

Política de Bienestar En Actividad Física y Nutrición Para La Escuela Saint Casimir

Política de Bienestar en Actividad Física y Nutrición

El Consejo Escolar de la Escuela Saint Casimir apoya 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 grados.

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

La política de bienestar escolar se pondrá a disposición de los estudiantes y sus familias mediante el registro escolar, el manual del alumno y el sitio web de la corporación.

I. Consejo Asesor de Salud Escolar Coordinado

La junta involucrará a padres / tutores, profesionales de servicios de alimentos, maestros de educación física, estudiantes, profesionales de la salud escolar, miembros de juntas escolares, administradores escolares y otros miembros interesados de la comunidad en el desarrollo, implementación, monitoreo y revisión de la nutrición y física de toda la corporación. Se formará y mantendrá un Consejo Asesor de Salud Escolar Coordinado a nivel de la corporación 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 Consultivo de Salud Escolar Coordinado a nivel corporativo que incluye al menos lo siguiente:

- Padres / Tutores
- Director / Profesionales del Servicio de Alimentos
- Maestros de Educación Física
- Estudiantes
- Profesionales de la salud escolar / Dietistas registrados / Enfermera escolar
- Miembros de la junta escolar
- Administradores escolares
- Cualquier miembro interesado del público
- 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, urbanistas, profesionales de la industria y trabajadores del servicio voluntario.

B. El Consejo Asesor se reunirá al menos una vez al año para revisar las políticas de nutrición y actividad física y para desarrollar un plan de acción para el próximo año. El Consejo se reunirá según

sea necesario durante el año escolar para discutir las actividades de implementación y abordar las barreras y los desafíos.

C. El Consejo Asesor deberá informar anualmente al Superintendente y al Consejo Escolar sobre la implementación de la política de bienestar e incluir 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 plan de estudios integral de educación para la salud y se enseñarán en cada nivel de grado (K-12) según los estándares del Departamento de Educación de Indiana. Las escuelas vincularán las actividades de educación nutricional con los programas de salud escolar coordinados y existentes u otros marcos comparables de promoción de la salud escolar comparables.

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

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

IV. Estándares de Nutrición para Alimentos y Bebidas Competitivas y de Otro Tipos

A. La Junta proporcionará y permitirá alimentos y bebidas que respalden una nutrición adecuada, promueva elecciones saludables y cumpla con los estándares federales de nutrición en máquinas expendedoras, tiendas escolares y puestos de venta. Esto también incluye alimentos y bebidas disponibles en las escuelas durante el día escolar para eventos tales como recaudación de fondos escolares y alimentos y bebidas traídos a las escuelas por estudiantes u otras personas para eventos tales como cumpleaños y celebraciones en el salón de clases.

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

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

V. Actividad Física y Educación Física

La Junta apoya la salud y el bienestar de los estudiantes al promover 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 al proporcionarles al menos 30 de los 60 minutos de actividad física recomendados por día.

VI. Otras Actividades Que Promueven el Bienestar del Estudiante

La junta apoya la salud y el bienestar de nuestros alumnos y personal mediante la creación y promoción de políticas y apoyo ambiental para proporcionar actividad física y oportunidades de alimentación saludable.

VII. Evaluación

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

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

REFERENCIA LEGAL: 42 U.S.C. 1758b
 7 CFR Parte 210
 I.C. 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 proporcionará oportunidades de capacitación en educación nutricional a los maestros y el personal para todos los grados.

III. Promoción nutricional

1. La promoción de nutrición incluirá lecciones que cubren temas tales cómo leer y usar etiquetas de alimentos, elegir opciones saludables y control de porciones.
2. El personal de la escuela colaborará con grupos comunitarios y organizaciones para proporcionar oportunidades para proyectos de estudiantes relacionados con la nutrición (por ejemplo, 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. Se proporcionarán recursos de promoción de nutrición a los padres / tutores a través de folletos, enlaces a sitios web, boletines escolares, presentaciones y cualquier otro medio apropiado disponible para contactar a los padres / tutores.
4. Los educadores de nutrición se asociarán con el personal escolar del programa de servicio de alimentos de la escuela para usar la cafetería como laboratorio de aprendizaje. Los artículos saludables, como ensaladas y frutas, se mostrarán prominentemente en las cafeterías para que las opciones más saludables sean más atractivas.
5. Se proporcionarán etiquetas de nutrición en todos los alimentos para permitirles a los estudiantes identificar fácilmente alimentos más saludables.
6. Los alimentos con un 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 del USDA y las Comidas Escolares

A. Contenido de Comida Escolar

1. Las comidas servidas a través de los Programas Nacionales de Almuerzo y Desayuno Escolar estarán:

- Atractivo y apetitoso con los niños;
- Cumplir, como mínimo, los requisitos de nutrición establecidos por el USDA para los programas financiados por el gobierno federal;
- Contiene 0 por ciento de grasas trans;
- Ofrezca una variedad de frutas y verduras;
- 100 por ciento de los granos ofrecidos son ricos en granos enteros.

