



# Paul Robeson Charter School Wellness Policy

## Table of Contents

Preámbulo .....	2
Comité de Bienestar de la escuela .....	3
Política de Bienestar Implementación, Monitoreo, La rendición de cuentas, y la Comunidad .....	4
Nutrición .....	7
Actividad física .....	14
Otras actividades que promueven Bienestar del Estudiante.....	18
Glosario .....	20
Apéndice A: Nivel escolar Contactos .....	21

### **Paul Robeson Carta Política de Bienestar Escolar**

#### **Preámbulo**

Paul Robeson Charter School (en lo que al presente como la Escuela) está comprometido con el desarrollo óptimo de cada estudiante. La escuela cree que los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y sociales, tenemos que crear un ambiente de aprendizaje positivo, seguro, y la promoción de la salud en todos los niveles, en todos los entornos, a lo largo del año escolar.

La investigación muestra que los dos componentes, una buena nutrición y la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar, están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación del estudiante en el Departamento de Programa de Desayuno de Agricultura (USDA) Escuela de EE.UU. se asocia con mayores leyes y resultados de las pruebas

estandarizadas, menor absentismo, y un mejor rendimiento en las tareas cognitivas. ,,,,,, Por el contrario, a menos que adecuada el consumo de determinados alimentos como frutas, verduras y productos lácteos, se asocia con grados más bajos entre los estudiantes. ,, Además, los estudiantes que son físicamente activos a través de transporte activo a la escuela, el recreo, se rompe la actividad física, educación física de alta calidad, y las actividades extracurriculares - tienen mejores resultados académicos. ,,,

Esta política describe el enfoque de la Escuela de garantizar ambientes y oportunidades para todos los estudiantes a la práctica una alimentación saludable y la actividad física comportamientos a lo largo de la jornada escolar y reducir al mínimo las distracciones comerciales. En concreto, esta política establece las metas y procedimientos para asegurar que:

- Los alumnos de la Escuela tienen acceso a alimentos saludables durante todo el día, tanto en la escuela a través de las comidas escolares reembolsables y cualquier otro alimento disponible en todo el campus de la escuela en conformidad con las normas federales de nutrición y estado;
- Los estudiantes reciben educación sobre la nutrición de calidad que les ayuda a desarrollar comportamientos alimenticios saludables para toda la vida;
- Los estudiantes tienen la oportunidad de ser físicamente activo antes, durante y después de la escuela;
- Las escuelas se dedican a la nutrición y la promoción de la actividad física y otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes;
- El personal escolar son alentados y apoyados para practicar la alimentación sana y la actividad física comportamientos dentro y fuera de la escuela;
- La comunidad se dedica a apoyar el trabajo de la Escuela en la creación de la continuidad entre la escuela y otros ajustes para los estudiantes y el personal de practicar hábitos saludables para toda la vida; y
- La escuela establece y mantiene una infraestructura para la gestión, supervisión, ejecución, la comunicación acerca, y el seguimiento de la política y sus objetivos y metas establecidas.

Esta política se aplica a todos los estudiantes, el personal y las escuelas de la Escuela. La escuela coordinará la política de bienestar con otros aspectos de la gestión de la escuela , incluyendo la cultura de la escuela, cuando sea apropiado

### **Comité de Bienestar Escolar I.**

Comité de clases, y Membresía

La escuela convocará un comité de bienestar escolar representativa (en lo presente documento como el SWC o trabajar dentro de un comité de salud escolar existente) que se reúne al menos cuatro veces al año para establecer metas para y supervisar las políticas y programas de seguridad, incluyendo el desarrollo de la salud escolar y, implementación y revisión periódica y actualización de esta política de bienestar a nivel de la escuela (hasta ahora se refiere como "política de bienestar").

El número de miembros SWC representará a todos los niveles escolares (escuelas primarias y secundarias) e incluir (en lo posible), pero no se limitan a: los padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (ex, director de nutrición escolar.); profesores de

educación física; Los maestros de educación sanitaria; profesionales de la salud escolar (ej., maestros de educación de la salud, personal de servicios de salud escolar [es decir, enfermeras, médicos, dentistas, educadores de salud, y otro personal de salud que se prestan servicios de salud en la escuela], y el personal de salud mental y servicios sociales [es decir, la escuela consejeros, psicólogos, trabajadores sociales, o psiquiatras]; administradores escolares (por ejemplo, superintendente, director, subdirector.), miembros de la junta escolar; profesionales de la salud (ej, dietistas, médicos, enfermeras, dentistas.), y el público en general la medida de lo posible, el SWC incluirá representantes de cada edificio escolar y reflejar la diversidad de la comunidad.

### Liderazgo

El Superintendente o su (s) se reunirán el SWC y facilitar el desarrollo y cambios a la política de bienestar, y asegurarán el cumplimiento de cada escuela con la política.

