



Palm Springs Unified School District Student Wellness Plan

OVERVIEW

The **Palm Springs Unified School District Board of Education** recognizes the link between student health and learning and desires to provide a comprehensive program promoting healthy eating and physical activity for district students. The Superintendent or designee shall build a coordinated school health system that supports and reinforces health literacy through health education, physical education and activity, health services, nutrition services, psychological and counseling services, health promotion for staff, a safe and healthy school environment and parent/guardian and community involvement. Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010 (P.L. 111-296 42 USC 1758b, 1751-1769, 1771-1791 includes specific policies appropriate for local schools Wellness Plans (42 USC 1758b)

The Superintendent or designee shall inform and update the public, including parents/guardians, students, and others in the community about the contents and implementation of this Plan. He/she shall periodically measure and make available to the public an assessment of the extent to which district schools are in compliance with this plan, to extent to which this Plan compares to model wellness polices available for the US Department of Agriculture, and a description of the progress made in attaining the goals of the wellness plan. 42USC 1758b P.L. 111-296

Site Monitoring

- Self-audit verifying compliance.
- Site Wellness Committees to be established and shall include an administrator, a health professional, and a parent.
- Site Wellness Committees will be charged with disseminating the information of the Wellness Plan, monitoring compliance and yearly reporting wellness related compliance.
- Site Wellness Committees can impose stricter polices but cannot reduce the requirements of the Wellness Plan as adopted by the Palm Springs Unified School Board of Education.
- Each school will designate a lead school official to ensure compliance with the district wellness policy.
- The District Wellness Committee will meet at least 2 times per year to establish goals for and oversee school health and safety policies and programs, including development, implementation and periodic review and update of the district wellness policy.

On an annual basis, the School District Wellness Committee shall:

1. Audit food service menus including a la carte and practices related to this policy for compliance.
2. Audit and/or review vending machines and daytime competitive sales for compliance.
3. Recommend actions to responsible personnel to remedy concerns and to provide needed follow up.
4. Review the District and Site Wellness Plans, recommend revisions as necessary and develop site procedures.

On an annual basis, the Site Wellness Committee shall:

1. Audit and/or review vending machines and daytime competitive sales for compliance.
2. Review and submit fund raising activities for approval.
3. Recommend actions to responsible personnel to remedy concerns and to provide needed follow up.
4. Develop site-based reporting and monitoring.
5. Write the monitoring report for the previous year and submit the Wellness Site Monitoring Report to the District Wellness Committee.

Staff and Community Participation

	Topic	Goals	Action Plan for all Wellness Committees	Goal Date
K-12	• Parent participation and involvement. • Students, staff, and/or community members are welcome to join the committee. • Sites will receive health and nutrition lesson plans; such as, Team Nutrition or Dairy Council.	• Bring nutrition and physical activity awareness to parents and bridge home/school resources to families. • Raise staff participation. • Create a consistent monitoring program by staff and administration.	• Use resources and set meetings to involve parents in nutrition and physical activity. • Record meeting minutes. • Create small group discussions. • Create simple questionnaires Report all media coverage	On-going

School Meals: All schools within the District participate in USDA child nutrition programs, including the National School Lunch Program (NSLP) and the School Breakfast Program (SBP). 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, low in saturated fat, and have zero grams *trans*-fat per serving and to meet the nutrition needs of school children within their calorie requirements. Under California Universal Meals, Education Code (EC) 49501.5 requires public school districts, county offices of education, and charter schools serving students in grades transitional kindergarten through grade 12 (TK–12) to provide two meals free of charge (breakfast and lunch) during each school day to students requesting a meal, regardless of their meal eligibility. Alternate income forms are made available to all families via the student information system for completion and are also available on the District website. The District will take steps to ensure that students qualifying for free or reduced priced meals are not overtly identified in any way.

Breakfast Criteria

Topic		Goals	Action Plan
K-12	Mealtimes/scheduling	- It is the intent to allow a minimum of 20 minutes to consume food after student has exited meal line and during participation of breakfast in the classroom. - It is the intent to provide adequate seating for all students to eat, no student should be required to stand, sit on ground or return to classroom for mealtime seating.	
K-12	Fruit	- At least one fruit other than 100% juice is offered daily at breakfast. Fruit may be fresh, canned or frozen in fruit juice or light syrup sweeteners/canned fruit packed in juice or light syrup. - Two fruits per week must be fresh and must meet the USDA requirements.	
K-12	Grain	100% of grains offered weekly are whole grain rich. - Grains must be offered in three different types of items weekly.	
K-12	Beverages	- Maximum 8 oz. of juice for high schools and 6 oz. for elementary and middle schools. - No carbonated or electrolyte beverages. - No caffeinated beverages. - No low calories beverages with artificial sweetener. - One hundred percent strength fruit and vegetable juices with no sweeteners or non-nutritive sweeteners may be served. - Milk (8oz.) must be offered as non- fat or low-fat, if flavored milk is offered it must be non-fat. - Water (no flavored, sweetened, carbonated, caffeinated or nonnutritive sweeteners can be served).	

