



Wellness Policy

November 2021

Table of Contents

Preamble	3
School Wellness Committee	4
Monitoring and Policy Review	5
Nutrition	6
Physical Activity	11
Other Activities that Promote Student Wellness	12
Preámbulo	13
Comité de Bienestar Escolar	14
Seguimiento y revisión de políticas	14
Nutrición	16
Actividad física	21
Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes	23

Russell Westbrook Why Not? Academy Wellness Policy

Preamble

LA Promise Fund (hereto referred to as the District) is committed to the optimal development of every student. The District believes that for students to have the opportunity to achieve personal, academic, developmental, and social success, we need to create positive, safe, and health-promoting learning environments at every level, in every setting, throughout the school year.

Research shows that two components, good nutrition and physical activity before, during, and after the school day, are strongly correlated with positive student outcomes. For example, student participation in the U.S. Department of Agriculture's (USDA) School Breakfast Program is associated with higher grades and standardized test scores, lower absenteeism, and better performance on cognitive tasks.^{1,2,3,4,5,6,7} Conversely, less-than-adequate consumption of specific foods including fruits, vegetables, and dairy products, is associated with lower grades among students.^{8,9,10} In addition, students who are physically active through active transport to and from school, recess, physical activity breaks, high-quality physical education, and extracurricular activities – do better academically.^{11,12,13,14}

This policy outlines the District's approach to ensuring environments and opportunities for all students to practice healthy eating and physical activity behaviors throughout the school day while minimizing commercial

¹ 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.

² 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.

³ Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3:3–36.

⁴ 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.

⁵ Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S.

⁶ Rampersaud CC, 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.

⁷ Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199–213.

⁸ 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.

⁹ 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.

¹⁰ 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.

¹¹ 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.

¹² Singh A, Uijtdevilligne 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.

¹³ 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.

¹⁴ 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.

distractions. Specifically, this policy establishes goals and procedures to ensure that:

- Students in the District have access to healthy foods throughout the school day—both through reimbursable school meals and other foods available throughout the school campus—in accordance with Federal and state nutrition standards;
- Students receive quality nutrition education that helps them develop lifelong healthy eating behaviors;
- Students have opportunities to be physically active before, during, and after school;
- Schools engage in nutrition and physical activity promotion and other activities that promote student wellness;
- School staff are encouraged and supported to practice healthy nutrition and physical activity behaviors in and out of school;
- The community is engaged in supporting the work of the District in creating continuity between school and other settings for students and staff to practice lifelong healthy habits; and
- The District establishes and maintains an infrastructure for management, oversight, implementation, communication about, and monitoring of the policy and its established goals and objectives.

This policy applies to all students, staff, and schools in the District.

I. School Wellness Committee

Committee Role and Membership

The District will convene a representative district wellness committee (hereto referred to as the DWC or work within an existing school health committee) to establish goals for and oversee school health and safety policies and programs, including development, implementation, and periodic review and update of this district-level wellness policy (heretofore referred as “wellness policy”).

The DWC membership will represent all school levels and include (to the extent possible), but not be limited to: parents and caregivers; students; representatives of the school nutrition program (ex., school nutrition director); physical education teachers; health education teachers; school health professionals (ex., health education teachers, school health services staff [i.e., nurses, physicians, dentists, health educators, and other allied health personnel who provide school health services], and mental health and social services staff [i.e., school counselors, psychologists, social workers, or psychiatrists]; school administrators (ex., superintendent, principal, vice principal), school board members; health professionals (ex., dietitians, doctors, nurses, dentists); and the general public. To the extent possible, the DWC will include representatives from each school building and reflect the diversity of the community.

II. Monitoring and Policy Review

Monitoring

The DWC will ensure compliance with established school-wide nutrition and physical activity wellness policies. In each school, the principal or designee will ensure compliance with those policies in his/her school and will report on the school's compliance to the DWC.

School food service staff, at the school level, will ensure compliance with nutrition policies within school food service areas and will report on this matter to the DWC (or if done at the school level, to the school principal). In addition, the District will report on the most recent USDA Administrative Review findings and any resulting changes.

Policy Review

To help with the initial development of the wellness policy, each school will conduct a baseline assessment of the school's existing nutrition and physical activity environments and policies.¹⁵ The results of those school-by-school assessments will be compiled by the DWC level to identify and prioritize needs.