El nombre (s), título (s), y la información de contacto (dirección de correo electrónico es suficiente) de este / estos individuo (s) es:

Name	Title	Email address	Role
Danielle South	Chief of Staff	dsouth@paulrobesoncs.org	Administrator
Ritu	Nurse	nurse@paulrobesoncs.org	School Health
Regina Bell		rbell@paulrobesoncs.org	Social Services
Danielle Katz	Teacher	<a href="mailto:dkatz@paulrobesoncs.org">dkatz@paulrobesoncs.org</a>	Teacher

Cada escuela designará a un coordinador de políticas de bienestar escolar, que garantizará el cumplimiento de la política. Consulte el Apéndice A para obtener una lista de los coordinadores de la política de bienestar a nivel escolar.

## **II. Implementación de Políticas de bienestar, Monitoreo, rendición de cuentas, y la Comunidad**

### ***Plan de IMPLEMENTACION***

La escuela desarrollará y mantendrá un plan de aplicación para gestionar y coordinar la ejecución de esta política de bienestar. El plan delinea los roles, responsabilidades, acciones y plazos específicos para cada escuela, e incluye información sobre quién será el responsable de hacer lo que el cambio, por cuánto, dónde, y cuándo, así como las metas específicas y objetivos para los estándares de nutrición para todos alimentos y bebidas disponibles en otras actividades escolares que promueven el bienestar del estudiante campus de la escuela, la comida y la comercialización de bebidas, promoción de la nutrición y la educación, la actividad física, educación física, y. Se recomienda que la escuela utiliza las herramientas en línea del programa de escuelas saludables para completar una evaluación de nivel escolar basado en los Centros para el Control de Enfermedades y el Índice de Salud de la Escuela de

Prevención, crear un plan de acción que fomente la aplicación, y generar un informe anual sobre la marcha.

Esta política de wellness y los informes de progreso se puede encontrar en:  
<http://paulrobesoncs.org/Recordkeeping>

La Escuela conservará registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de la política de bienestar en el Paul Robeson CS unidad compartida. Documentación mantiene en esta ubicación se incluyen, pero no se limita a:

- La política de bienestar por escrito;
- Documentación que acredite el cumplimiento de los requisitos de participación en la comunidad, incluyendo (1) esfuerzos para solicitar la membresía activa SWC de los grupos de interés requeridos; y (2) la participación de estos grupos en el desarrollo, implementación y revisión y actualización de la política de bienestar periódica;
- La documentación de los avances políticos que los informes anuales para cada escuela bajo su jurisdicción; y
- Documentación de la evaluación \* trienal de la política para cada escuela bajo su jurisdicción; □  
Documentación que acredite el cumplimiento de los requisitos de notificación pública, incluyendo:  
(1) Los métodos por los cuales la política de bienestar, informes de progreso anuales y evaluaciones trienales se ponen a disposición del público; y (2) esfuerzos para notificar activamente a las familias acerca de la disponibilidad de la política de bienestar.

### **Informes anuales de progreso**

La escuela recopilará y publicará un informe anual para compartir información básica acerca de la política de bienestar e informar sobre el progreso de las escuelas dentro de la escuela en el cumplimiento de metas de bienestar. Este informe anual se publicará en la misma época cada año de marzo e incluirá información de cada escuela dentro de la Escuela. Este informe incluirá, pero no se limitan a:

- La dirección del sitio web para la política de bienestar y / o cómo el público puede recibir / acceder a una copia de la política de bienestar;
- Una descripción del progreso de cada escuela en el cumplimiento de los objetivos de la política de bienestar;
- Un resumen de los eventos o actividades relacionadas con la aplicación de las políticas de bienestar de cada escuela;
- El nombre, título de la posición, y la información de contacto del líder La política escolar designado (s) identificado en la Sección I; y
- La información sobre cómo los individuos y el público pueden involucrarse con el SWC o SWC.

El informe anual estará disponible en Inglés y Español.

La escuela notificará activamente hogares / familias de la disponibilidad del informe anual.

El SWC, establecerá y monitorear metas y objetivos para las escuelas de la escuela, específicos y apropiados para cada unidad de enseñanza (primaria o secundaria o primaria, media y secundaria, según el caso), para cada uno de los componentes de contenido específico que figuran en las Secciones III-V de esta política.

### **Las evaluaciones de progreso cada tres años**

Al menos una vez cada tres años, la Escuela evaluará el cumplimiento de la política de bienestar para evaluar la aplicación de la política, e incluyen:

- La medida en que las escuelas bajo la jurisdicción de la escuela están en conformidad con la política de la salud;
- La medida en que la política de bienestar de la escuela se compara con la Alianza para el modelo de política de bienestar de una generación más saludable; y
- Una descripción de los progresos realizados en la consecución de los objetivos de la política de bienestar de la escuela.

La posición / persona responsable de la gestión de la información de la evaluación y el contacto trienal es Danielle Sur, [dsouth@paulrobesoncs.org](mailto:dsouth@paulrobesoncs.org).

El SWC, en colaboración con las escuelas individuales, controlará el cumplimiento de las escuelas con esta política de bienestar.

La escuela notificará activamente hogares / familias de la disponibilidad del informe trienal.