Lunch Criteria

Topic	Goals	Action Plan
K-12 Mealtimes/scheduling All schools must offer lunch in compliance with the USDA Guidelines. 42 USC 1773 1779 1758b	- It is the intent to allow 20 minutes to consume food after student has exited the meal line. When possible, lunch will follow the recess period to better support learning and healthy eating. - Schools will meet the California State meal mandate. Ed Code 49550 - It is the intent to provide adequate seating for all students to sit, no student should be required to stand, sit on ground or return to classroom for mealtime seating.	
K-12 Vegetable	A different vegetable is served every day of the week and must be a minimum of ¼ cup serving. Starchy vegetables are limited to one cup per week. Dark green or orange are offered three or more days per week. Cooked dry beans/peas (legumes) must be offered each week.	
K-12 Fruit	- A different fruit is served every day of the week. All servings must be at least ¼ cup. - Dried fruit must have no added sugars other than those fruits that require added sugar for processing, such as, blueberries, cherries, tropical fruit, chopped dates or figs. - Fruit that is fresh, frozen, or canned in juice/light syrup is acceptable.	
K-12 Second Entrees	- A second entrée sold by Food Services the day of or the day after it appears on the menu must meet current state and federal nutrition standards for a competitive entrée. Refer to Appendix A: California and Federal Regulations for Competitive Foods. - All a la carte items sold by Food Services or any other entity (PTA, student organization, etc.) must meet current state and federal nutrition standards for a competitive food or beverage. Refer to Appendix A.	

K-12 Grain	• All grains offered must be whole grain rich. • At least three different types of whole grain rich foods offered during the week. • Only 1 whole grain rich offering per week may be a grain-based dessert.	
K-12 Water	• Water must be available at or near the breakfast and lunch areas. • Free drinking water is available via water fountains or water filling stations at or near the breakfast and lunch areas.	• Students will be provided with free access to drinking water throughout the school day.
K-12 Beverages	• All beverages sold by Food Services, or any other entity must meet current state and federal nutrition standards for beverages. Refer to Appendix A. All beverages, for all grade levels, must be caffeine free. •	

Nutrition Education

Regulations		Goals	Action Plan
K-12	PSUSD aims to teach, encourage, and support healthy eating by students. Schools shall provide nutrition education and engage in nutrition promotion through the adopted core curricula that: Ed Code <i>CF 6011, CF 6143</i>	Every grade level (TK -12) 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 where integration is appropriate. • Promotes fruits, vegetables, whole-grain products, low-fat and fat-free dairy products and healthy food preparation methods. • Emphasizes caloric balance between food intake and energy expenditure (promotes physical activity/exercise). • Links with school meal programs, cafeteria nutrition promotion activities, school gardens, and Farm to School programs. • The district will follow <u>the Health Education Content Standards for California Public Schools. These content standards, from the California State Board of Education, includes frameworks to encourage the highest achievement of every student.</u>	• Monitor that nutrition education is being taught as part of the requirements outlined by the Health Education Content Standards for California Public Schools. • The healthiest choices, such as fruit, vegetables, and salads shall be prominently displayed in the cafeterias to encourage students to make healthy food choices. • Apply framework to lesson plans when framework is established. • Busses, building exteriors, score boards, etc. on and around school property should be free of brands and illustrations of unhealthy foods. • A review of the advertising content of all classroom and online materials/websites used for teaching should be made prior to selection of materials. Use of materials depicting food brands/logos and illustrations of unhealthy foods is discouraged.
Elementary		• Dairy Council curriculum and Team Nutrition lesson plans can be used to assist in teaching nutrition through the core subjects.	• The school district will provide nutrition education lesson plans and resources to teachers upon request.