Assessments will be repeated periodically to help review policy compliance, assess progress, and determine areas in need of improvement. As part of that review, the District will review our nutrition and physical activity policies; provision of an environment that supports healthy eating and physical activity;

¹⁵ Useful self-assessment and planning tools include the School Health Index from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Changing the Scene from the Team Nutrition Program of the U.S. Department of Agriculture (USDA), and Opportunity to Learn Standards for Elementary, Middle, and High School Physical Education from the National Association for Sport and Physical Education.
(cf. 3550 - Food Service/Child Nutrition Program)
(cf. 3553 - Free and Reduced Price Meals)
(cf. 3554 - Other Food Sales)
(cf. 6142.7 - Physical Education)

Legal Reference:

EDUCATION CODE

49430-49436 Pupil Nutrition, Health, and Achievement Act of 2001
49500-49505 School meals
49510-49520 Nutrition
49530-49536 Child Nutrition Act
49540-49546 Child care food program
49547-49548.3 Comprehensive nutrition services
49550-49560 Meals for needy students
49565-49565.8 California Fresh Start pilot program
49570 National School Lunch Act
51222 Physical education
51223 Physical education, elementary schools
CODE OF REGULATIONS, TITLE 5
10060- Criteria for Physical Education Program
15500-15501 Food sales by student organizations
15510 Mandatory meals for needy students
15530-15535 Nutrition education
15550-15565 School lunch and breakfast programs
UNITED STATES CODE, TITLE 42
1751-1769 National School Lunch Program, especially:
1751 Note Local wellness policy
1771-1791 Child Nutrition Act, including:
1773 School Breakfast Program

and nutrition and physical education policies and program elements. The District, and individual schools within the District, will, as necessary, suggest revisions to the wellness policies and develop work plans to facilitate their implementation.

Community Involvement, Outreach, and Communications

The District is committed to being responsive to community input, which begins with awareness of the wellness policy. The District will actively communicate ways in which representatives of DWC and others can participate in the development, implementation, and periodic review and update of the wellness policy through a variety of means appropriate for that district. The District will also inform parents of the improvements that have been made to school meals and compliance with school meal standards, availability of child nutrition programs and how to apply, and a description of and compliance with Smart Snacks in School nutrition standards. The District will use electronic mechanisms, such as email or displaying notices on the district's website, as well as non-electronic mechanisms, such as newsletters, presentations to parents, or sending information home to parents, to ensure that all families are actively notified of the content of, implementation of, and updates to the wellness policy, as well as how to get involved and support the policy. The District will ensure that communications are culturally and linguistically appropriate to the community, and accomplished through means similar to other ways that the district and individual schools are communicating other important school information with parents.

The District will actively notify the public about the content of or any updates to the wellness policy annually, at a minimum. The District will also use these mechanisms to inform the community about the availability of the annual and triennial reports.

III. Nutrition

School Meals

Our school district is committed to serving healthy meals to children, with plenty of fruits, vegetables, whole grains, and fat-free and low-fat milk; moderate in sodium, low in saturated fat, and zero grams *trans* fat per serving (nutrition label or manufacturer's specification); and to meet the nutrition needs of school children within their calorie requirements. The school meal programs aim to improve the diet and health of school children, help mitigate childhood obesity, model healthy eating to support the development of lifelong healthy eating patterns, and support healthy choices while accommodating cultural food preferences and special dietary needs.

All schools within the District participate in USDA child nutrition programs, including the National School Lunch Program (NSLP), the School Breakfast Program (SBP), and *any additional programs the school may elect*. All schools within the District are committed to offering school meals through

the NSLP and SBP programs, and other applicable Federal child nutrition programs, that:

- Are accessible to all students;
- Are appealing and attractive to children;
- Are served in clean and pleasant settings;
- Meet or exceed current nutrition requirements established by local, state, and Federal statutes and regulations. (The District offers reimbursable school meals that meet [USDA nutrition standards](#).)
- Promote healthy food and beverage choices using at least ten of the following [Smarter Lunchroom techniques](#):
 - Daily fruit options are displayed in a location in the line of sight and reach of students
 - All available vegetable options have been given creative or descriptive names
 - All staff members, especially those serving, have been trained to politely prompt students to select and consume the daily vegetable options with their meal
 - White milk is placed in front of other beverages in all coolers
 - Alternative entrée options (e.g., salad bar, yogurt parfaits, etc.) are highlighted on posters or signs within all service and dining areas
 - A reimbursable meal can be created in any service area available to students (e.g., salad bars, snack rooms, etc.)
 - Student surveys and taste testing opportunities are used to inform menu development, dining space decor, and promotional ideas
 - Daily announcements are used to promote and market menu options
 - Menus will be posted on the District website or individual school websites, and will include nutrient content and ingredients.
 - Menus will be created/reviewed by a Registered Dietitian or other certified nutrition professional.
 - School meals are administered by a team of child nutrition professionals.
 - The District child nutrition program will accommodate students with special dietary needs.
 - Students will be allowed at least 10 minutes to eat breakfast and at least 20 minutes to eat lunch, counting from the time they have received their meal and are seated (meets HSP Gold level). Students are served lunch at a reasonable and appropriate time of day.
 - Participation in Federal child nutrition programs will be promoted among students and families to help ensure that families know what programs are available in their children's school.

Water

To promote hydration, free, safe, unflavored drinking water will be available to all students throughout the school day* and throughout every school campus* ("school campus" and "school day" are defined in the glossary). The District will make drinking water available where school meals are served

during mealtimes. In addition, students will be allowed to bring and carry (approved) water bottles filled with only water with them throughout the day.