Las revisiones y actualización de la política

El SWC actualizar o modificar la política de bienestar sobre la base de los resultados de los informes de progreso anuales y evaluaciones trienales, y / o medida que cambian las prioridades de la escuela; comunidad necesita un cambio; se cumplen los objetivos de bienestar; nueva ciencia de la salud, la información y la tecnología emerge; y la nueva orientación o normas federales o estatales son emitidas. La política de bienestar será evaluado y actualizado como se indica al menos cada tres años, después de la evaluación trienal.

Participación comunitaria, extensión y Comunicaciones

La Escuela se compromete a ser sensibles a la entrada de la comunidad, que comienza con el conocimiento de la política de bienestar. La escuela comunicará activamente la forma en la que los representantes de SWC y otros pueden participar en el desarrollo, implementación y revisión y actualización de la política de bienestar periódica a través de una variedad de medios adecuados para que la Escuela. La Escuela también informará a los padres de las mejoras que se han hecho a los comedores escolares y el cumplimiento de las normas de alimentación escolar, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y la manera de aplicar, y una descripción de los inteligentes y el cumplimiento de los aperitivos en los estándares de nutrición de la escuela. La escuela utilizará mecanismos electrónicos, tales como el correo electrónico o mostrar avisos en la página web de la Escuela, así como mecanismos no electrónicos, tales como boletines informativos, presentaciones a los padres, o el envío de información a los padres, para asegurar que todas las familias son notificadas de forma activa de el contenido de, la implementación de, y cambios a la política de bienestar, así como la

forma de participar y apoyar la política. La escuela se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad, y se logra a través de medios similares a otras formas en que la escuela y las escuelas individuales se comunican otra información importante de la escuela con los padres.

La escuela notificará activamente al público sobre el contenido de la o las actualizaciones a la política de bienestar al año, como mínimo. La Escuela también usar estos mecanismos para informar a la comunidad acerca de la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

### **III. Nutrición**

#### Comidas del colegio

Nuestra Escuela de la escuela está comprometida a servir comidas saludables para los niños, con un montón de frutas, verduras, granos enteros, y leche sin grasa y bajo contenido de grasa; moderada en sodio, baja en grasas saturadas y cero gramos de grasas trans por porción (etiqueta de nutrición o la especificación del fabricante); y para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar dentro de sus necesidades calóricas. Los programas de comidas escolares tienen como objetivo mejorar la dieta y la salud de los escolares, ayudar a mitigar la obesidad infantil, modelo de alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de alimentación saludable para toda la vida, y apoyar a las opciones saludables, mientras que acomodar las preferencias alimentarias culturales y las necesidades dietéticas especiales.

Todas las escuelas dentro de la escuela participan en los programas de nutrición del USDA niño, incluyendo el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), el Programa de Desayuno Escolar (SBP), y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP). Todas las escuelas dentro de la escuela están comprometidos a ofrecer comidas escolares a través del NSLP y programas de PAS, y otros programas federales aplicables de nutrición infantil, que:

- Son accesibles a todos los estudiantes;
- son atractivos y atractivas para los niños;
- se sirven en entornos limpios y agradables;
- requisitos de nutrición actuales alcanzan o superan establecidos por el estado, y los estatutos y regulaciones federales locales. (La Escuela ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los estándares de nutrición del USDA.)
- Promover una alimentación sana y opciones de bebidas utilizando al menos diez de las siguientes técnicas más inteligente la Cafetería:

- Opciones de frutas enteras se muestran en cuencos atractivos o cestas (en lugar de roce de platos o vajilla de hoteles)

- En rodajas o cortar la fruta está disponible todos los días

- Opciones diarias de fruta se muestran en una ubicación en la línea de la vista y del alcance de los estudiantes

- Todas las opciones disponibles vegetales se han dado nombres creativos o descriptivos

- Opciones de vegetales diarias se integran en todos tomar y llevar comidas disponibles para los estudiantes
- Todos los miembros del personal, especialmente los que sirven, se ha capacitado a los estudiantes con cortesía mensaje de seleccionar y consumir las opciones diarias de verduras con su comida
- Leche blanca se coloca frente a otras bebidas en todos los enfriadores
- Una comida reembolsable se puede crear en cualquier área de servicio disponibles para los estudiantes
- Encuestas de estudiantes y oportunidades pruebas de sabor se utilizan para informar el desarrollo del menú, la decoración espacio de comedor, y las ideas de promoción
- Estudiante obra está representada en el servicio y / o zonas de comedor
- Los anuncios diarios se utilizan para promover y opciones de menú de Mercado
- El programa de nutrición infantil de la escuela se adaptará a los estudiantes con necesidades dietéticas especiales .

### **Calificaciones del personal y desarrollo profesional**

Todos los directores de los programas de nutrición escolar, los gerentes y el personal se cumplen o superan los requerimientos continuos de contratación y anuales de educación / formación en el nivel profesional de la USDA para profesionales de la nutrición infantil. Este personal de nutrición escolar se referirán a las normas profesionales para las Normas de Nutrición Escolar sitio web del USDA para buscar formación que responda a sus necesidades de aprendizaje.