Physical Education

Regulations	Goals	Action Plan
Elementary Physical Education	- All elementary schools in grades one, two and three will have at least 30 minutes a day (distributed over more than one session, as appropriate) of supervised recess and students in grades four and five will have 20 minutes a day of supervised recess. Recess times shall be in addition to the lunch break and preferably outdoors, during which school should encourage moderate to vigorous physical activity verbally and through the provision of space and equipment. - Schools should discourage extended periods (i.e., periods of two-and-a-half or more hours) of inactivity. When activities, such as mandatory school-wide testing, make it necessary for students to remain indoors for long periods of time, schools should give students periodic breaks during which they are encouraged to stand and be moderately active. Ed Code CF 5142.2, 6142.7, 6145	- Continue to monitor recess schedules for compliance. - Offer periodic opportunities to be active or stretch throughout the day. - Schools are encouraged to provide at least one physical activity break for every 60 minutes of academic instruction when allowable.
K-12 Structured physical education must be provided	- At a minimum, elementary students will participate in an average of 150 minutes of physical activity per week throughout the school year. Physical activities include and are not limited to recess, classroom physical activity breaks or physical education. - Unless otherwise exempted, all students will be required to participate in the District's physical education program.	- The intent is that students' level of physical activity increase after they participate in Physical Education. - Create activities for school staff that include healthy lifestyle behaviors, eating, physical activity, and injury prevention. - All schools are encouraged to schedule a mid-morning break each day that provides all students with the opportunity to be physically active when allowable. - We strongly encourage staff to use physical activity as a reward when feasible. For example, extra recess may be provided

		when time allows.
	PE requirement may be met by providing structured physical activity planned by a certified PE teacher and implemented by a classroom teacher or school administrator. All students must participate in the physical activities, which must be at least moderate-intensity and in increments of at least 10 minutes.	The school district is encouraged to provide all physical education teachers with annual professional development opportunities that are focused on physical education, physical activity topics, and skills particularly for physical education teachers.
	Structured physical education is offered at all grade levels; and at a minimum, meets state requirements for minutes for the current school year.	Continue to monitor physical education classes for compliance with current state guidelines for minutes.
	It is the intent that physical activity opportunities are provided each day for all full day students that will foster lifelong habits of physical activity (e.g., recess, walking clubs, intramural sports, and a walk-to-school program). Such opportunities for physical activity are not the same as physical education.	- Provide evidence of leadership, commitment, and support for school health, including healthy eating and physical activity, from school boards, school administrators, and other decision makers. - Drive positive changes in healthy eating and physical activity programs; sustain and expand healthy eating and physical activity programs or activities. - Establish accountability by identifying who is responsible for healthy eating and physical activity programs and policies; and establish performance measures.

		All schools should develop school physical activity programs that address and incorporate family and community participation in physical activities.
<i>Education Code Physical Education 51222 Physical Education, Elementary 51223</i>	School reinforces physical activity/physical education messages by neither denying nor requiring physical activity as a means of punishment.	
Middle/High School	- It is the intent that all schools provide students opportunities to participate in physical activity (e.g., intramural/interscholastic sports or activity clubs) throughout the school year. In addition, the school actively promotes participation in physical activity (in and out of school) to all students. The District encourages students to participate in the District adopted standards based on physical education curriculum. - Schools provide students in all grades with opportunities to participate in physical activity (e.g., intramural/interscholastic sports or activity clubs) throughout the school year. In addition, the school actively promotes participation in physical activity (in and out of school) to all students.	- Each school supports intramural/interscholastic sports or activity clubs. - All schools are encouraged to develop joint-use agreements with community partners to expand physical activity opportunities for all students and community members. Additionally, the District has an easy <i>Use of Facilities</i> request process.

Local School Wellness Policy

Topic Regulations	Goals and Requirements	Action Plan
K-12 Reporting CA EC Sections 49430(f), 49431(b)(1), 49431.2(c)(1), 49431.5(a)(2), 49431.5(c)(2) 5 CCR 15500-15501, 15575, 15578 7 CFR Section 210.11(b), 220.12 SBs 12, 965, 490	- It is required to include goals for nutrition promotion. It is required to permit teachers of physical education and school health professionals to participate in the Site Wellness. - It is required to permit all stakeholders to participate in the implementation, periodic review, monitoring and updating of the Site Wellness Policy - LEAs (Local Education Agencies) are required to inform and update the public (including parents, students, and others in the community) about the content and implementation of the LWP (Local Wellness Policy). - LEAs are required to designate one or more LEA officials or school officials, as appropriate, to ensure that each school complies with the LWP.	- Submit a copy of the school's local Wellness Plan to the District Wellness Committee for yearly review. - List three ways your school is working to meet local wellness policy goals (e.g., including local wellness goals in your school improvement plan, meetings of school wellness committee every other month, monitoring foods from home and celebrations) - Describe how parents, students, school administration and staff, and the community are involved in the implementation of the site wellness policy at the school.
Revisions and Updating the Policy	The District Wellness Committee will update or modify the wellness policy as school district priorities change; community needs change; wellness goals are met; new health science, information, and technology emerges; and new Federal or state guidance or standards are issued. The wellness policy will be assessed and updated as indicated at least every three years, following the triennial assessment.	- All public schools and public charter schools shall publicize their local wellness policy to faculty, staff, parents, and students. A copy should be posted on each school's website. - The wellness policy is reviewed on an annual basis. - Updates, revisions, or corrections are addressed during the annual review of policy. The triennial progress report shall be shared on the district website. The report will include an assessment of compliance, the extent to which our wellness policy compares to model wellness policies, and progress made in achieving goals.