Competitive Foods and Beverages

The District is committed to ensuring that all foods and beverages available to students on the school campus* during the school day* support healthy eating. The foods and beverages sold and served outside of the school meal programs (i.e., “competitive” foods and beverages) will meet the USDA Smart Snacks in School nutrition standards, at a minimum. Smart Snacks aim to improve student health and well-being, increase consumption of healthful foods during the school day, and create an environment that reinforces the development of healthy eating habits. A summary of the standards and information are available at:

<http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>.

Celebrations and Rewards

All foods offered on the school campus will meet or exceed the USDA Smart Snacks in School nutrition standards including through:

1. Celebrations and parties. The district will provide a list of healthy party ideas to parents and teachers, including non-food celebration ideas.
2. Classroom snacks brought by parents. The District will provide to parents a list of foods and beverages that meet Smart Snacks nutrition standards; and
3. Rewards and incentives. The District will provide teachers and other relevant school staff a [list of alternative ways to reward children](#). Foods and beverages will not be used as a reward, or withheld as punishment for any reason, such as for performance or behavior.

Fundraising

Foods and beverages that meet or exceed the USDA Smart Snacks in Schools nutrition standards may be sold through fundraisers on the school campus *during the school day*.

Nutrition Promotion

Nutrition promotion and education positively influence lifelong eating behaviors by using evidence-based techniques and nutrition messages, and by creating food environments that encourage healthy nutrition choices and encourage participation in school meal programs. Students and staff will receive consistent nutrition messages throughout schools, classrooms, gymnasiums, and cafeterias. Nutrition promotion also includes marketing and advertising nutritious foods and beverages to students and is most effective when implemented consistently through a comprehensive and multi-channel approach by school staff and teachers, parents, students, and the community.

The District will promote healthy food and beverage choices for all students throughout the school campus, as well as encourage participation in school meal programs. This promotion will occur through at least:

- Implementing evidence-based healthy food promotion techniques through the school meal programs using Smarter Lunchroom techniques; and
- Promoting foods and beverages that meet the USDA Smart Snacks in School nutrition standards. Additional possible promotion techniques that the District and individual schools may use are available at www.healthiergeneration.org/smartsnacks.

Nutrition Education

The District aims to teach, model, encourage, and support healthy eating by students. Schools will provide nutrition education and engage in nutrition promotion that:

- Is designed to provide students with the knowledge and skills necessary to promote and protect their health;
- Is part of not only health education classes, but also integrated into other classroom instruction through subjects such as math, science, language arts, social sciences, and elective subjects;
- Include enjoyable, developmentally-appropriate, culturally-relevant, and participatory activities, such as cooking demonstrations or lessons, promotions, taste-testing, farm visits, and school gardens;
- Promote fruits, vegetables, whole-grain products, low-fat and fat-free dairy products, and healthy food preparation methods;
- Emphasize caloric balance between food intake and energy expenditure (promotes physical activity/exercise);
- Link with school meal programs, cafeteria nutrition promotion activities, school gardens, Farm to School programs, other school foods, and nutrition-related community services;
- Teach media literacy with an emphasis on food and beverage marketing; and
- Include nutrition education training for teachers and other staff.

Essential Healthy Eating Topics in Health Education

The District will include in the health education curriculum the following essential topics on healthy eating:

- The relationship between healthy eating and personal health and disease prevention
- Food guidance from [MyPlate](http://www.MyPlate.gov)
- Reading and using USDA's food labels
- Eating a variety of foods every day
- Balancing food intake and physical activity
- Eating more fruits, vegetables, and whole grain products
- Choosing foods that are low in fat, saturated fat, and cholesterol and do not contain *trans* fat
- Choosing foods and beverages with little added sugars
- Eating more calcium-rich foods
- Preparing healthy meals and snacks
- Risks of unhealthy weight control practices

- Accepting body size differences
- Food safety
- Importance of water consumption
- Importance of eating breakfast
- Making healthy choices when eating at restaurants
- Eating disorders
- The Dietary Guidelines for Americans
- Reducing sodium intake
- Social influences on healthy eating, including media, family, peers, and culture
- How to find valid information or services related to nutrition and dietary behavior
- How to develop a plan and track progress toward achieving a personal goal to eat healthfully
- Resisting peer pressure related to unhealthy dietary behavior
- Influencing, supporting, or advocating for others' healthy dietary behavior

[USDA's Team Nutrition](#) provides free nutrition education and promotion materials, including standards-based nutrition education curricula and lesson plans, posters, interactive games, menu graphics, and more.

