

Keyes USD Food and Beverage Guidelines

Nutrition guidelines for healthy snacks (find this information on food labels):

- Not more than 35% of calories from fat
- Not more than 10% of calories from saturated fat
- Not more than 35% sugar, by weight
- Not more than 175 calories per item/container for elementary students
- Not more than 250 calories item/container for secondary students

Exempt Items: The following can be served as snacks without meeting the guidelines above

- Nuts, nut butters, and seeds
- Eggs
- Cheese packaged for individual sale
- Fruit and vegetables that have not been deep fried
- Beans and other legumes

Healthy beverages:

- Plain water with no sugar or other sweeteners added
- Fruit or vegetable drinks that are not less than 50% fruit or vegetable juice with no added sweeteners
- Milk - 1%, 2%, nonfat, flavored, soy, rice, or other similar non-dairy milk
- Electrolyte beverages (like Gatorade) with no more than 42 grams of added sweetener per 20 oz. (for middle or high school only)

Foods must be commercially prepared and not homemade.

Suggested Foods and Beverages

Preferred items:

- Fruits: fresh (raw), dried, fruit snacks, canned fruits (no added sugar)
- Vegetables: fresh (raw), canned vegetables
- Cheese
- Nuts and seeds: whole or nut/seed butters
- Low fat popcorn or pretzels
- Low fat yogurt
- Bakery items, such as low fat muffins, low fat bagels
- Crackers: graham crackers, goldfish crackers, low fat Triscuit, low fat Wheat Thins
- Yogurt covered nuts or raisins
- Frozen juice/fruit bars (not less than 50% juice)
- Trail mix without added candy

Limited items, which must meet nutrition guidelines above, unless exempt:

- Baked potato, corn, or other chips
- Granola bars
- Frozen yogurt or sorbet
- Cookies (low fat, low sugar)
- Smoothies

Not allowed to be served at school:

- Sodas or other sugary beverages
- Candy or gum (unless sugarless)
- Fried potato, corn, or other chips or snacks
- Any foods containing trans-fats
- Cake, cupcakes, or other sugary desserts

Here is an online tool to help determine whether an individual food item meets the nutrition guidelines. <http://www.californiaprojectclean.org/doc.asp?id=180&parentid=95>

Wellness in Action!



Keyes Union School District Student Wellness Policy Guidelines

Revised April 24, 2012



For more information contact your school office or
www.keyes.k12.ca.us or
Jackie Navarro, Cafeteria Clerk, at 209-667-1660 x2315

Keyes Union School District's Wellness in Action

What is a wellness policy?

The Keyes Union School District developed a Student Wellness Policy to promote student health through teaching nutrition education, assuring that the foods students eat at school are healthy, and encouraging physical education and activity. Here are some of the important parts of the policy. The policy (BP 5030) is available at www.keyes.k12.ca.us.

- Students need to learn how to choose healthy foods so that their bodies are healthy, so they maintain a healthy weight, and so they can achieve academic success.
- Students are provided with physical education and other opportunities for students to be active during the school day.
- Classroom rewards and parties need to model healthy eating for students so that they learn how to make these healthy choices for themselves.
- School fund raisers must follow the nutrition guidelines for products sold.

Why change the food rules at school?

Our country is in the midst of an obesity epidemic, and some of our past practices at schools have contributed to this problem. For example, teachers used to give students candy or other sugary treats as rewards. Classroom parties featured cupcakes and sodas. School fund raisers sold candy, cookie dough, and other non-healthy products.

New nutrition laws have been adopted by the federal and state government that limit what schools can sell or serve to students from one-half hour before school and through one-half hour after school. The new guidelines are listed on the back side of this brochure. Our schools must change the way that we do business, as our children's health is at stake!

What benefits will my children/students receive from changing our policies?

- Healthy kids learn better. Research has found that good nutrition is linked to better behavior and better academic performance.
- Children will receive a consistent message about healthy eating at school. If we teach good nutrition, then we need to follow through and make sure that the other parts of our students' days at school are also healthy—cafeteria meals, rewards from staff, class parties, fund raising, and other treats.
- Healthier choices create an excitement in children about nutrition. For example, imagine that for a birthday celebration, students had an opportunity to sample some new kinds of fruits and vegetables they may have not tried. Each student could get a plate, some low-fat dips, and then could choose various fruits and vegetables to try. They may never have eaten or been willing to try some of these, which could change their eating habits for the better.
- Taking the focus off foods and using other kinds of rewards/celebrations helps our students who are overweight or who have food allergies. Refreshments should enhance the fun, not be the main event. For example, instead of something to eat or drink, maybe a parent (in consultation with the teacher) could bring in a craft for classmates to do or host a fun outdoor activity at school in celebration of a birthday.
- Involve children in planning treats or celebrations at school. This gives the child/student an opportunity to learn about nutrition while making healthy choices. Let them make the decorations or put together party bags for each student (pencil, eraser, bookmark, etc.)