Criteria for Competitive Foods/ a la carte/ Snacks/ Student Store/ Fundraising

	Topic	Goals and Requirements	Action plan
K-12	Title 7, Code of Federal Regulations (7 CFR) sections 210.11(b), 210.12, 210.2 CA EC Sections 48930, 49430(f), 49431(b)(1), 49431.2(c)(1), 49431.5(a)(2), 49431.5(c)(2), 48931.7, 48934, 51520, 51521 California Code of Regulations (5 CCR) 15500, 15501, 15575, 15578 SBs 12, 965, 490 LSWP Selling appropriate items during allowed times of day. Healthy vending machines in Staff Lounges Baseline calories for foods must be 100 calories Fundraising activities with foods that do not meet the acceptable criteria cannot take place on campus during the school day. For example: candy sales, the brochures cannot be distributed to the students and the product cannot be handed out on campus at any time during the school day.	- Competitive Foods criteria shall apply to all items sold on school grounds. Competitive foods criteria apply to all food and beverages available to students on school grounds from midnight to 30 minutes after the official school day. Competitive food criteria do not apply to a student meal, beverage, or snack that was prepared by a parent or guardian brought to school by a student. The district shall follow all federal and state nutrition standards for all foods served in schools. - These guidelines do not apply to school sponsored or school related bona fide fundraising activities that take place off of school grounds and not in transit to and from school. Nor do they apply to booster sales at school related events where parents and other adults are a significant part of an audience or are selling food as boosters either during intermission or immediately before or after such events. These school related events frequently occur during evenings and weekends. Examples of these events include but are not limited to interscholastic sporting events, school plays, and band concerts.	- School Site administration will hold Staff meetings to discuss criteria for parties, school stores, and vending machines plus possible solutions to items sold. - PROMOTE the consumption of fruits, vegetables, low-fat and fat-free dairy in schools. - Advertising of any food or beverage that is not smart snack compliant is prohibited during the school day. Advertising of any brand on containers used to serve food or in areas where food is purchased is prohibited. - The district shall not expose students to food marketing of any kind during the school day. All advertising in school publications and school media outlets must be approved by the principal and/or designee. - CHANGE the products in vending machines to increase healthier options and eliminate all foods not meeting the criteria. - REDUCE the amount of fat, sugar, and sodium that kids consume

- All beverages for sale to students outside of the school meals program during the regular and extended school day should meet the states and federal guidelines for food sold. This includes a la carte, vending, snack and other food carts, school store and fundraising items.
- during the school day.
- PROVIDE lower calorie and more nutritious beverage options for children in schools.
- Encourage schools to avoid participation in fundraising or incentive programs that promote a message inconsistent with our goals for a healthy school community.

The governing board shall develop policy and regulations for the sale of food which shall ensure optimum participation in the school district's nonprofit food service programs.
Ed Code 48931

Any food sales conducted outside the district's food services program shall meet nutritional standards specified in law, Board policy and administrative regulations and shall not impair student participation in the district's food service program.

- Vending machines and the sale of foods for students must comply with state and federal nutrition standards for competitive foods.
- It is recommended as a best practice that staff lounge vending machines and sales also comply with the competitive food's guidelines.
- Staff are encouraged to model good nutrition and health practices.
- Dried Fruit, Nuts, nut butters, seeds, and nut with fruit (trail mix) must meet current state and federal requirements for nutrition standards. Dried fruit included those that contain added sugar for processing purposes; (blueberries, cranberries, cherries, tropical fruit, chopped dates, or chopped figs are exempted from the sugar and fat standards).
- Snacks foods must meet current state and federal requirements for nutrition standards. See Appendix A.
- Dairy foods must meet current state and federal requirements for nutrition standards. See Appendix A.
- All foods, entrees and beverages must meet current state and federal nutrition standards for calories by grade level. See Appendix A.
- TEACH students about appropriate portion sizes during the school day.
- All foods and beverages sold in school stores, vending machines, and a la carte lines adhere to strong nutrition standards for all foods in schools.
- Title 5 Regulations Sections 15575-15578 food and beverage
- Sections 15500-15501 additional requirements for student organizations

