Great Schools Successful Kids

FULLERTON SCHOOL DISTRICT

Noticias de los Servicios de Nutrición

Volumen 3, Número 2 | Fullerton School District | Diciembre 2010

Servicios de Nutrición Información de Contacto

Lisa Reynoso
Directora
(714) 447-7435

Amanda Colón
Directora Asistante
(714) 447-7437

Debbie Hjorth
Secretaria
(714) 447-7435

Dentro de Este Número:

El Distrito Escolar de Fullerton Continúa Enfocándose en el Bienestar de los Estudiantes

El Distrio Escolar de Fullerton y el Departamento de Servicios de Nutrición continúan enfocados en la salud y bienestar de nuestros estudiantes.

Hay varios comités que se enfocan en la nutrición, salud y seguridad de los estudiantes. Además hay muchos eventos y actividades maravillosas en todos los sitios escolares este año.

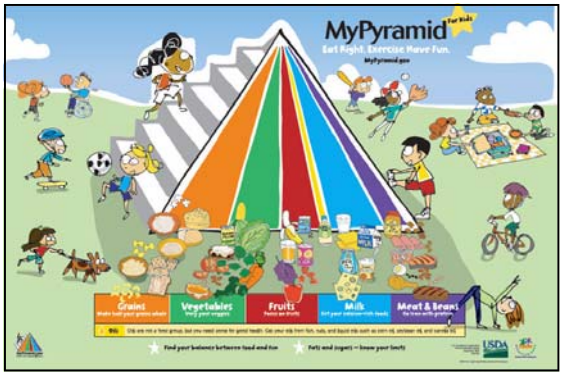
Uno de los comités que se enfoca en el bienestar estudiantil es el de Bienestar y Seguridad.

Este comité esta comprendido por representantes de los maestros de cada Distrito escolar, administradores, padres de familia y miembros de la comunidad. El comité se enfoca en el medio escolar saludable para ayudar a revertir la epidemia de la obesidad infantil.

El otro comité en el Distrito Escolar de Fullerton es el comité en pro del Bienestar estudiantil.

Este comité es una colaboración de maestros del Distrito, administradores, y miembros de la comunidad juntos para fortaleces y expander medidas que contribuyan a la salud de los estudiantes en cuanto a nutrición, educación de salud y actividad física tomando deciciones con respecto a las mejores prácticas para implementar la Política de Bienestar del Distrito.

El Comité en Pro del Bienestar ha enfocado sus primeras juntas de este año escolar en revisar la política de Bienestar del Distrito.



Nuevas regulaciones de nutrición serán incluídas junto con las recomendaciones actualizadas del llamado RDA (Recommended Daily Allowances, dosis o cantidades diarias recomendadas) para los estudiantes una vez completas or el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).

El comité de Bienestar y Seguridad también ha pasado algun tiempo revisando la política de Bienestar y ha podido ofrecer su contribución para mejorar este documento crítico.

El Comité de Bienestar y Seguridad también ha estado involucrado en investigar y proveer información acerca de como el Distrito Escolar de Fullerton puede estar involucrado en la Campaña de Michelle Obama "Let's Move!" (¡Movámosnos!) y en el más saludable U.S. School Challenge (Reto de las Escuelas de Los Estados Unidos).

Eventos y actividades del Distrito Escolar de Fullerton están ocurriendo en todas las escuelas para animar actividad estudiantil y el comer saludablemente.

En Febrero **la Escuela Woodcrest** recibe a Radio Disney y trabaja con los Servicios de Nutrición para proveer una Barra de Ensaladas A-Z para el almuerzo.

La Escuela Laguna Road también ofrecerá una Barra de Ensaladas especial A-Z para el almuerzo el 2 de Febrero 2011. Este día esta lleno de actividades como el de "Jump Rope for Heart" (Brinque la cuerda para mejorar el corazon).

La Escuela Hermosa Drive School tiene una caminata 5K para animar y promover la salud

Continúa en la Página 2)

Bienestar (Cont.)

física y colectar fondos este año tambien.

La Fundación Rolling Hills Education patrocina el "Rockin' Roadrunner Run/ Walk Challenge" el 27 de Marzo, 2011. Esta es una carrera de obstacúlos como no hay otra. Puede usted visitar Active.com o rockinroadrunner5K.com para registrarse.