2. Todos los alimentos cocinados serán horneados o al vapor. Se utilizarán los procedimientos adecuados de adquisición y métodos de preparación para reducir los niveles de grasa, calorías y sodio en los alimentos.

3. Las escuelas son alentadas a comprar u obtener frutas y vegetales frescos de los agricultores locales cuando sea práctico.

4. Los estudiantes tendrán la oportunidad de aportar su opinión sobre los favoritos locales, culturales y étnicos.

5. El departamento de servicios de alimentos proporcionará promociones periódicas de alimentos que permitirán introducir pruebas de sabor de alimentos nuevos y más saludables en el menú.

6. Las necesidades dietéticas especiales de los estudiantes se tendrán en cuenta al planificar las comidas, de acuerdo con el documento *Cómo Acomodar a Niños con Necesidades Dietéticas Especiales en los Programas de Nutrición Escolar*.

7. El departamento de servicios de alimentos compartirá y dará a conocer 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 centran en la nutrición y estilos de vida saludables, y por cualquier otro medio apropiado disponible para familias.

B. Participación en Comidas Escolares

1. En la medida de lo posible, las escuelas proporcionarán el Programa de Desayuno Escolar del USDA a todos los estudiantes.

2. En la medida de lo posible, las escuelas utilizarán métodos para servir los desayunos escolares que fomentan la participación, incluido servir el desayuno en el aula, servir desayunos de "llevar y llevar" y organizar los horarios de transporte para permitir horarios de llegada más temprano.

3. Las escuelas informarán a las familias sobre la disponibilidad y ubicación de las comidas del Programa de Servicios de Alimentos de Verano, de acuerdo con la Ley de Niños Saludables y Sin Hambre de 2010. Escuelas en las que más del 50 por ciento de los estudiantes son elegibles para escuelas gratuitas o de precio reducido las comidas 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 Sanos y Sin Hambre de 2010.

To the extent possible, schools will provide the USDA School Breakfast Program to all students.

C. Horario de Comidas y Programación

1. Se proporcionará un tiempo adecuado a los estudiantes para almorzar (al menos 20 minutos después de ser atendidos) y el desayuno (al menos 10 minutos después de ser atendidos).

2. Las escuelas primarias programarán el recreo antes del almuerzo.

3. Las comidas escolares se servirán en lugares limpios y agradables.

4. Los estudiantes tendrán acceso conveniente a las estaciones de lavado de manos y desinfección.

5. El agua potable (potable) debe estar disponible en todas las comidas.
6. Se proporcionará supervisión apropiada en la cafetería y las reglas de comportamiento seguro se aplicarán sistemáticamente.

D. Desarrollo Profesional

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

V. Estándares de Nutrición para Alimentos y Bebidas Competitivas y de Otro Tipo

A. Estándares de nutrición aprobados, basados en los estándares de nutrición del Institute of Medicine (2007).

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

- No más del 30 por ciento del total de calorías de la grasa
- Menos del 10 por ciento del total de calorías de grasas saturadas,
- 0 por ciento de grasas trans,
- No más del 35 por ciento de las calorías del total de azúcares,
- No más de 200 miligramos de sodio por porción empaquetados,
- No más de 200 calorías por paquete, y
- 100 por ciento de los granos ofrecidos son ricos en granos enteros.

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

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

B. Disponibilidad

1. Una máquina expendedora en una escuela primaria que dispensa alimentos o bebidas no puede ser accesible para los estudiantes.

2. Máquinas expendedoras en escuelas intermedias y secundarias:

- 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. Alimentos y bebidas no se venderán en las tiendas de la escuela.

5. Los estudiantes y el personal tendrán agua potable gratis para el consumo disponible en las fuentes de agua en todo el edificio de la escuela.

C. Soportes de la Concesión

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

D. Celebraciones en el Salón de Clases

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

E. La Comida Como Recompensa o Castigo

1. Los maestros y el personal no usarán comida como recompensa. Por ejemplo, el uso de bebidas azucaradas o caramelos como recompensa en el aula en cualquier escuela no es apropiado.
2. El personal de la escuela no retendrá comida o bebida a la hora de la comida como castigo.

F. Recaudadores de Fondos

1. Las actividades de recaudación de fondos apoyarán la alimentación saludable y el bienestar. Las escuelas promoverán la venta de artículos no alimentarios para la recaudación de fondos patrocinada por la escuela. Para que un artículo de comida o bebida se venda como recaudador de fondos, debe cumplir con los estándares de nutrición aprobados. Los recaudadores de fondos sujetos a esta regla son aquellos que se venden durante el día escolar en terrenos de la escuela. El día escolar se define como desde la medianoche de la noche anterior hasta los 30 minutos posteriores al 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. Márketing

1. La señalización o medios similares en el campus de la escuela durante el día escolar solo pueden anunciar alimentos y / o bebidas proporcionados y vendidos por la escuela que cumplan con los estándares de alimentos competitivos para alimentos vendidos en las escuelas (es decir, Botanas 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 una diploma. La flexibilidad crediticia en la educación física se limitará a los cursos electivos de educación física.
3. Las clases de educación física tendrán la misma proporción estudiant/maestro utilizada en otras clases. En Indiana, la proporción para una sola escuela no debe exceder un promedio de 30 a 1.