### **Agua**

Para promover la hidratación,,, agua potable sin sabor fuerte gratuita estará disponible para todos los estudiantes durante el día escolar \* ya lo largo de todos los campus de la escuela \* ( "campus de la escuela" y "día escolar" se definen en el glosario). La escuela hará que el agua potable disponible, donde se sirven comidas en la escuela durante las comidas. Además, se permitirá a los estudiantes para traer y llevar botellas de agua (aprobados) sólo rellenas con agua con ellos durante todo el día.

☑ tazas de agua / jarras estarán disponibles en la cafetería si una fuente de agua potable no está presente.

### **Los alimentos competitivos y Bebidas**

La Escuela se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus de la escuela \* durante el día escolar \* Soporte de alimentación saludable. Los alimentos y bebidas que se venden y sirven fuera de los programas de comidas escolares (es decir, los alimentos "competitivos" y bebidas) se reunirán los bocados USDA inteligentes en los estándares de nutrición de la escuela, como mínimo. Snacks inteligentes tienen como objetivo mejorar la salud de los estudiantes y el bienestar, aumentar el consumo de alimentos saludables durante el día escolar, y crear

un entorno que refuerza el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Un resumen de las normas y la información están disponibles en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smartsnacks>. La Alianza para una generación más saludable proporciona un conjunto de herramientas para ayudar en la implementación de Snacks inteligentes disponibles en [www.healthiergeneration.org/smartsnacks](http://www.healthiergeneration.org/smartsnacks).

Para apoyar la elección de alimentos saludables y mejorar la salud de los estudiantes y el bienestar, todos los alimentos y bebidas fuera de los programas de comidas escolares reembolsables que se venden a los estudiantes en el campus de la escuela durante el día escolar se cumplen o superan los estándares de nutrición del USDA inteligente aperitivos y estado de NJ estándares. Estas normas se aplicarán en todas las localidades ya través de todos los servicios donde se venden alimentos y bebidas, que pueden incluir, pero no están limitados a, opciones a la carta en las cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas escolares, y de aperitivo o comida carros.

### **Celebraciones y recompensas**

Todos los alimentos que se ofrecen en el campus de la escuela va a cumplir o superar los bocados USDA inteligentes en los estándares de nutrición escolar, por ejemplo:

1. Las celebraciones y fiestas. La escuela proporcionará una lista de ideas de la fiesta sanos a los padres y profesores, entre ellos las ideas celebración no alimentarios. ideas de la fiesta sanos de la Alianza para una generación más saludable y de la USDA.
2. Aula aperitivos traídos por los padres. La escuela proporcionará a los padres una lista de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares de nutrición inteligentes bocados; y
3. Las recompensas y los incentivos. La escuela proporcionará a los profesores y otro personal escolar relevante una lista de formas alternativas para recompensar a los niños. Los alimentos y bebidas no serán utilizados como una recompensa, o retenidos como castigo por alguna razón, como por rendimiento o comportamiento.

[Cumple con HSP Plata]

### **La recaudación de fondos**

Los alimentos y bebidas que cumplen o exceden los inteligentes Snacks USDA en los estándares de nutrición Las escuelas pueden ser vendidos a través de la recaudación de fondos en el campus de la escuela \* durante el día escolar \*. La escuela pondrá a disposición de los padres y maestros una lista de ideas para recaudar fondos sanos [ejemplos de la Alianza para una generación más saludable y el USDA].

### **Promoción de la nutrición**

promoción de la nutrición y la educación influyen positivamente sobre los comportamientos alimentarios de toda la vida mediante el uso de técnicas basadas en la evidencia y los mensajes de nutrición, y mediante la creación de ambientes alimentarios que fomenten la elección de alimentos saludables y fomentar la participación en los programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán los mensajes nutricionales consistentes en todas las escuelas, aulas, gimnasios y cafeterías. promoción de la nutrición también incluye marketing y publicidad de alimentos y bebidas a los estudiantes nutritivos y es más eficaz cuando aplicado de manera coherente a través de un enfoque



integral y multi-canal por el personal de la escuela y los maestros, los padres, los estudiantes y la comunidad.

La escuela promoverá la elección de alimentos y bebidas saludables para todos los estudiantes de todo el campus de la escuela, así como fomentar la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción se producirá a través de al menos:

- La implementación de técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en la evidencia a través de los programas de comidas escolares que utilizan técnicas más inteligente la Cafetería; y
- Promoción de alimentos y bebidas que cumplen con los bocados USDA inteligentes en los estándares de nutrición de la escuela. técnicas de promoción posibles, además, que la escuela y las escuelas individuales pueden utilizar están disponibles en [www.healthiergeneration.org/smartsnacks](http://www.healthiergeneration.org/smartsnacks).