Food and Beverage Marketing in Schools

The District is committed to providing a school environment that ensures opportunities for all students to practice healthy eating and physical activity behaviors throughout the school day while minimizing commercial distractions. The District strives to teach students how to make informed choices about nutrition, health, and physical activity. These efforts will be weakened if students are subjected to advertising on District property that contains messages inconsistent with the health information the District is imparting through nutrition education and health promotion efforts. It is the intent of the District to protect and promote student's health by permitting advertising and marketing for only those foods and beverages that are permitted to be sold on the school campus, consistent with the District's wellness policy.

Any foods and beverages marketed or promoted to students on the school campus* during the school day* will meet or exceed the USDA Smart Snacks in School nutrition standards such that only those foods that comply with or exceed those nutrition standards are permitted to be marketed or promoted to students.

Food advertising and marketing is defined as an oral, written, or graphic statements made for the purpose of promoting the sale of a food or beverage product made by the producer, manufacturer, seller, or any other entity with a commercial interest in the product. This term includes, but is not limited to the following:

- Brand names, trademarks, logos or tags, except when placed on a physically present food or beverage product or its container.
- Displays, such as on vending machine exteriors.
- Corporate brand, logo, name, or trademark on school equipment, such as marquees, message boards, scoreboards, or backboards (Note: immediate replacement of these items are not required; however, districts will consider replacing or updating scoreboards or other durable equipment over time so that decisions about the replacement include compliance with the marketing policy.)
- Corporate brand, logo, name, or trademark on cups used for beverage dispensing, menu boards, coolers, trash cans, and other food service equipment; as well as on posters, book covers, pupil assignment books, or school supplies displayed, distributed, offered, or sold by the District.
- Advertisements in school publications or school mailings.
- Free product samples, taste tests, or coupons of a product, or free samples displaying advertising of a product.

IV. Physical Activity

Physical activity during the school day (including but not limited to recess, physical activity breaks, or physical education) **will not be withheld** as punishment for any reason. The district will provide teachers and other school staff with a [list of ideas](#) for alternative ways to discipline students.

To the extent practicable, the District will ensure that its grounds and facilities are safe and that equipment is available to students to be active. The District will conduct necessary inspections and repairs.

Physical Education

The District will provide students with physical education, using an age-appropriate, sequential physical education curriculum consistent with national and state standards for physical education. The physical education curriculum will promote the benefits of a physically active lifestyle and will help students develop skills to engage in lifelong healthy habits, as well as incorporate essential health education concepts (discussed in the “*Essential Physical Activity Topics in Health Education*” subsection).

All students will be provided equal opportunity to participate in physical education classes. The District will make appropriate accommodations to allow for equitable participation for all students and will adapt physical education classes and equipment as necessary.

Essential Physical Activity Topics in Health Education

The District will include in the health education curriculum the following essential topics on physical activity:

- The physical, psychological, or social benefits of physical activity
- How physical activity can contribute to a healthy weight
- How physical activity can contribute to the academic learning process
- How an inactive lifestyle contributes to chronic disease

- Health-related fitness, that is, cardiovascular endurance, muscular endurance, muscular strength, flexibility, and body composition
- Differences between physical activity, exercise, and fitness
- Phases of an exercise session, that is, warm up, workout, and cool down
- Overcoming barriers to physical activity
- Decreasing sedentary activities, such as TV watching
- Opportunities for physical activity in the community
- Preventing injury during physical activity
- Weather-related safety, for example, avoiding heat stroke, hypothermia, and sunburn while being physically active
- How much physical activity is enough, that is, determining frequency, intensity, time, and type of physical activity
- Developing an individualized physical activity and fitness plan
- Monitoring progress toward reaching goals in an individualized physical activity plan
- Dangers of using performance-enhancing drugs, such as steroids
- Social influences on physical activity, including media, family, peers, and culture
- How to find valid information or services related to physical activity and fitness
- How to influence, support, or advocate for others to engage in physical activity
- How to resist peer pressure that discourages physical activity

Outdoor recess will be offered when weather is feasible for outdoor play. In the event that the school or district must conduct **indoor recess**, teachers and staff will follow the indoor recess guidelines that promote physical activity for students, to the extent practicable.

Recess will complement, not substitute, physical education class. Recess monitors or teachers will encourage students to be active, and will serve as role models by being physically active alongside the students whenever feasible.

V. Other Activities that Promote Student Wellness

The District will integrate wellness activities across the entire school setting, not just in the cafeteria, other food and beverage venues, and physical activity facilities. The District will coordinate and integrate other initiatives related to physical activity, physical education, nutrition, and other wellness components so all efforts are complementary, not duplicative, and work towards the same set of goals and objectives promoting student well-being, optimal development,

All school-sponsored events will adhere to the wellness policy. All school-sponsored wellness events will include physical activity opportunities.