Additional Goals

	Topics	Goals
K-12	Program Outreach	Schools implement innovative practices to increase NSLP participation, such as celebration of National School Lunch Week, smoothie bike awards events, salad bars at all school sites, or vended reimbursable lunches.
Elementary	Program Outreach	- Schools implement innovative practices to increase SBP participation, such as Breakfast in the Classroom, celebration of National School Breakfast Week, grab and go options, or vended reimbursable breakfasts. - Schools operate an afterschool program that participates in the Afterschool Snack Program or at-risk afterschool meals component of the Child and Adult Care Food Program (CACFP). - Summer Food Service Program is available.
	Physical Activity	- Schools sponsor a non-competitive after-school physical activity program. - School actively supports and promotes walking or bicycling to and from school. - School offers at least 20 minutes of recess daily before lunch. - All schools are encouraged to collaborate with local government and community-based agencies to support active transport to school. All schools should implement a comprehensive active transport program such as the Safe Routes to School Program
	Nutrition Education	Schools incorporate grade appropriate nutrition curricula and lessons to teach nutrition education.
	Nutrition Promotion	Schools implement nutrition promotion using evidence-based techniques, for example, smarter lunchroom techniques. Nutrition messages create food environments that encourage healthy nutrition choices.

		Foods promoted on school campus (in classrooms, gymnasiums, and cafeterias) must comply with school nutrition standards for USDA Smart Snacks.
	Excellence in School and Community Involvement in Wellness Efforts	- Provides annual training to before and after school program staff on physical activity and nutrition. - All school staff receive annual training on wellness policies and ways to promote nutrition and physical activity. - Health and wellness programs will be offered to staff. - School partners with one or more community groups to promote wellness. - Students have the opportunity to provide input on school food and physical activity options. - School informs the public on amount of time allotted for lunch. Solicits input from students and community members on the amount of time that is adequate for eating lunch.
High School	School Food Service Excellence	- School Food Service Manager is a certified food handler (local or national certification). - All school nutrition program directors, managers, and staff meet or exceed the annual continuing education/training hours required by the USDA Professional Standards for Child Nutrition Professionals final rule requirements. - Schools to implement at least one aspect of the Farm to School initiative, which may include, incorporating local foods into the school meal program, including messages about agriculture and nutrition throughout the learning environment and/or school hosts a school garden. - Promote healthy food and beverage choices using Smarter Lunchroom techniques. See Appendix B for more information on Smarter Lunchroom Techniques.
K-12	Celebrations and Parties	- School sites should limit celebrations that involve food during the school day to no more than one party per class per month. Celebrations may take place after the lunch meal service. - The district shall provide parents with a list of allowable party foods that

Student Wellness Legal Reference:

EDUCATION CODE

33350-33352 48901-48905 SBs 12, 965, 490
49430-49436 49430 (f) Physical Education (1), 49431.2 (c)(1),
49431.5 (a)(2), School breakfast and lunch programs
49431.5 (c)(2), Comprehensive Nutrition, Health, and Achievement Act of 2001

49431.7 Nutrition
49434 Food sales as monitored by Coordinated Review Effort (CRE)
49430-49436 Pupil Nutrition, Health, and Achievement Act of 2001
49490-49493 School breakfast and lunch programs
49500-49505 School meals
49510-49520 Nutrition
49530-49536 Child Nutrition Act
49540-49546 Childcare food program
49547-49548.3 Comprehensive nutrition services
49550-49560 Meals for needy students
49570 National School Lunch Act
51210 Course of Study, grades 1-6
51223 Course of study, grades 7-12
51222 Physical education
51223 Physical education, elementary schools
51880-51921 Comprehensive health education

CALIFORNIA STATE BOARD OF EDUCATION

SBs 12, 965,

490 Food and Beverage Restrictions

CALIFORNIA CODE OF REGULATIONS, TITLE 5

15500-15501 Food sales by student organizations

15510 15530- Mandatory meals for needy students
 15535 15550- Nutrition education
 15565 15575- School lunch and breakfast programs
 15578 51520- Food and Beverage Restrictions
 51521 School-site sales permission

UNITED STATES CODE, TITLE 42

1751-1769 National School Lunch Program:
 1751 Note Local wellness policy
 1771-1791 Child Nutrition Act, including:
 1773 School Breakfast Program
 1779 Rules and regulations, Child Nutrition Act

CODE OF FEDERAL REGULATIONS, TITLE 7

210.1-210.31 Foods of Minimal Nutritional Value, National School Lunch Program
 220.1-220.21 National School Breakfast Program

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, religious creed, disability, age, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

This institution is an equal opportunity provider.

Appendix A

California and Federal Regulations for Competitive Foods (known as Smart Snacks)

ELEMENTARY SCHOOL-FOOD RESTRICTIONS

References: *Education Code* sections 49430, 49431, 49431.7; *California Code of Regulations* sections 15575, 15577, 15578; *Code of Federal Regulations* sections 210.11, 220.12

An **elementary school** contains no grade higher than grade 6.

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Applies to ALL foods sold to students by any entity.

Sold means the exchange of food for money, coupons, vouchers, or order forms, when any part of the exchange occurs on a school campus.