La Escuela Elemental Richman esta asociandose con el Centro Médico St. Jude para implementar el programa de Richman "Healthy for Life" saludable de por vida). Este programa ayuda a los niños a incrementar la actividad física cada dia y anima a comer saludablemente en la escuela y en casa. Los estudiantes y los paterfamilias reciben mensajes continuamente respecto a un estilo de vida saludable lo mismo que notificación de nuevos eventos y actividades de familia.

La Escuela Raymond ha compuesto una carta llamada "Healthy Snack Letter" que han enviado a los padres, revisado en la orientación de kindergarten, en la "Back to School Night", y en programas de Después de escuela. Ellos han notado un dramático cambio durante Halloween en como ellos celebraron tales especiales eventos con bocadillos saludables en lugar de dulces y panecillos.

La Escuela Fisler tiene un programa después de escuela de deportes todos los tercer y quinto Miércoles de cada mes. Los deportes practicados ahí se alternan y approximadamente 60 estudiantes participan a la vez.

Valencia Park ha cambiado completamente su periodo de almuerzo para que los estudiantes primero jueguen y luego coman su almuerzo. Parece que a los estudiantes les gusta jugar primero y luego comer su almuerzo en lugar de correr al patio de juegos.

Etiquetas de Comida: Resoviendo el Misterio

Las etiquetas de comida pueden ser engañosas para leer. Parece como que mientras más se leen y trata uno de investigar que esta pasando en tu cuerpo más difícil se vuelve.

Aqui hay unos consejos y áreas para observar del USDA.
La etiqueta de nutrición de muestra (esta no es un artículo servido por los Servicios de Nutrición) detalla las áreas de más alta importancia. Los artículos están numerados en el orden en el cual la USDA recomiendo leer una etiqueta de nutrición.

El primer paso es revisar el tamaño de cada servicio y el numero de servicios por contenedor. Una vez que usted localizó cuantas servidas están en un contenedor pregúntese a si mismo cuántas servidas esta comiendo. (mitad, una, dos). Esto determinará cuantos de los nutrientes esta usted comiendo.

Si usted comió el paquete entero de macaroni y queso, usted estaría comiendo el doble de calorías, grasa, etc. listado porque la información nutricional provista es por una porción o servida.

El segundo lugar para mirar es en las calorías. Las calorías proveen una medida de cuanta energía usted obtiene por cada porción servida.

Las tercera y cuarta áreas para revisar son los nutrientes. En la etiqueta de muestra los nutrientes en la sección 3 son las que deben ser limitadas. Comer demasiado de estos nutrientes puede conducir a enfermedades crónicas tales como enfermedades de corazón o alta presión sanguínea.

La cuarta sección incluye nutrientes escenciales para una estilo de vida saludable. Estos nutrientes pueden mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades y condiciones. Por ejemplo, suficiente calcio puede reducir el riesgo de osteoporosis.

Sample label for Macaroni & Cheese

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g) (1)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 (2) Calories from Fat 110

	(6) % Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g (3)	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A (4)	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

(5)	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

La sección cinco es el pie de nota.

Esta sección explica que el *Percent Daily Value (%DV)* (Valor de porcentaje diario) esta basado en una dieta de 2000 calorías por día. Este señalamiento es requerido en todas las etiquetas de comida por el USDA.

La sección seis es la parte de la etiqueta de nutrición que muestra el % DV que una porción contiene de cada nutriente específico. Los porcentajes son un buen indicador de que la comida es alta o baja en cada nutriente. Una guía rápida para el %DV es que 5% o menos es un porcentaje bajo y 20% o más es alto.

Los valores diarios también son buenos cuando comparamos productos porque usted puede rápidamente ver si un producto es más alto en esas áreas que usted quiere mantener en la parte baja de la escala.

Prueba Piloto para Vegetales y Frutas Frescas

Los Servicios de Nutrición se asociarán con el Hospital St. Jude comenzando en Enero para proveer frutas y vegetales frescos en las escuelas Richman y Woodcrest.

Cada mes presentareos una fruta y un vegetal fresco en adición a lo que ya está en el menú del almuerzo de las escuelas elementales. Los estudiantes podrán tener los artículo en el menú y además la fruta o el vegetal presentado.

St. Jude estará ofreciendo educación e información para los estudiantes y sus padres acerca de las frutas y vegetales ofrecidos.

Estas pruebas piloto proveerán excelentes datos acerca de lo que les gusta a los estudiantes y lo que no les gusta junto con información que asistirá a los Servicios de Nutrición a expander nuestros ofertas de vegetales y frutas frescas en todas las escuelas dentro del Distrito.

Grasas Hidrogenizadas (Trans Fats): ¿Sabía Usted?