La Academia de Russell Westbrook ¿Why Not? Política de bienestar

Preámbulo

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

Las investigaciones muestran que dos componentes, la buena nutrición y la actividad física antes, durante y después del día escolar, están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayuno Escolar del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) se asocia con calificaciones más altas y puntajes en exámenes estandarizados, menor ausentismo y mejor desempeño en tareas cognitivas. Por lo contrario, menos que lo adecuado en el consumo de alimentos específicos, como frutas, verduras y productos lácteos, se asocia con calificaciones más bajas entre los estudiantes. Además, los estudiantes que están físicamente activos a través del transporte activo hacia y desde la escuela, recreo, descansos para actividad física, educación física de alta calidad, y actividades extracurriculares - obtengan mejores resultados académicos.

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

- Los estudiantes del Distrito tienen acceso a alimentos saludables durante el día escolar, tanto a través de comidas escolares reembolsables como de otros alimentos disponibles en todo el campus escolar, de acuerdo con los estándares de nutrición federales y estatales;
- Los estudiantes reciben educación nutricional de calidad que les ayuda a desarrollar conductas alimentarias saludables para toda la vida;
- Los estudiantes tienen la oportunidad de estar físicamente activos antes, durante y después de la escuela;
- Las escuelas participan en la promoción de la nutrición y la actividad física y otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes;
- Se anima y apoya al personal de la escuela para que practique una nutrición saludable y conductas de actividad física dentro y fuera de la escuela;

- La comunidad está comprometida en apoyar el trabajo del Distrito en la creación de continuidad entre la escuela y otros entornos para que los estudiantes y el personal practiquen hábitos saludables de por vida; y
- El Distrito establece y mantiene una infraestructura para la administración, supervisión, implementación, comunicación y monitoreo de la política y sus metas y objetivos establecidos.

Esta política se aplica a todos los estudiantes, personal y escuelas del Distrito.

I. Comité de Bienestar Escolar

Papel del comité y membresía

El Distrito convocará un comité de bienestar representativo del distrito (en lo sucesivo denominado DWC o trabajará dentro de un comité de salud escolar existente) para establecer metas y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad de la escuela, incluido el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de esta política de bienestar a nivel de distrito (hasta ahora denominada "política de bienestar").

La membresía de DWC representará todos los niveles escolares e incluirá (en la medida de lo posible), pero no se limitará a: padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (ej., director de nutrición escolar); profesores de educación física; profesores de educación sanitaria; profesionales de la salud escolar (p. ej., maestros de educación para la salud, personal de servicios de salud escolar [es decir, enfermeras, médicos, dentistas, educadores de salud y otro personal de salud aliado que brindan servicios de salud escolar] y personal de servicios sociales y de salud mental [es decir, personal escolar consejeros, psicólogos, trabajadores sociales o psiquiatras]; administradores escolares (por ejemplo, superintendente, director, subdirector), miembros de la junta escolar; profesionales de la salud (por ejemplo, dietistas, médicos, enfermeras, dentistas); y el público en general. En la medida de lo posible, la DWC incluirá representantes de cada edificio escolar y reflejará la diversidad de la comunidad.

II. Seguimiento y revisión de políticas

Seguimiento

La DWC garantizará el cumplimiento de las políticas establecidas de nutrición y bienestar de la actividad física en toda la escuela. En cada escuela, el director o la persona designada garantizará el cumplimiento de esas políticas en su escuela e informará sobre el cumplimiento de la escuela a la DWC.

El personal de servicio de alimentos de la escuela, a nivel escolar, se asegurará del cumplimiento de las políticas de nutrición dentro de las áreas de servicio de alimentos de la escuela e informará sobre este asunto al DWC (o si se hace a nivel de la escuela, al director de la escuela). Además, el Distrito informará sobre los hallazgos más recientes de la Revisión Administrativa del USDA y cualquier cambio resultante.

Revisión de políticas

Para ayudar con el desarrollo inicial de la política de bienestar, cada escuela llevará a cabo una evaluación de referencia de los entornos y políticas de nutrición y actividad física existentes en la escuela. Los resultados de esas evaluaciones escuela por escuela serán compilados por el nivel de DWC para identificar y priorizar las necesidades.

Las evaluaciones se repetirán periódicamente para ayudar a revisar el cumplimiento de las políticas, evaluar el progreso y determinar las áreas que necesitan mejoras. Como parte de esa revisión, el Distrito revisará nuestras políticas de nutrición y actividad física; la provisión de un entorno que apoye la alimentación saludable y la actividad física; y políticas y elementos programáticos de nutrición y educación física. El Distrito y las escuelas individuales dentro del Distrito, según sea necesario, sugerirán revisiones a las políticas de bienestar y desarrollarán planes de trabajo para facilitar su implementación.