Compliant foods

Must meet one of the following general food standards:

- Be a fruit, vegetable, dairy, protein, or whole grain item* (or have one of these as the first ingredient), or
- Be a combination food containing at least ¼ cup fruit or vegetable.

AND must meet the following nutrition standards:

- ≤ 35% calories from fat (except nuts, seeds, reduced-fat cheese or part skim mozzarella, dried fruit and nut/seed combo, fruit, non-fried vegetables, seafood), **and**
- < 10% calories from saturated fat (except nuts, seeds, reduced-fat cheese or part skim mozzarella, dried fruit and nut/seed combo), **and**
- ≤ 35% sugar by weight (except fruit**, non-fried vegetables, dried fruit and nut/seed combo), **and**
- < 0.5 grams trans-fat per serving (no exceptions), **and**
- ≤ 200 milligrams sodium per item/container (no exceptions), **and**
- ≤ 200 calories per item/container (no exceptions)
-

Paired foods:

- If exempt food(s) are combined with nonexempt food(s) or added fat/sugar they must meet ALL nutrition standards above.
- If two foods exempt from one or more of the nutrition standards are paired together and sold as a single item, the item must meet for trans-fat, sodium, and calories.

* A whole grain item contains:

- The statement “Diets rich in whole grain foods... and low in total fat... may help reduce the risk of heart disease...,” **or**
- A whole grain as the first ingredient, **or**
- A combination of whole grain ingredients comprising at least 51% of the total grain weight (manufacturer must verify), **or**
- At least 51% whole grain by weight.

** Dried blueberries, cranberries, cherries, tropical fruit, chopped dates, or chopped figs that contain added sugar are exempt from fat and sugar standards. Canned fruit in 100% juice only.

CHECK YOUR DISTRICT'S WELLNESS POLICY FOR STRICTER RULES.

Groups or individuals selling foods/beverages to students must keep their own records as proof of compliance.

ELEMENTARY SCHOOL-BEVERAGE RESTRICTIONS

References: *Education Code* Section 49431.5, *California Code of Regulations* Section 15576, *Code of Federal Regulations* sections 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

An **elementary school** contains no grade higher than grade 6.

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Applies to ALL beverages sold to students by any entity.

Sold means the exchange of beverages for money, coupons, vouchers, or order forms, when any part of the exchange occurs on a school campus.

A compliant beverage must be marketed or labeled as a fruit and/or vegetable juice, milk, non-dairy milk, or water AND meet all criteria under that specific category.

Compliant beverages:

1. Fruit or Vegetable juice:
 - a. $\geq 50\%$ juice **and**
 - b. No added sweeteners
 - c. ≤ 8 fl. oz. serving size
2. Milk:
 - a. Cow's or goat's milk, **and**
 - b. 1% (unflavored), nonfat (flavored, unflavored), **and**
 - c. Contains Vitamins A & D, **and**
 - d. $\geq 25\%$ of the calcium Daily Value per 8 fl. oz., **and**
 - e. ≤ 28 grams of total sugar per 8 fl. oz.
 - f. ≤ 8 fl. oz. serving size
3. Non-dairy milk:
 - a. Nutritionally equivalent to milk (see 7 *CFR* 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)), must contain per 8 fl. oz.:
 - ≥ 276 mg calcium
 - ≥ 8 g protein
 - ≥ 500 IU Vit A
 - ≥ 100 IU Vit D
 - ≥ 24 mg magnesium
 - ≥ 222 mg phosphorus
 - ≥ 349 mg potassium
 - ≥ 0.44 mg riboflavin
 - ≥ 1.1 mcg Vit B12, **and**
 - b. ≤ 28 grams of total sugar per 8 fl. oz., **and**
 - c. ≤ 5 grams fat per 8 fl. oz.
 - d. ≤ 8 fl. oz. serving size
4. Water:
 - a. No added sweeteners
 - b. No serving size

All beverages must be caffeine-free (trace amounts are allowable).

ELEMENTARY SCHOOL-STUDENT ORGANIZATIONS

Reference: *California Code of Regulations* Section 15500

Student organization is defined as a group of students that are NOT associated with the curricula or academics of the school or district.

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Student organization sales must comply with all food and beverage standards AND **all** of the following:

1. Only **one food or beverage item** per sale.
2. The food or beverage item must be **pre-approved** by the **governing board** of the school district.
3. The sale must occur **after the last lunch period** has ended.
4. The food or beverage item **cannot be prepared on campus**.
5. Each school is allowed **four sales** per year.
6. The food or beverage item cannot be the same item **sold in the food service program** at that school during the same school day.

California Department of Education, Nutrition Services Division EFFECTIVE 1/1/2017

MIDDLE/HIGH SCHOOL-FOOD RESTRICTIONS

References: *Education Code* sections 49430, 49431.2, 49431.7, *California Code of Regulations* sections 15575, 15577, 15578, *Code of*

Federal Regulations sections 210.11, 220.12

A **middle/junior high** contains grades 7 or 8, 7 to 9, 7 to 10.

