutrición.
3. Las escuelas informarán a los padres/tutores de las pautas de celebración en el aula.

E. La comida como premio o castigo

1. Los maestros y el personal no usarán la comida como recompensa. Por ejemplo, el uso de bebidas endulzadas con azúcar o dulces como recompensa en el aula en cualquier escuela no es apropiado.
2. El personal de la escuela no retendrá alimentos o bebidas a la hora de comer como castigo.

F. Recaudaciones de fondos

1. Las actividades de recaudación de fondos apoyarán la alimentación saludable y el bienestar. Las escuelas promoverán la venta de artículos no alimenticios para la recaudación de fondos patrocinada por la escuela. Para que un alimento o bebida se venda como recaudación de fondos, debe cumplir con los estándares de nutrición aprobados. Las recaudaciones de fondos sujetas a esta regla son las que se venden durante el día escolar en las instalaciones escolares. El día escolar se define desde la medianoche de la noche anterior hasta 30 minutos después del final de la escuela.

G. Alimentos y bebidas no vendidos:

1. Los alimentos y bebidas no vendidos cumplirán con los estándares federales de nutrición.

H. Comercialización

1. Los letreros o medios similares en el campus escolar durante el día escolar solo pueden anunciar alimentos y/o bebidas proporcionados y / o vendidos por la escuela que cumplan con los estándares competitivos de alimentos para alimentos vendidos en las escuelas (es decir, bocadillos inteligentes).

VI. Actividad Física y Educación Física

A. Educación Física K-12

1. Todos los estudiantes en los grados K-12 participarán en educación física para cumplir con los Estándares de Educación Física. Además, las escuelas secundarias alentarán a los estudiantes a tomar más que los cursos de educación física requeridos para todos los diplomas de Indiana.
2. Las exenciones no se aplicarán a los cursos de educación física requeridos para obtener un diploma. La flexibilidad de créditos en educación física se limitará a los cursos electivos de educación física.
3. **Las clases de** educación física tendrán la misma proporción de alumnos por profesor que se utiliza en otras clases. En Indiana, la proporción para una sola escuela no excederá un promedio de 30 a 1.
4. El programa de educación física deberá contar con el espacio y el equipo adecuados para garantizar clases de educación física de calidad para los estudiantes.

B. Recreo diario y pausas para la actividad física

1. Cada escuela primaria deberá proporcionar actividad física diaria de acuerdo con el Código de Indiana 20-30-5-7.5.
2. Todos los estudiantes de la escuela primaria tendrán al menos 1 período de recreo activo por día que tenga al menos 20 minutos de duración según lo recomendado por la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE). Este período de recreo será al aire libre cuando sea posible. Si el recreo al aire libre no es posible debido a las inclemencias del tiempo, los maestros proporcionarán un descanso para realizar actividad física en el aula.
3. Se animará a todos los maestros a utilizar los descansos de actividad física durante el tiempo de clase con la mayor frecuencia posible.
4. Las escuelas deben desalentar los períodos prolongados de inactividad (2 o más horas). Durante eventos como las pruebas obligatorias en toda la escuela, los maestros darán a los estudiantes descansos periódicos para realizar actividad física moderada.

C. Oportunidades de actividad física antes y después de la escuela

1. Las escuelas ofrecerán actividades intramuros, clubes, deportes interescolares y actividades voluntarias para aumentar las oportunidades de actividad física antes y/o después de la escuela, teniendo en cuenta el interés de los estudiantes y la disponibilidad de los supervisores.
2. Los proveedores de enriquecimiento después de la escuela incluirán la actividad física en sus programas, en la medida en que el espacio y el equipo lo permitan.

D. Actividad Física y Actividades Remediales/Castigo

1. Los estudiantes no serán removidos o excusados de la educación física para recibir instrucción en otras áreas de contenido.
2. El personal de la escuela no usará la actividad física (p. ej., correr vueltas, flexiones) ni retendrá oportunidades para la actividad física (p. ej., recreo, educación física) como castigo.