### **Educación nutricional**

La Escuela tiene como objetivo enseñar, modelo, estimular y apoyar la alimentación saludable de los estudiantes. Las escuelas proporcionarán educación sobre nutrición y participar en la promoción de la nutrición que:

- está diseñado para proporcionar a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarias para promover y proteger su salud;
- Es parte de las clases de educación no sólo la salud, sino también integrado en otra instrucción en el aula a través de temas tales como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales, y de materias optativas;
- Incluir actividades agradables, apropiadas para el desarrollo y culturalmente relevantes, y la participación, tales como demostraciones de cocina o clases, promociones, gusto de pruebas, visitas a granjas y huertos escolares;
- Promover frutas, verduras, productos de grano entero, los métodos de preparación de alimentos saludables bajos en grasa y productos lácteos sin grasa, y;
- Hacer hincapié en el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto energético (promueve la actividad física / ejercicio);
- Enlace con los programas de comidas escolares, las actividades de promoción de la nutrición cafetería, jardines escolares, Granja a los programas escolares, la escuela, otros alimentos y servicios de la comunidad relacionadas con la nutrición;
- alfabetizar medios con énfasis en la comercialización de alimentos y bebidas; y  Incluir la formación de educación nutricional para los maestros y otro personal.

### **Temas esenciales Comida sana en Educación para la Salud**

La escuela incluirá en el plan de estudios de educación para la salud los siguientes temas esenciales en la alimentación saludable:

- La relación entre la alimentación saludable y la salud personal y la prevención de enfermedades
- orientación alimentaria de MyPlate

- Lectura y el uso de etiquetas de los alimentos del USDA □ Comer una variedad de alimentos cada día
- Equilibrio de la ingesta de alimentos y la actividad física
- El comer más frutas, verduras y productos de grano entero
- La elección de los alimentos que son bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol y no contienen grasas trans
- La elección de alimentos y bebidas con azúcares agregados pequeños
- Comer más alimentos ricos en calcio
- Preparación de comidas y bocadillos saludables
- Los riesgos de las prácticas de control de peso poco saludable
- Aceptación de las diferencias de tamaño corporal
- La seguridad alimentaria
- Importancia del consumo de agua
- importancia de desayunar
- Hacer elecciones saludables al comer en restaurants
- Los trastornos alimentarios
- Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses
- La reducción de la ingesta de sodio
- Las influencias sociales sobre la alimentación saludable, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- ¿Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la nutrición y la conducta alimentaria
- ¿Cómo desarrollar un plan y un seguimiento del progreso hacia el logro de un objetivo personal a comer saludablemente
- Resistencia a la presión de grupo en relación con el comportamiento alimentario poco saludable
- Influencia, soportar o la defensa de la conducta alimentaria saludable de los demás
- Incluir vídeos saludables de alimentación en clase (en concreto dónde viene la comida)

de Equipo de Nutrición del USDA proporciona materiales gratuitos de educación nutricional y promoción, incluyendo los planes de estudios basado en los estándares de educación nutricional y planes de lecciones, carteles, juegos interactivos, gráficos de menú y más.

### **Alimentos y comercialización de bebidas en las escuelas**

La Escuela se compromete a proporcionar un ambiente escolar que genere oportunidades para todos los estudiantes que practican la alimentación saludable y la actividad física comportamientos a lo largo de la jornada escolar y reducir al mínimo las distracciones comerciales. La escuela se esfuerza por enseñar a los estudiantes cómo tomar decisiones informadas acerca de la nutrición, la salud y la actividad física. Estos esfuerzos se verán debilitados si los estudiantes son sometidos a la publicidad en la propiedad de la escuela que contiene mensajes incoherentes con la información de la salud de la escuela está impartiendo a través de iniciativas de educación nutricional y la promoción de la salud. Es la intención de la Escuela de proteger y promover la salud de los estudiantes al permitir que la publicidad y la

comercialización sólo para los alimentos y bebidas que están permitidos para ser vendidos en el campus de la escuela, en consonancia con la política de bienestar de la escuela.

Los alimentos y las bebidas comercializadas o promovidos a los estudiantes en el campus de la escuela \* durante el día escolar \* se cumplen o superan los bocados USDA inteligentes en los estándares de nutrición de la escuela de tal manera que sólo aquellos alimentos que cumplen con o exceden los estándares de nutrición están autorizados a ser comercializados o promovido a los estudiantes.

la publicidad y comercialización de alimentos se define como una declaraciones orales, escritas o gráficas realizadas con el propósito de promover la venta de un producto alimenticio o bebida hecha por el productor, fabricante, vendedor, o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto. Este término incluye, pero no se limita a lo siguiente:

- ☐ Las marcas de fábrica, marcas registradas, logotipos o etiquetas, excepto cuando se coloca en un producto alimenticio o bebida físicamente presente o su recipiente.
- ☐ Muestra, como en los exteriores de la máquina expendedora.
- ☐ marca corporativa, logotipo, el nombre o marca comercial en los equipos de la escuela, tales como carpas, tableros de anuncios, marcadores, o tableros (Nota: no se requiere la sustitución inmediata de estos elementos, sin embargo, las escuelas considerar la sustitución o actualización de cuadros de indicadores u otros equipos durables el tiempo por lo que las decisiones sobre el reemplazo incluyen el cumplimiento de la política de marketing.)
- ☐ marca corporativa, logotipo, el nombre o marca comercial en vasos usados para dispensar bebidas, tableros de menú, refrigeradores, botes de basura, y otros equipos de servicio de alimentos; así como en los carteles, portadas de libros, libros de asignación de alumnos, o el material escolar que se muestran, distribuidos, ofrecidos o vendidos por la Escuela.
- ☐ Los anuncios en publicaciones de la escuela o correos escolares.
- ☐ muestras de productos gratis, pruebas de sabor, o cupones de un producto, o muestras gratuitas que muestran la publicidad de un producto.