A **high school** contains any grades 10 to 12.

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Applies to **ALL** foods sold to students by any entity.

Sold means the exchange of food for money, coupons, vouchers, or order forms, when any part of the exchange occurs on a school campus.

“Snack” foods must meet one of the following general food standards:

- Be a fruit, vegetable, dairy, protein, or whole grain item* (or have one of these as the first ingredient), or
- Be a combination food containing at least ¼ cup fruit or vegetable.

AND must meet the following nutrition standards:

- ≤ 35% calories from fat (except nuts, seeds, reduced-fat cheese or part skim mozzarella, dried fruit and nut/seed combo, fruit, non-fried vegetables, seafood), **and**
- < 10% calories from saturated fat (except nuts, seeds, reduced-fat cheese or part skim mozzarella, dried fruit and nut/seed combo), **and**
- ≤ 35% sugar by weight (except fruit**, non-fried vegetables, dried fruit and nut/seed combo), **and**
- < 0.5 grams trans-fat per serving (no exceptions), **and**
- ≤ 200 milligrams sodium per item/container (no exceptions), **and**
- ≤ 200 calories per item/container (no exceptions)

Paired foods:

- If exempt food(s) are combined with nonexempt food(s) or added fat/sugar they must meet ALL nutrition standards above.
- If two foods exempt from one or more of the nutrition standards are paired together and sold as a single item, the item must meet for trans-fat, sodium, and calories.

“Entrée” foods must be intended as the main dish and be a:

- Meat/meat alternate and whole grain rich food, **or**
- Meat/meat alternate and fruit or non-fried vegetable, **or**
- Meat/meat alternate alone (cannot be yogurt, cheese, nuts, seeds, or meat snacks = these are considered a “snack” food).

AND A competitive entrée **sold by District/School Food Service the day of or the day after** it appears on the reimbursable meal program menu must be:

- ≤ 400 calories, **and**
- ≤ 35% calories from fat
- < 0.5 grams trans-fat per serving

A competitive entrée **sold by Food Service if NOT on the menu the day of or day after or any other entity (PTA, student organization, etc.)** must meet one of the following general food standards:

- Be a fruit, vegetable, dairy, protein, or whole grain item (or have one of these as the first ingredient), **or**
- Be a combination food containing at least ¼ cup fruit or vegetable

AND meet the following nutrition standards:

- ≤ 35% calories from fat, **and**
- < 10% calories from saturated fat, **and**
- ≤ 35% sugar by weight, **and**
- < 0.5 grams trans-fat per serving, **and**
- ≤ 480 milligrams sodium, **and**
- ≤ 350 calories

A whole grain item contains:

- The statement “Diets rich in whole grain foods... and low in total fat... may help reduce the risk of heart disease...,” **or**
- A whole grain as the first ingredient, **or**
- A combination of whole grain ingredients comprising at least 51% of the total grain weight (manufacturer must verify), **or**
- At least 51% whole grain by weight.

** Dried blueberries cranberries, cherries, tropical fruit, chopped dates, or chopped figs that contain added sugar are exempt from fat and sugar standards. Canned fruit in 100% juice only.

CHECK YOUR DISTRICT'S WELLNESS POLICY FOR STRICTER RULES

Groups or individuals selling foods/beverages to students must keep their own records as proof of compliance.

MIDDLE/HIGH SCHOOL-BEVERAGE RESTRICTIONS

References: *Education Code* Section 49431.5, *California Code of Regulations* Section 15576, *Code of Federal Regulations* sections 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

A **middle/junior high** contains grades 7 or 8, 7 to 9, 7 to 10.

A **high school** contains any grades 10 to 12.

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Applies to **ALL** beverages sold to students by any entity.

Sold means the exchange of beverages for money, coupons, vouchers, or order forms, when any part of the exchange occurs on a school campus.

A compliant beverage must be marketed or labeled as a fruit and/or vegetable juice, milk, non-dairy milk, water, electrolyte replacement beverage/sports drink, or flavored water AND meet all criteria under that specific category.