VI. Otras actividades escolares

A. Caminando a la escuela

1. Cuando sea apropiado y seguro, las escuelas permitirán caminar a la escuela.
2. En la medida de lo posible, la corporación escolar hará mejoras para que sea más seguro, más fácil y más agradable para los estudiantes caminar y andar en bicicleta a la escuela.

3. La corporación escolar explorará la disponibilidad de fondos locales y federales (por ejemplo, fondos de Rutas Seguras a la Escuela administrados por el Departamento de Transporte de Indiana) para financiar dichas mejoras.
4. Las escuelas promoverán caminar a la escuela, incluida la promoción del Día Internacional de Caminar a la Escuela, que se celebra el primer miércoles de octubre de cada año, si corresponde.

B. Bienestar del personal

1. La corporación escolar promoverá programas para aumentar el conocimiento de la actividad física y la alimentación saludable para el profesorado y el personal. Las presentaciones sobre salud y bienestar se proporcionarán al menos una vez cada año escolar.
2. Las escuelas permitirán que el personal use las instalaciones escolares fuera del horario escolar para actividades como clases grupales de acondicionamiento físico, programas de caminatas y uso individual.
3. Se alentará al personal a participar en eventos comunitarios de caminatas, ciclismo o carreras.
4. La educación física será impartida por un instructor de educación física.
5. Todo el personal involucrado en la educación física tendrá oportunidades de desarrollo profesional centrado en la actividad física, el estado físico, la salud y el bienestar.
6. Las escuelas promoverán la lactancia materna haciendo esfuerzos razonables para proporcionar un lugar privado para que las empleadas se extraigan leche materna de acuerdo con IC 22-2-14-2.

VII. Evaluación de la Política de Bienestar

A. Implementación y recopilación de datos

1. La corporación escolar utilizará una herramienta de evaluación basada en la evidencia para realizar un seguimiento de la salud colectiva de los estudiantes a lo largo del tiempo mediante la recopilación de datos como la composición corporal (altura y peso), la capacidad aeróbica y/o la fuerza, resistencia y flexibilidad muscular.
2. El director es responsable de conservar toda la documentación del cumplimiento de esta política y sus reglamentos, pero el director se asegurará de que sus escuelas individuales cumplan con la política de bienestar de la corporación cada tres años escolares mediante la evaluación de las estrategias de implementación del bienestar. El director de alimentos proporcionará un informe escrito al director, quien proporcionará el informe a la junta escolar. El informe del director deberá contener la siguiente información: el progreso de la escuela hacia el cumplimiento de las metas de bienestar durante los tres años escolares anteriores; la dirección del sitio web de la política de bienestar y cómo el público puede recibir una copia de la política; una descripción de los avances en el cumplimiento de los objetivos, un resumen del evento o de las actividades relacionadas con la aplicación de la política; el nombre, el cargo y la información de contacto del funcionario de la escuela que coordina el consejo asesor de salud o el equipo de bienestar de la escuela; e información sobre cómo las personas y el público pueden involucrarse con el equipo de bienestar de la escuela.
3. La evaluación de la política de bienestar y su implementación será dirigida por el Consejo Asesor de Salud Escolar Coordinada y será responsable de la evaluación de tres años del cumplimiento de cada escuela con la política y sus reglamentos. La evaluación trienal debe medir la implementación de esta política y sus regulaciones; el grado en que cada escuela cumple con la política; la medida en que esta política se compara con otras políticas de bienestar escolar modelo; y una descripción de los progresos realizados en la consecución de los objetivos de la política de bienestar. Como resultado de esta evaluación y evaluación, la política y las regulaciones se revisarán según sea necesario.

4. La evaluación trienal y el informe de evaluación se pondrán a disposición del público publicándolo en el sitio web de la corporación escolar.