

ALTA PUBLIC SCHOOLS WELLNESS POLICY

FOOD SERVICE/ CHILD NUTRITION PROGRAM

Alta believes that for students to have the opportunity to achieve personal, academic, developmental, and social success, we need to create strength-based, positive, and health-promoting learning environments at every level and in every setting throughout the school year.

Research shows that two components are strongly correlated with positive student outcomes -- good nutrition and physical activity before, during, and after the school day.

This condensed policy outlines Alta Public School's approach to ensuring all students practice healthy eating and physical activity behaviors throughout the school day.

SCHOOL WELLNESS POLICY

Committee Role and Membership

Alta Public Schools have created a district-wide Wellness Committee that meets at least four times per year to establish goals for and oversee schools' health and safety policies and programs.

The designated officials for oversight are Mayra Henriquez and Naomi Cuevas. They are the Meal Coordinators of Food Services for Alta Public Schools and can be contacted at m.henriquez@altaps.org or n.cuevas@altaps.org

Sharing of Foods and Beverages

Schools should monitor students sharing their foods or beverages with one another during meal or snack times, given concerns about allergies and other restrictions on some children's diets. Students should not take any unhealthy foods and beverages to the school campus. If students' are found to be in possession of unhealthy foods or beverages on campus, those foods may be confiscated.

Competitive Foods and Beverages

Alta's goal is that all students will participate in our meal program. Thus, foods and beverages outside the meal program that are sold or provided to students on the school campus during the school day should not compete with the meal program. If snacks are provided to students, they meet or exceed the USDA Smart Snacks nutrition standards.

In addition, any food celebrations cannot occur during breakfast or lunch mealtime, and should not be served close to those times, so as to not affect the students' appetite during mealtime.

School Celebrations

Schools should limit celebrations that involve food during the school day to no more than one party per class per quarter. Schools may elect to allow less celebrations than the maximum described previously. It is highly encouraged that each party includes no more than one food or beverage that does not meet the USDA nutrition standards for foods and beverages sold individually.

Fundraising Activities

School fundraising activities will either not involve food, or will only use foods that meet the USDA nutrition standards for foods and beverages sold individually. Schools will encourage fundraising activities that promote physical activity versus food.

Any fundraising activities involving food must occur at least 30 minutes before or 30 minutes after the end of the school day. Alta will make available to parents and teachers a list of healthy fundraising ideas.

School-sponsored Events (such as, athletic events, dances, or performances).

If schools serve or sell food and beverages at school-sponsored events outside the school day (30 minutes before or after the school day), schools are highly encouraged to ensure that the foods and beverages meet the Smart Snack nutrition standards for meals or for foods and beverages sold individually.

Physical Education and Physical Activity Opportunities

Daily Recess

All elementary school students will have at least 20 minutes a day of supervised recess, preferably outdoors, during which schools should encourage moderate to vigorous physical activity verbally and through the provision of space and equipment. Middle and high schools should provide students with a period of daily physical activity in addition to physical education and classroom physical activity.

Physical Activity in the Classroom

For students to receive the nationally recommended amount of daily physical activity (*i.e.*, at least 60 minutes per day) and for students to fully embrace regular physical activity as a personal behavior, students need opportunities for physical activity beyond the physical education class. Toward that end:

- classroom health education will complement physical education by reinforcing the knowledge and self-management skills needed to maintain a physically active lifestyle and to reduce time spent on sedentary activities, such as watching television;
- opportunities for physical activity will be incorporated into other subject lessons; and
- classroom teachers will provide short physical activity breaks between lessons or classes, as appropriate.

Physical Activity Opportunities Before and After School

All elementary, middle, and high schools will offer, when appropriate, extracurricular physical activity programs, such as physical activity clubs or intramural programs. Program staff, when appropriate, will provide and encourage – verbally and through the provision of space, equipment, and activities – daily periods of moderate to vigorous physical activity for all participants.

HIGHLIGHTED POLICY GOALS

Goal# 2: Increase meal participation rates by offering quality, accessible, and appealing meals.

Goal# 5: School parties/celebrations/meetings (PCM) and other school-sponsored events should maximize the use of healthy food choices and only allow one non smart snack aligned food or beverage.

Goal# 6: Schools will use non-food rewards for school accomplishments.

Goal# 7: School-based organizations should raise funds with non-food options, if at all possible.

Goal# 9: Students will receive comprehensive health education instruction in all grades.

Goal# 10: Students will receive 60 minutes of daily physical activity throughout the school day.

POLÍTICA DE BIENESTAR DE LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE ALTA

SERVICIO DE ALIMENTOS / PROGRAMA DE NUTRICIÓN INFANTIL

Alta cree que para que los estudiantes tengan la oportunidad de lograr el éxito personal, académico, de desarrollo y social, debemos crear entornos de aprendizaje positivos, basados en las fortalezas y que promuevan la salud en todos los niveles y en todos los entornos durante el año escolar.

Las investigaciones muestran que dos componentes están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes: buena nutrición y actividad física antes, durante y después de la jornada escolar.

Esta política condensada describe el enfoque de las Escuelas Públicas de Alta para garantizar que todos los estudiantes practiquen una alimentación saludable y conductas de actividad física durante el día escolar.

POLÍTICA DE BIENESTAR ESCOLAR

Papel del comité y membresía

Las Escuelas Públicas de Alta han creado un Comité de Bienestar en todo el distrito que se reúne al menos cuatro veces al año para establecer metas y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad de las escuelas.