What are some kinds of classroom rewards that are acceptable under the new guidelines?

As much as possible, do not reward children with food or beverages. Here are some ideas that teachers and parents can use as rewards that do not involve food:

- Make a delivery to the office
- Sit by friends
- Help in another grade/classroom
- Stickers, pencils, bookmarks, erasers
- Use the computer
- Earn extra free reading time
- Receive first in line privileges
- Earn classroom "bucks" for rewards
- Listen to appropriate music
- Select item from a treasure box
- Receive a free homework pass
- Be the teacher's special helper

What can we serve at class parties? Special classroom celebrations for birthdays and holidays are part of our school culture. We just need to adjust what we serve and our portion sizes to meet new nutrition guidelines.

- Low fat/nonfat plain or flavored milk
- Sparkling 100% fruit juices
- Flavored water without added sugar
- Fruit: kabobs, salad, dried fruits
- Vegetables: trays with low-fat dip
- Crackers: whole grain, graham
- Nuts or seeds, low fat popcorn
- Baked chips with low fat salsa or dip
- Pretzels, rice cakes, bread sticks
- Frozen 100% juice bars
- Low-fat bagels with peanut butter
- Low fat yogurt or pudding
- Low fat breakfast or granola bars
- Trail mix without candy
- Pizza with low-fat toppings*
- Low fat packaged cheese

*Pizzas that meet nutrition guidelines may be ordered from the school cafeteria.

What can we sell for fund raisers? School fundraising needs to follow the new nutrition guidelines when sales occur less than 30 minutes before or after school or when sales take place on school premises. Sales more than 30 minute before or after and sales off the school grounds do not. There are many ways to raise funds and not sell unhealthy products:

- Candles or other non food items
- Greeting cards, gift wrap, calendars
- Flowers or potted plants; balloons
- Coupon books or gift certificates
- Magnets
- Cook books created by students
- Kitchen or bath accessories
- First aid kits
- Batteries
- Pre-paid phone cards
- Car washes
- Buttons or pins
- Hats or other clothing items
- Raffle tickets for a donated prize
- Coffee
- Christmas trees, wreaths, mistletoe
- Walk or read-a-thon, spelling bee
- Sell tickets to a school show or event
- Reserved parking for a school event
- School night at a local restaurant
- Bumper stickers, decals
- Fruit baskets/boxes

If you have questions or would like more information, the following websites will provide a wealth of ideas and information:

- Food Pyramid: www.mypyramid.gov
- Dairy Council of California: www.dairycouncilofca.org
- Non-Food Rewards for Kids: http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/life_stages/hgic4110.html
- Non Food Based Fund Raising Ideas: http://www.pasasf.org/nutrition/pdfs/nonfood_fundraising.pdf
- Keyes USD website: www.keyes.k12.ca.us/wellness

Directrices de alimentos y bebidas de Keyes USD

Pautas de nutrición para refrigerios saludables (encontrar esta información en las etiquetas de los alimentos):

- No más del 35% de calorías de la grasa
- No más del 10% de calorías de la grasa saturada
- No más del 35%, en peso de azúcar
- No más de 175 calorías // contenedor de elementos para estudiantes de primaria
- No más de 250 calorías/contenedor de elementos para estudiantes de secundaria

Artículos exentos: El siguiente puede servir como bocadillos sin cumplir las directrices anteriores

- Nueces, mantequillas de nueces y semillas
- Huevos
- Queso para venta individual
- Frutas y verduras que no han sido profundas frito
- Frijoles y otras legumbres

Bebidas saludables:

- Agua natural con sin azúcar u otros edulcorantes agregados
- Fruta o bebidas vegetales que no son menos de 50% de fruta o jugo de verduras con ningún agregados edulcorantes
- Leche - 1%, 2%, descremado, con sabor, soya, arroz o otra similar leche no lácteos
- Bebidas de electrolitos (como Gatorade) con no más de 42 gramos de edulcorante añadida por 20 onzas (para media o secundaria sólo)

Los alimentos deben ser preparados comercialmente, y no en casa.