Grasas hidrogenizadas han sido lentamente eliminadas de los almuerzos escolares y pronto desaparecerán de otras instalaciones de comida.

A partir de Julio 2008 las grasas hidrogenizadas o "trans fats" no han sido admitidas en los almuerzos escolares.

En Julio de 2009, regulaciones estatales prohibieron grasas hidrogenizadas en cualquier comida que fuera vendida o dada a los estudiantes en las escuelas. Esto include fiestas del salón de clase y actividades de recolección de fondos. (Código de Educación 49430, 49431.2, 49431.7, Código de Regulaciones de California 15575, 15577, 15578).

Comenzando Enero 1, 2011 ninguna comida que, contenga .5 gramos o mas de grasas hidrogenizada podrá ser almacenada, distribuída, servida o usada en la preparación de cualquier alimento dentro de un lugar de preparación de comida. (Ley de la Asamblea 97)

INFORMACIÓN DE LA SOLICITUD DE ALMUERZO

SOLICITUDES PARA ALIMENTOS GRATIS Y A PRECIOS REDUCIDOS PUEDEN PEDIRSE Y SERÁN PROCESADAS EN:

389 West Truslow Avenue
Fullerton, CA 92832
TELEFONO: 714-447-7435
Horas : 8:30 A.M. - 11:00 A.M Y 1:00 P.M. - 3:30 P.M.
*Cada dia que la escuela esta en sesión.

INFORMACIÓN DE LA CUENTA

HAGA PAGOS EN LINEA EN:
WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM CON TARJETA DE CREDITO

PAGOS SE ACEPTAN EN LAS OFICINAS DE LAS ESCUELAS:
Pague en efectivo o con cheque usando los sobres para alimentos prepagados.
Indique el nombre completo del estudiante, grado y número de identificación. El dinero será acreditado el mismo día.
Cobros aplicarán si recibimos notificación de "NSF" (Non sufficient-funds) fondos insuficientes o cheques "rebotados".

SUMINISTRO DE COMIDAS SOBRE PEDIDO

MENÚ EN LINEA EN:

WWW.FSD.K12.CA.US **BAJO EL ENLACE "*NUTRITION SERVICES*". PODEMOS PROVEER FESTIVIDADES DE SALON DE CLASE ESTUDIANTILES, DEL PERSONAL O DE PTA. ENTREGAMOS DIARIAMENTE A TODOS LOS SITIOS.**

PARA ÓRDENES:

CORREO ELECTRÓNICO:AMANDA_COLON@FSD.K12.CA.US
TELEFONO: 714 447-7437
PODEMOS ACOMODAR REUNIONES HASTA 100 GENTES.

ALERGIAS DE COMIDA

FORMAS* ESTAN DISPONIBLES EN LINEA O EN LAS OFICINAS DE LAS ESCUELAS.

*Se requiere firma del doctor.

CUIDADO INFANTIL Y PREESCOLAR SOLICITUDES

LUGAR: OFICINA DE *CHILD CARE & PRESCHOOL* (CUIDADO INFANTIL Y PREESCOLAR)
1401 W. Valencia Drive
Fullerton, CA 92833
TELEFONO: 714-447-7858

LAS SOLICITUDES PARA ALIMENTOS GRATUITOS O A PRECIO REDUCIDO SON ACEPTADAS Y PROCESADAS POR LA OFICINA DE "*CHILD CARE & PRESCHOOL* PARA ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN ESOS PROGRAMAS.

Diciembre 2010 — Desayuno — Distrito Escolar de Fullerton

Precio del Desayuno: $1.80
Precio Reducido: $0.30

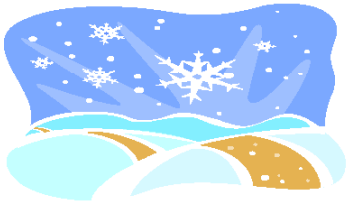
Desayuno se sirve a las siguientes escuelas: Commonwealth, Hermosa Drive, Maple, Orangethorpe, Pacific Drive, Raymond, Richman, Rolling Hills, Valencia Park, and Woodcrest.

Puede hacer pagos via internet en la pagina www.myschoolbucks.com

Nuestros productos no contienen grasas trans fats.

] Producto que contiene puerco.