Participación comunitaria, alcance y comunicaciones

El Distrito está comprometido a responder a los comentarios de la comunidad, que comienzan con el conocimiento de la política de bienestar. El Distrito comunicará activamente las formas en que los representantes de DWC y otros pueden participar en el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la política de bienestar a través de una variedad de medios apropiados para ese distrito. El Distrito también informará a los padres sobre las mejoras que se han realizado en las comidas escolares y el cumplimiento de los estándares de alimentación escolar, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y cómo solicitarlos, y una descripción y cumplimiento de los estándares de nutrición de Smart Snacks in School. El Distrito utilizará mecanismos electrónicos, como el correo electrónico o mostrar avisos en el sitio web del distrito, así como mecanismos no electrónicos, como boletines informativos, presentaciones a los padres o enviar información a los padres, para garantizar que todas las familias sean notificadas de forma activa. el contenido, la implementación y las actualizaciones de la política de bienestar, así como cómo participar y apoyar la política. El Distrito se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad, y se logren a través de medios similares a otras formas en que el distrito y las escuelas individuales están comunicando otra información importante de la escuela con los padres.

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

III. Nutrición

Comidas del colegio

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

Todas las escuelas del Distrito participan en los programas de nutrición infantil del USDA, incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), el Programa de Desayunos Escolares (SBP) y cualquier programa adicional que la escuela elija. Todas las escuelas dentro del Distrito están comprometidas a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y SBP, y otros programas federales de nutrición infantil aplicables, que:

- Son accesibles para todos los estudiantes;
- Son atractivos y atractivos para los niños;
- Se sirven en ambientes limpios y agradables;
- Cumplir o superar los requisitos nutricionales actuales establecidos por los estatutos y regulaciones locales, estatales y federales. (El distrito ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los estándares de nutrición del USDA).
- Promueva la elección de alimentos y bebidas saludables utilizando al menos diez de las siguientes técnicas de Comedor Inteligente:
 - Las opciones de frutas diarias se muestran en un lugar en la línea de visión y alcance de los estudiantes.
 - A todas las opciones de verduras disponibles se les han dado nombres creativos o descriptivos.
 - Todos los miembros del personal, especialmente los que sirven, han sido capacitados para incitar cortésmente a los estudiantes a seleccionar y consumir las opciones diarias de vegetales con su comida.
 - La leche blanca se coloca delante de otras bebidas en todos los refrigeradores.
 - Las opciones alternativas de entrada (por ejemplo, barra de ensaladas, parfaits de yogur, etc.) están resaltadas en carteles o carteles dentro de todas las áreas de servicio y comedor.
 - Se puede crear una comida reembolsable en cualquier área de servicio disponible para los estudiantes (por ejemplo, barras de ensaladas, salas de refrigerios, etc.)

- Las encuestas a los estudiantes y las oportunidades de prueba de sabor se utilizan para informar el desarrollo del menú, la decoración del espacio del comedor y las ideas promocionales.
- Los anuncios diarios se utilizan para promocionar y comercializar opciones de menú.
- Los menús se publicarán en el sitio web del Distrito o en los sitios web de las escuelas individuales e incluirán contenido e ingredientes de nutrientes.
- Los menús serán creados / revisados por un dietista registrado u otro profesional certificado en nutrición.
- Las comidas escolares son administradas por un equipo de profesionales en nutrición infantil.
- El programa de nutrición infantil del distrito se adaptará a los estudiantes con necesidades dietéticas especiales.
- A los estudiantes se les permitirá por lo menos 10 minutos para desayunar y por lo menos 20 minutos para almorzar, contando desde el momento en que hayan recibido su comida y estén sentados (cumple con el nivel HSP Gold). A los estudiantes se les sirve el almuerzo en un momento del día razonable y apropiado.
- Se promoverá la participación en los programas federales de nutrición infantil entre los estudiantes y las familias para ayudar a garantizar que las familias sepan qué programas están disponibles en la escuela de sus hijos.

Agua

Para promover la hidratación, todos los estudiantes tendrán acceso a agua potable gratuita, segura y sin sabor durante el día escolar * y en todo el campus escolar * ("campus escolar" y "día escolar" se definen en el glosario). El Distrito pondrá a disposición agua potable donde se sirvan las comidas escolares durante las comidas. Además, los estudiantes podrán traer y llevar botellas de agua (aprobadas) llenas solo con agua durante todo el día.

Alimentos y bebidas competitivos

El Distrito se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus de la escuela * durante el día escolar * apoyen una alimentación saludable. Los alimentos y bebidas vendidos y servidos fuera de los programas de comidas escolares (es decir, alimentos y bebidas "competitivos") cumplirán con los estándares de nutrición de USDA Smart Snacks in School, como mínimo. Smart Snacks tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, aumentar el consumo de alimentos saludables durante la jornada escolar y crear un entorno que refuerce el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Un resumen de los estándares y la información están disponibles en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>.