Sugeridas alimentos y bebidas

Elementos preferidos:

- Frutas: frescas (raw), secas, fruta aperitivos, conservas de frutas (sin azúcar añadido)
- Verduras: fresco (raw), conservas de verduras
- Queso
- Frutas secas y semillas: butters todo o tuerca/semillas
- Popcorn o pretzels de grasa baja
- Yogurt de grasa baja
- Artículos de panadería, como magdalenas grasas bajas, baja grasa Bagel
- Galletas: graham crackers, galletas de peces de colores, baja grasa Triscuit, baja grasa trigo adelgaza
- Yogurt cubierto de nueces o pasas
- Congelados barras de jugo y frutas (no menos de 50% de jugo)
- Trail mix sin dulce agregado

Limitado de elementos, que deben cumplir las directrices de nutrición anteriores, a menos que exentos:

- Otros chips, maíz o patata al horno
- Barras de granola
- Yogur helado o sorbete
- Cookies (azúcar bajo en grasa, baja)
- Batidos

No puede ser servido en la escuela:

- Refrescos o bebidas azucaradas
- Caramelos o goma (a menos que sin azúcar)
- Patatas fritas, maíz u otros chips o bocadillos
- Los alimentos que contienen grasas trans
- Pastel, magdalenas o otros postres azucarados

Este es un instrumento util en línea para ayudar a determinar si un alimento individual cumple con las guías de nutrición: <http://www.californiaprojectlean.org/doc.asp?id=180&parentid=95>

Bienestar en acción!



Keyes Distrito Escolar de Unión

Directrices de políza de bienestar estudiantil

Revisado el 24 de abril, 2012



Para obtener más información póngase en contacto con su oficina de la escuela O

www.keyes.k12.ca.us o

Jackie Navarro, empleada de la cafetería, en 209-667-1660 x 2315

Bienestar en Accion del la Union del Distrito de Keyes

¿Qué es una políza de bienestar?

El distrito escolar de Unión de Keyes desarrolló una políza de bienestar estudiantil para promover la salud de los estudiantes a través de enseñanza de la educación nutricional, asegurando que los alimentos que comen los estudiantes en la escuela son saludables y promueven educación física y actividad. Estas son algunas de las partes importantes de la políza. La políza (BP 5030) está disponible en www.keyes.k12.ca.us.

- Los estudiantes necesitan aprender a elegir alimentos saludables para que sus cuerpos sean saludables, por lo que mantienen un peso saludable, y para que puedan lograr éxito académico.
- Los estudiantes reciben educación física y otras oportunidades para estar activos durante el día escolar.
- Recompensas de aula y fiestas deben modelar una alimentación saludable para los estudiantes para que aprendan cómo hacer estas opciones saludables por sí mismos.
- Artículos para levantar fondos de la escuela deben seguir las directrices de nutrición de los productos vendidos.

¿Por qué cambiar las reglas de alimentos en la escuela?

Nuestro país está en medio de una epidemia de obesidad, y algunas de nuestras prácticas anteriores en las escuelas han contribuido a este problema. Por ejemplo, los profesores tenían costumbre de dar caramelos de estudiantes o otras golosinas azucaradas como recompensas. Partes de aula con magdalenas y refrescos. Para levantar fondos para la escuela se vende dulces, masa de galletas y otros productos no saludables.

Han adoptado nuevas leyes de nutrición por el Gobierno federal y estatal que limitar lo que las escuelas pueden vender o servir a los estudiantes desde media hora antes de escuela y a través de media hora después de la escuela. Las nuevas directrices figuran en la parte posterior de este folleto. Nuestras escuelas deben cambiar la manera de hacer negocios, como la salud de nuestros hijos está en juego!

¿Qué beneficios recibirán mis niños/estudiantes al cambiar nuestras polízas?

- Niños saludables aprenden mejor. Investigación ha encontrado que la buena nutrición está vinculada al mejor comportamiento y mejor rendimiento académico.
- Los niños recibirán un mensaje consistente sobre alimentación saludable en la escuela. Si nos enseñan la buena nutrición y, a continuación, llevamos a cabo y aseguramos de que las demás partes del día de nuestros alumnos en la escuela también sean saludables—las comidas de la cafetería, recompensas del personal, las partes de la clase, recaudación de fondos y otras golosinas.
- Las opciones más sanas crean una excitación en los niños acerca de la nutrición. Por ejemplo, imagine para una celebración de cumpleaños, tenga una oportunidad de probar algunos nuevos tipos de frutas y verduras que no se han probado. Cada estudiante podría recoger su plato, escoger algunos dips de bajo contenido de grasa y, a continuación, puede elegir varias frutas y verduras para probar que nunca han comido o estado dispuesto a probar algunos de estos, que podría cambiar sus hábitos alimenticios para lo mejor.
- Remover el enfoque hacia los alimentos y mediante otros tipos de recompensas/celebraciones ayuda a nuestros estudiantes que tienen sobrepeso o que tienen alergias a alimentos. Refrescos deberían mejorar la diversión, no ser el evento principal. Por ejemplo, en lugar de algo para comer o beber, tal vez un padre (en consulta con el profesor) podría traer en un artículo de creatividad para todos o planear una divertida actividad al aire libre en la escuela en la celebración de un cumpleaños.
- Involucrar a los estudiantes en la planificación de alimentos o celebraciones en la escuela. Esto da al niño/estudiante una oportunidad para aprender acerca de la nutrición al mismo tiempo que haga elecciones saludables. Hacer las decoraciones o prepara bolsas de parte de cada alumno (lápiz, borrador, marcador, etc.)