Las autoridades designadas para la supervisión son Mayra Henríquez y Naomi Cuevas. Ellos son los Coordinadores de Alimentos de los Servicios de Alimentos para las Escuelas Públicas de Alta y pueden ser contactados en m.henriquez@altaps.org o n.cuevas@altaps.org

Compartir alimentos y bebidas

Las escuelas deben monitorear a los estudiantes que comparten sus alimentos o bebidas entre sí durante las comidas o meriendas, dadas las preocupaciones sobre las alergias y otras restricciones en la dieta de algunos niños. Los estudiantes no deben llevar alimentos y bebidas no saludables al campus de la escuela. Si se descubre que los estudiantes están en posesión de alimentos o bebidas no saludables en el campus, esos alimentos pueden ser confiscados.

Alimentos y bebidas competitivos

La meta de Alta es que todos los estudiantes participen en nuestro programa de comidas. Por lo tanto, los alimentos y bebidas fuera del programa de comidas que se vendan o proporcionen a los estudiantes en el campus de la escuela durante el día escolar no deben competir con el programa de comidas. Si se les proporcionan refrigerios a los estudiantes, estos cumplen o superan los estándares de nutrición de USDA Smart Snacks.

Además, ninguna celebración de comida no puede ocurrir durante el desayuno o el almuerzo, y no debe servirse cerca de esos horarios, para no afectar el apetito de los estudiantes durante la hora de la comida.

Celebraciones escolares

Las escuelas deben limitar las celebraciones que involucran comida durante el día escolar a no más de una fiesta por clase por trimestre. Las escuelas pueden optar por permitir menos celebraciones que el máximo descrito anteriormente.

Se recomienda encarecidamente que cada fiesta no incluya más de un alimento o bebida que no cumpla con los estándares de nutrición del USDA para alimentos y bebidas que se venden individualmente.

Actividades para recaudar fondos

Las actividades de recaudación de fondos escolares no incluirán alimentos o solo usarán alimentos que cumplan con los estándares de nutrición del USDA para alimentos y bebidas vendidos individualmente. Las escuelas fomentarán las actividades de recaudación de fondos que promuevan la actividad física en lugar de la comida.

Cualquier actividad de recaudación de fondos que involucre alimentos debe ocurrir al menos 30 minutos antes o 30 minutos después del final del día escolar. Alta pondrá a disposición de los padres y maestros una lista de ideas saludables para la recaudación de fondos.

Eventos patrocinados por la escuela (como eventos deportivos, bailes o presentaciones).

Si las escuelas sirven o venden alimentos y bebidas en eventos patrocinados por la escuela fuera del día escolar (30 minutos antes o después del día escolar), se recomienda encarecidamente a las escuelas que se aseguren de que los alimentos y bebidas cumplan con los estándares de nutrición de Smart Snack para las comidas o para los alimentos. y bebidas vendidas individualmente.

Oportunidades de educación física y actividad física

Receso diario

Todos los estudiantes de la escuela primaria tendrán al menos 20 minutos al día de recreo supervisado, preferiblemente al aire libre, durante el cual las escuelas deben fomentar la actividad física de moderada a vigorosa verbalmente y mediante la provisión de espacio y equipo. Las escuelas intermedias y secundarias deben proporcionar a los estudiantes un período de actividad física diaria además de educación física y actividad física en el aula.

Actividad física en el aula

Para que los estudiantes reciban la cantidad de actividad física diaria recomendada a nivel nacional (es decir, al menos 60 minutos por día) y para que los estudiantes adopten por completo la actividad física regular como un comportamiento personal, los estudiantes necesitan oportunidades para la actividad física más allá de la clase de educación física. Con ese fin:

- la educación sanitaria en el aula complementará la educación física reforzando los conocimientos y las habilidades de autogestión necesarios para mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como mirar televisión;

- se incorporarán oportunidades para la actividad física en otras lecciones de materias; y
- Los maestros del salón de clases proporcionarán breves descansos para la actividad física entre lecciones o clases, según corresponda.

Oportunidades de actividad física antes y después de la escuela

Todas las escuelas primarias, intermedias y secundarias ofrecerán, cuando corresponda, programas de actividad física extracurricular, como clubes de actividad física o programas intramuros. El personal del programa, cuando sea apropiado, proporcionará y alentará, verbalmente y mediante la provisión de espacio, equipo y actividades, períodos diarios de actividad física moderada a vigorosa para todos los participantes.

OBJETIVOS DE POLÍTICA DESTACADOS

Objetivo n. ° 2: aumentar las tasas de participación en las comidas ofreciendo comidas de calidad, accesibles y atractivas.

Objetivo n. ° 5: Las fiestas / celebraciones / reuniones escolares (PCM) y otros eventos patrocinados por la escuela deben maximizar el uso de opciones de alimentos saludables y solo permitir una comida o bebida no alineada con un refrigerio inteligente.

Objetivo n. ° 6: Las escuelas utilizarán recompensas no alimentarias por los logros escolares.

Objetivo n. ° 7: Las organizaciones escolares deben recaudar fondos con opciones no alimentarias, si es posible.

Meta n. ° 9: Los estudiantes recibirán instrucción integral sobre educación para la salud en todos los grados.

Meta # 10: Los estudiantes recibirán 60 minutos de actividad física diaria durante el día escolar.