Celebraciones y recompensas

Todos los alimentos que se ofrecen en el campus de la escuela cumplirán o superarán los estándares de nutrición de USDA Smart Snacks in School, que incluyen a través de:

1. Celebraciones y fiestas. El distrito proporcionará una lista de ideas para fiestas saludables a los padres y maestros, incluidas ideas para celebraciones no relacionadas con la comida.
2. Aperitivos traídos por los padres en el salón de clases. El distrito proporcionará a los padres una lista de alimentos y bebidas que cumplan con los estándares de nutrición de Smart Snacks; y
3. Recompensas e incentivos. El Distrito proporcionará a los maestros y otro personal escolar relevante una [lista de formas alternativas de recompensar a los niños](#). Los alimentos y bebidas no se utilizarán como recompensa ni se retendrán como castigo por ningún motivo, como por el desempeño o el comportamiento.

Recaudación de fondos

Los alimentos y bebidas que cumplen o superan los estándares de nutrición de USDA Smart Snacks in Schools se pueden vender a través de eventos de recaudación de fondos en el campus de la escuela * durante el día escolar *.

Promoción de la nutrición

La promoción y la educación nutricional influyen positivamente en los comportamientos alimentarios de por vida mediante el uso de técnicas basadas en la evidencia y mensajes de nutrición, y creando entornos alimentarios que fomentan opciones de nutrición saludables y fomentan la participación en los programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes de nutrición consistentes en las escuelas, los salones de clases, los gimnasios y las cafeterías. La promoción de la nutrición también incluye mercadeo y publicidad de alimentos y bebidas nutritivas para los estudiantes y es más efectiva cuando se implementa de manera consistente a través de un enfoque integral y multicanal por parte del personal de la escuela y los maestros, padres, estudiantes y la comunidad.

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

- Implementar técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en evidencia a través de los programas de comidas escolares utilizando técnicas de Smarter Lunchroom; y
- Promover alimentos y bebidas que cumplan con los estándares de nutrición de USDA Smart Snacks in School. Las posibles técnicas de promoción adicionales que el Distrito y las escuelas individuales pueden usar están disponibles en www.healthiergeneration.org/smartsnacks.

Educación nutricional

El Distrito tiene como objetivo enseñar, modelar, alentar y apoyar la alimentación saludable de los estudiantes. Las escuelas brindarán educación nutricional y participarán en la promoción de la nutrición que:

- Está diseñado para proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud;
- Es parte no solo de las clases de educación para la salud, sino que también se integra a otras clases de instrucción en el aula a través de materias como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales y materias optativas;
- Incluir actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo, culturalmente relevantes y participativas, como demostraciones o lecciones de cocina, promociones, pruebas de sabor, visitas a granjas y huertos escolares;
- Promover frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa y métodos saludables de preparación de alimentos;
- Enfatizar el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto energético (promueve la actividad física / ejercicio);
- Vincular con programas de comidas escolares, actividades de promoción de la nutrición en la cafetería, huertos escolares, programas de la granja a la escuela, otros alimentos escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición;
- Enseñar alfabetización mediática con énfasis en la comercialización de alimentos y bebidas; y
- Incluir capacitación en educación nutricional para maestros y otro personal.

Temas esenciales sobre alimentación saludable en educación para la salud

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

- La relación entre la alimentación saludable y la salud personal y la prevención de enfermedades.
- Orientación alimentaria de MyPlate
- Leer y usar las etiquetas de los alimentos del USDA
- Comer una variedad de alimentos todos los días.
- Equilibrar la ingesta de alimentos y la actividad física
- Comer más frutas, verduras y productos integrales.
- Elegir alimentos bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol y que no contengan grasas trans.
- Elegir alimentos y bebidas con pocos azúcares añadidos.
- Consumir más alimentos ricos en calcio
- Preparar comidas y refrigerios saludables
- Riesgos de las prácticas de control de peso poco saludables
- Aceptar las diferencias de tamaño corporal
- Seguridad alimenticia

- Importancia del consumo de agua
- Importancia de desayunar
- Tomar decisiones saludables al comer en restaurantes
- Trastornos de la alimentación
- Las pautas dietéticas para los estadounidenses
- Reducir la ingesta de sodio
- Influencias sociales en la alimentación saludable, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura.
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la nutrición y el comportamiento dietético
- Cómo desarrollar un plan y hacer un seguimiento del progreso hacia el logro de una meta personal de comer de manera saludable
- Resistir la presión de los compañeros relacionada con un comportamiento dietético poco saludable
- Influir, apoyar o defender el comportamiento dietético saludable de los demás.

[Team Nutrition del USDA](#) ofrece educación nutricional gratuita y materiales de promoción, que incluyen planes de estudio y planes de estudio de educación nutricional basados en estándares, carteles, juegos interactivos, gráficos de menú y más.

Comercialización de alimentos y bebidas en las escuelas

El Distrito se compromete a proporcionar un entorno escolar que garantice oportunidades para que todos los estudiantes practiquen una alimentación saludable y conductas de actividad física durante el día escolar y, al mismo tiempo, minimice las distracciones comerciales. El Distrito se esfuerza por enseñar a los estudiantes cómo tomar decisiones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Estos esfuerzos se debilitarán si los estudiantes están sujetos a publicidad en la propiedad del Distrito que contenga mensajes inconsistentes con la información de salud que el Distrito está impartiendo a través de la educación nutricional y los esfuerzos de promoción de la salud. La intención del Distrito es proteger y promover la salud de los estudiantes al permitir publicidad y mercadeo solo para aquellos alimentos y bebidas que se pueden vender en el campus de la escuela, de acuerdo con la política de bienestar del Distrito.