¿Cuáles son algunos tipos de recompensas de aula que son aceptables bajo las nuevas directrices? En la medida de lo posible, no recompensar a los niños con alimentos o bebidas. Aquí hay algunas ideas que profesores y padres de familia pueden utilizar como recompensas que no implican alimentos:

- Hacer una entrega a la Oficina
- Sentarse con amigos
- Ayudar en otro grado/aula
- Adhesivos, lápices, marcadores, gomas de borrar
- Utilizar el equipo
- Ganar tiempo libre extra de lectura
- Recibir primero en privilegios de línea
- Ganar aula "bucks" por los premios
- Escuchar música adecuada
- Seleccionar elemento de una caja de tesoro
- Recibir un pase de deberes libre
- Ser ayudante especial del profesor

¿Lo podemos servir en las fiestas de clase? Celebraciones de aula especial para cumpleaños y fiestas son parte de nuestra cultura escolar. Sólo necesitamos ajustar lo que servimos y nuestro tamaño de las porciones para satisfacer nuevas directrices de nutrición.

- Baja leche normal o con sabor a grasa/descremada
- Jugos de fruta 100% espumoso
- Agua con sabor sin adición de azúcar
- Fruto: anticuchos, ensalada, frutas secas
- Verduras: plátanos de dip con bajo contenido de grasa
- Galletas: grano entero, graham
- Frutas secas o semillas, baja grasa palomitas de maíz
- Pretzels, pasteles de arroz, palitos de pan
- Barras de 100% jugo congelado
- Bagel con mantequilla de maní con contenido de grasa baja
- Yogurt o pudding de grasa baja
- Barras de desayuno o granola de grasa baja
- Trail mix sin dulce
- Pizza con ingredientes bajos en grasa *
- Queso empaquetado con grasa baja

* Pizzas que satisfacer las pautas de nutrición pueden pedirse de la cafetería de la escuela.

¿Qué podemos vender para levantar fondos? Los fondos escolares necesitaran seguir la políza de nutrición nueva cuando las ventas son menos de 30 minutos antes o después de escuela o cuando ventas se lleven a cabo en el campo escolar. No necesitan seguir las reglas si las ventas son más de 30 minutos antes o después de escuela o fuera del campo escolar. Hay muchas formas de recaudar fondos sin tener que vender productos poco saludables:

- Velas u otros artículos no alimentarios
- Tarjetas de saludo, de regalo, calendarios
- Flores o plantas en macetas; globos
- Libros de cupones o certificados de regalo
- Imanes
- Libros de cocinar creados por los estudiantes
- Accesorios de baño o cocina
- Lavaderos de autos
- Baterías
- Tarjetas telefónicas prepagadas
- Botones o pins
- Sombreros u otros artículos de ropa
- Boletos de rifa para el Premio donado
- Café
- Árboles de Navidad, guirnaldas, muérdago
- Maronato de caminar o lectura, spelling bee
- Vender entradas para un espectáculo de escuela o evento
- Estacionamiento reservado para un evento de la escuela
- Noche de escuela en un restaurante local
- Pegatinas de parachoques, calcomanías

Si tiene preguntas o desea más información, los siguientes sitios Web proporcionará una gran cantidad de ideas e información:

- Pirámide de alimentos: www.mypyramid.gov
- Consejo de lácteo de California: www.dairycouncilofca.org
- Recompensas no alimentarios para los niños: http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/life_stages/hgic411_0.html
- No alimentos basados en Ideas de recaudación de fondos: http://www.pasasf.org/nutrition/pdfs/nonfood_fundraising.pdf

Sitio Web de Keyes USD: www.keyes.k12.ca.us/wellness