Si paga con cheque: Use los sobres de pre-pago disponsibles en la oficina de las escuelas. Haga sus cheques para: FSD - "Nombre de la escuela"

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Pizza para Desayuno Baja en Grasa ☆ o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	2 Barrita para Desayuno de Platano y Chocolate o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	3 Pan Frances de Canela de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
6 Panquesito de Grano Entero con Yogurt Bajo en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	7 Burrito para Desayuno de Huevo con Chorizo ☆ o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	8 Empanada de Manzana de Grano Entero o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	9 Taco de Pavo Huevo y Queso o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	10 Mini Pancakes o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
13 Pizza para Desayuno Baja en Grasa ☆ o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	14 Sandwich de Jamon de Pavo Y Queso o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	15 Barrita de Manzana y Canela "Frudel" o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	16 Roles de Canela Bajos en Grasa o Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso	17 Cereal Bajo en Azucar con Galleta de Trigo Entero o Porcion de Queso
20	21	22 Vacaciones de Invierno No hay clases K-8	23	24
27	28	29 Vacaciones de Invierno No hay clases K-8	30	31

Menu sujeto a cambios.

USDA y NSD brindan igualdad de oportunidades y de empleo.

Diciembre 2010 — Almuerzo — Distrito Escolar de Fullerton

Precio de Almuerzo: $2.55
Precio Reducido: $0.40

Almuerzo se sirve en todas las escuelas K-6, Beechwood K-5, y Fisler K-5.

Puede hacer pagos via internet en la pagina www.myschoolbucks.com

Nuestros productos no contienen grasas trans fats.
] Producto que contiene puerco.

Si paga con cheque: Use los sobres de pre-pago disponsibles en la oficina de las escuelas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nutritional Analysis
		1 SANDWICH DE POLLO TYSON EN PAN DE TRIGO ENTERO Chicharos Perfectos Platano Pizza Hut: Acacia	2 POLLO CON SALSA DE NARANJA Arroz Integral al Horno Pure de Manzana Galleta de la Fortuna Pizza Hut: Valencia, Pacific Dr.	3 PAN ITALIANO CON SALSA MARINARA Trocitos de Apio Pera Galleta Gingerbread Pizza Hut: Beechwood	Avg. Nutrients / Target Calories 664 100% Cholesterol (Mg) 46 Sodium (Mg) 1218 Fiber (g) 7.8 Iron (Mg) 3.6 102.0% Calcium (Mg) 507 177.0% Vitamin A (IU) 2518 225.0% Vitamin C (Mg) 16.7 111.0% Protein (g) 30.5 18.4% of Cal Carb (g) 102.5 61.8%of Cal Total Fat (g) 15.1 20.4%of Cal Saturated Fat (g) 4.7 6.3%of Cal
6 TROCITOS DE POLLO CARNE NATURAL TYSON Papas al Horno Taza de Peras Pizza Hut: Richman	7 HAMBURGUESA EN PAN DE TRIGO ENTERO Lechuga con pepinillo Zanahorias Manzana, Galletas de Animalitos Pizza Hut: Golden Hill	8 MAX PIZZA QUESADILLA Trocitos de Apio Empanada de Manzana Pizza Hut: Hermosa Drive	9 SUPER NACHOS DE PAVO Salsa Pera Pizza Hut: Fisler	10 MINI HAMBURGUESAS CON QUESO Taza de Elote Fruta con Gelatina Pudin de Chocolate Pizza Hut: Laguna Road	Avg. Nutrients / Target Calories 676 102.0% Cholesterol (Mg) 57 Sodium (Mg) 1259 Fiber (g) 6.2 Iron (Mg) 3.8 110.0% Calcium (Mg) 474.8 166.0% Vitamin A (IU) 2449 219.0% Vitamin C (Mg) 19.2 128.0% Protein (g) 32.9 18.4%of Cal Carb (g) 97.2 61.8%of Cal Total Fat (g) 18.3 20.4%of Cal Saturated Fat (g) 5.9 6.3%of Cal
13 CORN DOG DE POLLO DE GRANO ENTERO Ejotes Taza de Duraznos Pasitas Pizza Hut: Rolling Hills, Fern Dr.	14 POLLO CON SALSA TERIYAKI Arroz Integral al Horno Trocitos de Apio Revanadas de Naranja Pizza Hut: Maple, Orangethorpe	15 TROCITOS DE PESCADO "RAINBOW TROUT" Papas al Horno Taza de Elote Pure de Manzana Pizza Hut: Commonwealth	16 PAVO CON SALSA GRAVY Pure de Papas Platano Mini Rice Krispie Pizza Hut: Sunset, Woodcrest	17 TONY'S PIZZA DE QUESO 100% MOZZARELA Zanahorias Pera Galleta Holiday Wreath Pizza Hut: Raymond	Avg. Nutrients / Target Calories 668 101.0% Cholesterol (Mg) 52 Sodium (Mg) 1260 Fiber (g) 6.8 Iron (Mg) 14.0 401.0% Calcium (Mg) 480.7 168.0% Vitamin A (IU) 1795 160.0% Vitamin C (Mg) 16.2 108.0% Protein (g) 30.2 18.4%of Cal Carb (g) 95.5 61.8%of Cal Total Fat (g) 19.3 20.4%of Cal Saturated Fat (g) 5.8 6.3%of Cal
20	21	22 Vacaiones de Invierno No hay clases K-8	23	24	
27	28	29 Vacaiones de Invierno No hay clases K-8	30	31	