Cualquier alimento y bebida comercializado o promocionado a los estudiantes en el campus de la escuela * durante el día escolar * cumplirá o superará los estándares de nutrición de USDA Smart Snacks in School, de modo que solo se permita comercializar o comercializar aquellos alimentos que cumplan o superen esos estándares de nutrición. promovido a los estudiantes.

La publicidad y el mercadeo de alimentos se definen como declaraciones orales, escritas o gráficas hechas 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:

- Nombres de marcas, marcas comerciales, logotipos o etiquetas, excepto cuando se colocan en un producto alimenticio o bebida físicamente presente o en su recipiente.
- Pantallas, como en el exterior de las máquinas expendedoras.
- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en el equipo escolar, como marquesinas, tableros de mensajes, tableros de indicadores o tableros (Nota: no se requiere el reemplazo inmediato de estos elementos; sin embargo, los distritos considerarán reemplazar o actualizar los tableros de indicadores u otro equipo duradero tiempo para que las decisiones sobre el reemplazo incluyan el cumplimiento de la política de marketing).
- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en vasos utilizados para dispensar bebidas, tableros de menú, neveras portátiles, botes de basura y otros equipos de servicio de alimentos; así como en carteles, portadas de libros, libros de asignación de alumnos o útiles escolares exhibidos, distribuidos, ofrecidos o vendidos por el Distrito.
- Anuncios en publicaciones escolares o correos escolares.
- Muestras gratuitas de productos, pruebas de sabor o cupones de un producto, o muestras gratuitas que muestran publicidad de un producto.

IV. Actividad física

La actividad física durante el día escolar (incluidos, entre otros, el recreo, los descansos para actividades físicas o la educación física) **no se retendrá** como castigo por ningún motivo. El distrito proporcionará a los maestros y otro personal de la escuela una [lista de ideas](#) sobre formas alternativas de disciplinar a los estudiantes.

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

Educación Física

El Distrito proporcionará educación física a los estudiantes, utilizando un plan de estudios de educación física secuencial y apropiado para su edad consistente con los estándares nacionales y estatales para la educación física. El plan de estudios de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para participar en hábitos saludables de por vida, así como incorporar conceptos esenciales de educación para la salud (discutidos en la subsección “Temas esenciales de actividad física en educación para la salud”). Todos los estudiantes tendrán la misma oportunidad de participar en clases de educación física. El Distrito hará las adaptaciones apropiadas para permitir la participación equitativa de todos los estudiantes y adaptará las clases y el equipo de educación física según sea necesario.

Temas esenciales de actividad física en educación para la salud

El Distrito incluirá en el plan de estudios de educación para la salud los siguientes temas esenciales sobre actividad física:

- Los beneficios físicos, psicológicos o sociales de la actividad física.
- Cómo la actividad física puede contribuir a un peso saludable
- Cómo la actividad física puede contribuir al proceso de aprendizaje académico
- Cómo un estilo de vida inactivo contribuye a la enfermedad crónica
- Fitness relacionado con la salud, es decir, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal.
- Diferencias entre actividad física, ejercicio y fitness
- Fases de una sesión de ejercicio, es decir, calentamiento, entrenamiento y enfriamiento.
- Superar las barreras a la actividad física
- Disminuir las actividades sedentarias, como mirar televisión.
- Oportunidades de actividad física en la comunidad.
- Prevenir lesiones durante la actividad física
- Seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar el golpe de calor, la hipotermia y las quemaduras solares mientras se realiza una actividad física
- Cuánta actividad física es suficiente, es decir, determinar la frecuencia, la intensidad, el tiempo y el tipo de actividad física
- Desarrollar un plan individualizado de actividad física y fitness
- Monitorear el progreso hacia el logro de las metas en un plan de actividad física individualizado
- Peligros de usar medicamentos que mejoran el rendimiento, como los esteroides
- Influencias sociales en la actividad física, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura.
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la actividad física y el fitness
- Cómo influir, apoyar o defender a otros para que realicen actividad física
- Cómo resistir la presión de los compañeros que desalienta la actividad física

Se ofrecerá **recreo al aire libre** cuando el clima sea factible para jugar al aire libre. En el caso de que la escuela o el distrito deba realizar un recreo en el interior, los maestros y el personal seguirán las pautas del recreo en el interior que promueven la actividad física de los estudiantes, en la medida de lo posible.

El recreo complementará, no sustituirá, la clase de educación física. Los maestros o monitores de recreo animarán a los estudiantes a estar activos y

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

V. Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes

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

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