#### IV. Actividad física

Los niños y adolescentes deben participar en 60 minutos de actividad física todos los días. Un porcentaje sustancial de la actividad física de los estudiantes puede ser proporcionada a través de un programa integral, basada en la escuela actividad física (CSPAP) que incluye estos componentes: la educación física, el recreo, la actividad física en el aula, a pie o en bicicleta a la escuela y fuera de actividades de tiempo -school y la Escuela se compromete a proporcionar estas oportunidades. Las escuelas se asegurarán de que estas variadas oportunidades son adicionales a, y no como un sustituto de la

educación física (abordado en "Educación Física" subsección). Se alentará a todas las escuelas de la Escuela para participar en movimiento Vamos! Escuelas Activas ([www.letsmoveschools.org](http://www.letsmoveschools.org)) con el fin de abordar con éxito todas las áreas CSPAP.

La actividad física durante el día escolar (incluyendo, pero no limitado a receso, las pausas de actividad física, o la educación física) no será retenido como castigo por algún motivo. La escuela proporcionará a los profesores y otro personal escolar con una lista de ideas para formas alternativas de disciplinar a los estudiantes.

En la medida de lo posible, la escuela se asegurará de que sus jardines y las instalaciones son seguras y que el equipo está disponible para los estudiantes a ser activos. La escuela llevará a cabo inspecciones y reparaciones necesarias.

#### Educación Física

La escuela proporcionará a los estudiantes de educación física, utilizando un plan de estudios de educación física secuencial apropiada para su edad consistentes con los estándares nacionales y estatales para la educación física. El programa de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para participar en hábitos saludables de por vida, así como incorporar los conceptos de educación sanitaria esenciales (discutidos en los "Esenciales Temas Actividad Física en Educación para la Salud" subsección).

Todos los estudiantes serán siempre las mismas oportunidades de participar en las clases de educación física. La escuela hará los arreglos apropiados para permitir la participación equitativa de todos los estudiantes y se adaptará clases de educación física y el equipo según sea necesario.

Todos los estudiantes de primaria en cada grado recibirán educación física por lo menos 60-89 minutos por semana durante el año escolar.

Se requiere que todos los estudiantes de secundaria (secundaria y preparatoria) para tomar el equivalente a un año académico de la educación física.

El programa de educación física de la escuela promoverá la condición física del estudiante a través de las evaluaciones de aptitud y de actividad individualizados (a través del Programa de acondicionamiento físico para jóvenes Presidencial u otra herramienta adecuada evaluación) y utilizará la presentación de informes basada en criterios para cada estudiante.

#### Los temas esenciales de actividad física en Educación para la Salud

La escuela incluirá en el plan de estudios de educación para la salud los siguientes temas esenciales sobre la actividad física en todo el año (s) de la escuela.

- Los beneficios físicos, psicológicos, sociales o 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 sedentario contribuye a la enfermedad crónica

- la condición física relacionada con la salud, es decir, la resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
- Las diferencias entre la actividad física, el ejercicio y la aptitud
- Fases de una sesión de ejercicio, es decir, se calientan, entrenamiento, y se enfrían
- La superación de las barreras a la actividad física
- La disminución de las actividades sedentarias, como ver la televisión
- Oportunidades para la actividad física en la comunidad
- La prevención de lesiones durante la actividad física
- El Tiempo-relacionado con la seguridad, por ejemplo, evitar un golpe de calor, hipotermia y quemaduras de sol, mientras que la actividad física
- ¿Cuánta actividad física es suficiente, es decir, la determinación de la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad física
- El desarrollo de una actividad física individualizada y plan de acondicionamiento físico
- Supervisión del progreso hacia la consecución de objetivos en un plan de actividad física individualizado
- Los peligros del uso de drogas para mejorar el rendimiento, como los esteroides
- Las influencias sociales sobre la actividad física, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- ¿Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la actividad física y el fitness  ¿Cómo influir, apoyar o defender a los demás a participar en la actividad física
- ¿Cómo resistir la presión de grupo que desalienta la actividad física

### **El recreo (primaria)**

Todas las escuelas primarias ofrecerán al menos 20 minutos de recreo todos o la mayoría de los días durante el año escolar. Esta política se puede renunciar a la salida temprana o los días de llegada tardía. Si se ofrece el recreo antes del almuerzo, las escuelas tendrán instalaciones adecuadas para lavarse las manos y / o los mecanismos de desinfección de las manos situadas justo dentro / fuera de la cafetería para asegurar una higiene adecuada antes de comer y los estudiantes están obligados a utilizar estos mecanismos antes de comer. tiempo de lavarse las manos, así como la hora de guardar los abrigos / sombreros / los guantes, serán incorporadas en la transición receso período / periodo de tiempo antes de que los estudiantes entran a la cafetería.