4. El programa de educación física debe proporcionar el espacio y el equipo adecuados para garantizar clases de educación física de calidad para los estudiantes.

B. Recesos Diarios y Recreo de Actividad Física

1. Cada escuela primaria debe proporcionar actividad física diaria de acuerdo con el Código de Indiana 20-30-5-7.5.

2. Todos los estudiantes de escuela primaria tendrán al menos 1 período de recreo activo por día que sea de al menos 20 minutos de duración según lo recomendado por la Asociación Nacional de Deporte y Educación Física (NASPE). Este período de receso estará 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 de la actividad física en el interior del aula.

3. Todos los maestros serán alentados a usar descansos de actividad física durante el tiempo de clase tan a menudo como sea posible.

4. Las escuelas deben desalentar períodos prolongados de inactividad (2 o más horas). Durante eventos tales como pruebas obligatorias en toda la escuela, los maestros darán a los estudiantes descansos periódicos para la actividad física moderada.

Each elementary school shall provide daily physical activity in accordance with Indiana Code 20-30-5-7.5.

C. Oportunidades de Actividad Física Antes y Después de la Escuela

1. Las escuelas ofrecerán 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 del alumno y la disponibilidad del supervisor.

2. Los proveedores de enriquecimiento después de la escuela incluirán actividad física en sus programas, en la medida en que el espacio y el equipo lo permitan.

D. Actividad Física y Actividades Correctivas / 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 actividad física (por ejemplo, correr vueltas, flexiones de brazos) u omitirá oportunidades para la actividad física (por ejemplo, recreo, educación física) como castigo.

VI. Otras Actividades Basadas en la Escuela

A. Caminar y Andar en Bicicleta a la Escuela

1. Cuando sea apropiado y seguro, las escuelas permitirán caminar y andar en bicicleta a la escuela.

2. En la medida de lo posible, la corporación escolar hará mejoras para que sea más seguro, fácil y divertido 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 tales mejoras.

4. Las escuelas promoverán caminar y andar en bicicleta 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.

B. Uso de las Instalaciones Escolares Fuera del Horario Escolar

1. Los espacios e instalaciones escolares, como el patio de recreo, el gimnasio, la piscina y la pista, estarán disponibles para los estudiantes, el personal y los miembros de la comunidad antes y después del día escolar; en los fines de semana; y durante las vacaciones escolares. Las políticas de la escuela con respecto a la seguridad se aplicarán en todo momento.

C. Bienestar del Personal

1. La corporación escolar promoverá programas para aumentar el conocimiento de la actividad física y la alimentación saludable para la facultad y el personal. Se realizarán presentaciones sobre salud y bienestar al menos dos veces por año escolar.
2. La corporación escolar trabajará con los gimnasios locales para ofrecer tarifas de membresía reducidas.
3. Las escuelas permitirán que el personal use las instalaciones escolares fuera del horario escolar para actividades tales como clases grupales de gimnasia, programas para caminar y uso individual.
4. Se alentará al personal a participar en caminatas comunitarias, andar en bicicleta o correr eventos.
5. La educación física será impartida por un instructor de educación física con licencia.
6. Todo el personal involucrado en la educación física recibirá oportunidades para el desarrollo profesional enfocándose en la actividad física, la salud y el bienestar.
7. Las escuelas promoverán la lactancia haciendo esfuerzos razonables para proporcionar un lugar privado para que los empleados expresen la 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 evidencia para rastrear la salud colectiva de los estudiantes a través de tiempo mediante la recopilación de datos tales como la composición corporal (altura y peso), capacidad aeróbica y / o fuerza muscular, resistencia y flexibilidad.
2. El superintendente es responsable de conservar toda la documentación del cumplimiento de esta política y sus reglamentos, pero los directores garantizarán que sus escuelas individuales cumplan con la política de bienestar de la corporación cada tres años escolares al evaluar las estrategias de implementación de bienestar. Los directores deberán proporcionar un informe por escrito al superintendente, quien proporcionará el informe a la junta escolar. El informe del director deberá contener la siguiente información: el progreso de la escuela para alcanzar las metas de bienestar en los tres años escolares anteriores; la dirección del sitio web para la política de bienestar y cómo el público puede recibir una copia de la política; una descripción del progreso en el cumplimiento de los objetivos, un resumen del evento o actividades relacionadas con la implementación de la política; el nombre, posición e información de contacto del funcionario escolar 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 la implementación será dirigida por el Consejo Consultivo de Salud de la Escuela y será responsable de la evaluación de tres años de cumplimiento de cada escuela con la política y sus reglamentos. La evaluación de tres años debe medir la implementación de esta política y sus reglamentos; la medida en que cada escuela cumple con la política; la medida en que esta política se compare con otras políticas de bienestar escolar modelo; y una descripción del progreso realizado en el logro de los objetivos de la política de bienestar. Como resultado de esta evaluación, la política y los reglamentos se revisarán según necesario.
4. El informe de evaluación de tres años estará disponible al público mediante su publicación en el sitio web de la corporación.