Menu sujeto a cambios.

USDA y NSD brindan igualdad de oportunidades y de empleo.

Alimentos para los Días Festivos

¿Tiene una fiesta de último minuto o necesita traer unos bocadillos saludables para una fiesta del salón de clases? Revise el sitio de internet de Servicios de Nutrición para algunos especiales de temporada.

Usted puede encontrar el menú de comidas y especiales en: http://fsd.k12.ca.us/menus/BusSvcs/Food%20Services/index.html#Menus, luego haga click "Catering" o "Holiday Specials" para encontrar las ofertas disponibles.

¡Felices Días de Fiesta de parte de Servicios de Nutrición!

Comience el Día con el Desayuno

El desayuno es el alimento más importante del día. Provee numerosos beneficios y debe ser una prioridad para todos los estudiantes.

De acuerdo al Centro de Acción e Investigación de Comida del Departamento de Educación de California los estudiantes que tomaron su desayuno escolar al comienzo del dia escolar mostraron:

- general incremento en sus resultados de matemáticas y lectura;
- Los estudiantes que incrementaron su participación en los desayunos escolares mejoraron sus grados de matemáticas.
- Los niños que comieron un desayuno completo contra un desayuno parcial, hicieron menos errores y trabajaron más rápido en matemáticas y exámenes de revisión de números y,
- Los niños que tomaron desayuno en la escuela más cerca de la hora de tomar un exámen y clases se desempeñaron mejor en exámenes estandarizados que aquellos que no tomaron desayuno o lo tomaron en la casa.

Proveer desayuno a niños medianamente alimentados en la escuela mejora su velocidad y memoria en exámenes cognoscitivos.

Las Escuelas del Distrito Escolar de Fullerton que están ofreciendo desayunos son: Commonwealth, Hermosa Drive, Maple, Orangethorpe, Pacific Drive, Raymond, Richman, Rolling Hills, Valencia Park, y Woodcrest.

El Programa de Desayuno Escolar cae bajo las regulaciones y restricciones del Programa Nacional de Almuerzos escolares. Similarmente los estudiantes que escogieron tomar desayuno pueden escoger de las opciones disponibles cada día y deben comer la comida en las áreas designadas no llevarse la comida a la clase o guardala para el receso.

El Desayuno Provee Beneficios.... ¡Hágalo una Prioridad!

Hay dos comidas para el desayuno todos los días. Una es siempre cereal con el azúcar reducida. La otra opción puede ser desde un pan de grano entero o de grasa reducida a emparedados de jamón de pavo con huevo.

Ya sea un opción de fruta o jugo 100% también esta disponible diariamente junto con leche baja de grasa del 1%.

A los estudiantes les es recomendado tomar por lo menos dos de los tres artículos de comida para asegurar que las recomendaciones mínimas del diario son alcanzadas nutricionalmente.

Hechos Rápidos de los Servicios de Nutrición

Solicitudes de Comidas

- Pueden ser entregados en cualquier tiempo durante el año escolar
- Se aceptan por correo o en persona en nuestra oficina
- Pueden ser enviados por correo a su casa... solo tiene que pedirla por teléfono o por correo
- La oficina de Nutrición está abierta al público siempre que la escuela esta en sesión de 8:30 a.m. a 11:00 a.m. y de 1:00 p.m. a 3:30 p.m.

Cuentas de Comida

- Vea compras y haga pagos con tarjeta de crédito en MySchoolBucks.com
- ¿Necesita hacer pagos automáticos? Arreglélos en MySchoolBucks.com
- Los pagos pueden ser hechos en las oficinas de las escuelas (efectivo o cheque) o en línea (tarjeta de crédito).

Síganos en Twitter en www.twitter/fsdnutrition.com