**Recreo al aire libre** se ofrecerá cuando el tiempo es factible para juegos al aire libre. En el caso de que la escuela o la escuela debe realizar recreo de adentro, los maestros y el personal seguirán las directrices de recreo dentro del edificio que promueven la actividad física para los estudiantes, en la medida de lo posible.

Receso complementará, no a sustituir, la clase de educación física. monitores de recreo o maestros animan a los estudiantes a ser activos, y servirán como modelos a seguir por la actividad física junto con los estudiantes siempre que sea posible.

### **Salto de Actividad Física ( Primaria y Secundaria )**

La escuela reconoce que los estudiantes están más atentos y listos para aprender si se les proporciona descansos periódicos cuando pueden estar físicamente activo o estiramiento . Por lo tanto , los estudiantes se les ofrecerá oportunidades periódicas para ser activo o para estirar a lo largo del día en todos o casi todos los días durante una semana escolar típica . La Escuela recomienda maestros proveen corto ( 3-5 minutos ) descansos de actividad física a los estudiantes durante y entre las horas de clase . Estas interrupciones de actividad física serán complementar, no sustituir , para la clase de educación física , el recreo, y los períodos de transición de clase . La escuela proporcionará recursos y enlaces a los recursos , las herramientas y la tecnología con las ideas para las pausas de actividad física . Recursos e ideas están disponibles a través del USDA y la Alianza para una generación más saludable .

### **Los académicos activos**

Los maestros incorporarán movimiento y el aprendizaje kinestésico enfoques en la enseñanza "núcleo" sujeto cuando sea posible (por ejemplo, la ciencia, matemáticas, lenguaje, ciencias sociales, y otros) y hacer su parte para limitar el comportamiento sedentario durante el día escolar.

La Escuela apoyará los maestros que incorporan la actividad física y el empleo de métodos de aprendizaje kinestésico en materias básicas, proporcionando oportunidades anuales de desarrollo profesional y recursos, incluyendo información sobre las actividades principales, opciones de actividad, así como la fabricación de material de fondo sobre las conexiones entre el aprendizaje y el movimiento. Los maestros servir como modelos por ser físicamente activo junto a los estudiantes siempre que sea posible.

### **Antes y después de las actividades escolares**

La Escuela ofrece oportunidades para que los estudiantes participen en la actividad física, ya sea antes y / o después de la jornada escolar (o ambos) a través de una variedad de métodos. La Escuela animará a los estudiantes a ser físicamente activo antes y después de la escuela, ofreciendo actividades después de clases.

### **Transporte activo**

La Escuela apoyará el transporte activo a la escuela, tales como caminar o montar en bicicleta. La Escuela animará este comportamiento mediante la participación en seis o más de las siguientes actividades; incluyendo pero no limitado a:

- Promoción del programa de rutas seguras para los estudiantes , el personal y los padres a través de boletines de noticias , sitios web , periódico local
- Se utilizan protectores de travesía Existen
- Los pasos de peatones en las calles que conducen a las escuelas

- Se utilizan los autobuses escolares Caminar
- Documentación del número de niños caminando y en bicicleta o a la escuela
- Creación y distribución de mapas de entorno escolar ( por ejemplo , las aceras, pasos de peatones , carreteras, caminos, bastidores de bicicletas , etc. )

## **V. Otras actividades que promueven el bienestar del estudiante**

La Escuela integrará las actividades de bienestar en todo el entorno escolar, no sólo en la cafetería, otros lugares de comida y bebidas, y las instalaciones de actividad física. La escuela 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 son complementarios, no se dupliquen, y trabajar hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promueven el bienestar del estudiante, el desarrollo óptimo, y fuertes resultados educativos.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención de estado, o el reconocimiento federal, asociación de esfuerzos, o si concede / oportunidades de financiación para los entornos escolares saludables serán coordinadas y complementarias de la política de bienestar, incluyendo pero no limitado a asegurar la participación de la SWC / SWC.

Todos los eventos patrocinados por la escuela se adhiere a la política de bienestar. Todos los eventos patrocinados por la escuela de bienestar se incluyen oportunidades de actividad física.

### **Asociaciones de la Comunidad**

La escuela desarrollará las relaciones con los socios de la comunidad (es decir, hospitales, universidades / colegios, empresas locales, etc.) en apoyo de la aplicación de esta política de bienestar. Existente y se evaluaron nuevas asociaciones y patrocinios de la comunidad para asegurarse de que son coherentes con la política de bienestar y sus objetivos.

### **Promoción de la Salud de la comunidad y de compromiso**

La escuela promoverá a los padres / cuidadores, familias y la comunidad en general los beneficios de y enfoques para una alimentación saludable y la actividad física a lo largo del año escolar. Las familias serán informados e invitados a participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibirán información sobre los esfuerzos de promoción de la salud.

Como se describe en la "participación comunitaria, extensión y Comunicaciones" subsección, la Escuela utilizar mecanismos electrónicos (como el correo electrónico o mostrar avisos en la página web de la Escuela), así como mecanismos no electrónicos (tales como boletines informativos, presentaciones a los padres o el envío de información a los padres), para asegurar que todas las familias son notificadas de manera activa oportunidades de participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibir información acerca de los esfuerzos de promoción de la salud.

### **personal de bienestar y Promoción de la Salud**

El SWC tendrá un subcomité de bienestar personal que se centra en cuestiones de bienestar personal , identifica y difunde recursos de bienestar , y realiza otras funciones que apoyan el bienestar del personal

en coordinación con el personal de recursos humanos . el nombre del líder subcomité es Cynthia Spotwood .

la escuela implementará estrategias para apoyar al personal en la promoción y el modelado de la alimentación saludable y la actividad física comportamientos activamente . Ejemplos de estrategias escuelas van a utilizar , así como acciones específicas miembros del personal pueden tomar, incluyen el modelado de comportamiento saludable a través de almuerzos healthy hablando sobre el ejercicio que hacen, y el envío de consejos de alimentación salud en el hogar y la actividad física para las familias

La escuela promueve la participación de los miembros del personal en los programas de promoción de la salud y apoyará programas para funcionarios en la gestión de la alimentación saludable / peso que son accesibles y gratuitos o de bajo costo.

### **aprendizaje profesional**

Cuando sea posible, la Escuela ofrecerá oportunidades profesionales anuales de aprendizaje y recursos para el personal para aumentar los conocimientos y habilidades sobre la promoción de comportamientos saludables en el aula y la escuela (por ejemplo, el aumento del uso de métodos de enseñanza cinestésicas o incorporando lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). aprendizaje profesional ayudará al personal de la escuela a entender las conexiones entre los académicos y la salud y las formas en que la salud y el bienestar están integrados en la reforma en curso de la escuela o de mejora de los planes / actividades académicas.

#### Objetivos de la Política de Bienestar PRCS

##### Objetivos para la Promoción de Nutrición

- Edad nutrición apropiada materiales de promoción en zonas donde se sirven alimentos, fomentando una buena nutrición
- El personal de servicio de comida, en consulta con la administración de la escuela, coordinará la obtención de entrada de los estudiantes en la planificación del menú que puede incluir pruebas de sabor de la comida nueva nutricional, encuestas de satisfacción, y otras actividades de promoción de la nutrición

##### Objetivos de la Educación para la Nutrición

- La administración escolar se asegurará de que cada estudiante recibe al menos una presentación por año escolar que promueve la buena nutrición y educación nutricional

##### Objetivos de la Actividad Física

- Todos los estudiantes deben recibir educación para la salud / física bajo la supervisión de un miembro del personal docente debidamente certificado
- La administración escolar coordinar eventos especiales que ponen de relieve la actividad física

## **Glosario:**



**Jornada escolar prolongada** - tiempo durante las actividades antes y después de la escuela que incluye clubes, deportes dentro de la banda, y la práctica del coro, ensayos de teatro, etc.

**Campus de la escuela** - áreas que son propiedad o alquilados por la escuela y utilizar en cualquier momento para las actividades relacionadas con la escuela, tales como el edificio de la escuela o en el campus de la escuela, incluyendo en el exterior del edificio escolar, autobuses escolares u otros vehículos utilizados para el transporte estudiantes, campos deportivos y estadios (por ejemplo, en cuadros de indicadores, refrigeradores, vasos y botellas de agua), o estacionamientos.

**Día Escolar** - medianoche la noche antes de 30 minutos después del final del día de clases.

Trienal - se repite cada tres años.

Apéndice A : Nivel escolar Contactos

<b>Escuela</b>	<b>Nombre</b>	<b>Título</b>	<b>Dirección de correo electrónico</b>	<b>Papel</b>
Paul Robeson CS	Danielle South	Jefe de estado mayor	<a href="mailto:dsouth@paulrobesoncs.org">dsouth@paulrobesoncs.org</a>	Bienestar Contacto Política

---

<sup>1</sup> Bradley, B, Green, AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532.

<sup>2</sup> Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234–1239.

<sup>3</sup> Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3:3–36. <sup>4</sup> Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998;152(9):899–907.

---

<sup>1</sup> Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743–760, quiz 761–762.

<sup>2</sup> Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199–213.

<sup>3</sup> MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141–144.

<sup>4</sup> Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents. *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12–20.

<sup>1</sup> Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 234998; 67(4), 804S–813S.

<sup>15</sup> Change Lab Solutions. (2014). *School Policy Restricting the Advertising of Food and Beverages Not Permitted to be Sold on School Grounds*. Retrieved from <http://changelabsolutions.org/publications/School-policy-school-food-ads>.

---

<sup>1</sup> Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*. 1996;25(5):497–505.

<sup>2</sup> Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010.

<sup>3</sup> Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55. <sup>1</sup> Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031.

<sup>4</sup> Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function*. *Pediatrics* 2014; 134(4): e1063-1071.