Compliant beverages:

1. Fruit or Vegetable juice:
 - a. $\geq 50\%$ juice **and**
 - b. No added sweeteners
 - c. ≤ 12 fl. oz. serving size
2. Milk:
 - a. Cow's or goat's milk, **and**
 - b. 1% (unflavored), nonfat (flavored, unflavored), **and**
 - c. Contains Vitamins A & D, **and**
 - d. $\geq 25\%$ of the calcium Daily Value per 8 fl. oz., **and**
 - e. ≤ 28 grams of total sugar per 8 fl. oz.
 - f. ≤ 12 fl. oz. serving size
3. Non-dairy milk:
 - a. Nutritionally equivalent to milk (see 7 *CFR* 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)), **and**
 - b. ≤ 28 grams of total sugar per 8 fl. oz., **and**
 - c. ≤ 5 grams fat per 8 fl. oz.
 - d. ≤ 12 fl. oz. serving size
4. Water:
 - a. No added sweeteners
 - b. No serving size limit
5. Electrolyte Replacement Beverages (**HIGH SCHOOLS ONLY**)
 - a. Must be either ≤ 5 calories/8 fl. oz. (no calorie) OR ≤ 40 calories/8 fl. oz. (low calorie)
 - b. Water as first ingredient
 - c. ≤ 16.8 grams added sweetener/8 fl. oz.
 - d. 10-150 mg sodium/8 fl. oz.
 - e. 10-90 mg potassium/8 fl. oz.
 - f. No added caffeine
 - g. ≤ 20 fl. oz. serving size (no calorie)
OR ≤ 12 fl. oz. serving size (low calorie)
6. Flavored Water (**HIGH SCHOOLS ONLY**)

- a. Must be either ≤ 5 calories/8 fl. oz. (no calorie)
OR ≤ 40 calories/8 fl. oz. (low calorie)
- b. No added sweetener
- c. No added caffeine
- d. ≤ 20 fl. oz. serving size (no calorie)
OR ≤ 12 fl. oz. serving size (low calorie)

All beverages must be caffeine-free (trace amounts are allowable).

MIDDLE/HIGH SCHOOL-STUDENT ORGANIZATIONS

Reference: California Code of Regulations Section 15501

Student organization is defined as a group of students that are NOT associated with the curricula or academics of the school or district.

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Student organization sales must comply with all food and beverage standards AND **all** of the following:

- 1 Up to **three categories** of foods or beverages *may* be sold each day (e.g., chips, sandwiches, juices, etc.).
 - . Food or beverage item(s) must be **pre-approved** by the governing board of the school district.
- 2 Only **one student organization** is allowed to sell each day.
 - . Food(s) or beverage(s) **cannot** be **prepared on campus**.
- 3 The food or beverage categories sold **cannot** be the same as the categories **sold in the food service program** at that school during the same school day.
 - . In addition to one student organization sale each day, any and **all student organizations** may sell on the **same four designated days** per year. School administration may set these dates.
- 4
- .
- 5
- .

CHARTER/PRIVATE SCHOOLS

QUICK REFERENCE CARDS

ELEMENTARY SCHOOL – FOOD RESTRICTIONS

References: *Code of Federal Regulations* sections 210.11, 220.12

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Applies to ALL foods sold to students by any entity.

Compliant foods:

MUST meet one of the following general food standards:

- Be a fruit, vegetable, dairy, protein, or whole grain item* (or have one of these as the first ingredient), or
- Be a combination food containing at least ¼ cup fruit or vegetable.

AND must meet the following nutrition standards:

- ≤ 35% calories from fat (except nuts, seeds, reduced-fat cheese/part skim mozzarella, eggs, dried fruit and nut/seed combo, seafood), **and**
- < 10% calories from saturated fat (except nuts, seeds, reduced-fat cheese/part skim mozzarella, eggs, dried fruit and nut/seed combo), **and**
- ≤ 35% sugar by weight (except dried fruit**/vegetables, dried fruit and nut/seed combo), **and**
- < 0.5 grams trans-fat per serving (no exceptions), **and**
- ≤ 200 milligrams sodium per SNACK/ ≤ 480 milligrams per ENTRÉE (no exceptions), **and**
- ≤ 200 calories per SNACK/ ≤ 350 calories per ENTRÉE item (no exceptions)

All fresh, canned, frozen fruits in 100% juice, extra light, or light syrup; fresh, canned vegetables (low sodium, no salt added, or containing a small amount of sugar) are exempt from ALL nutrition standards.

Paired foods:

- If exempt food(s) are combined with nonexempt food(s) or added fat/sugar they must meet ALL nutrition standards above.
- If two foods exempt from one or more of the nutrition standards are paired together and sold as a single item, the item must meet for trans-fat, sodium, and calories.

National School Lunch Program (NSLP)/School Breakfast Program (SBP) Entrees:

- All entrees served as part of the NSLP/SBP, and grain-only entrees served as part of the SBP, are exempt from all competitive food requirements the day of or day after they appear on the NSLP/SBP menu.

A competitive entrée (non NSLP/SBP) is intended as the main dish and contains a:

- Meat/meat alternate and whole grain rich food, **or**
- Meat/meat alternate and fruit/vegetable, **or**
- Meat/meat alternate alone (not yogurt, cheese, nuts, seeds, or meat snacks = these are considered a “snack” food).
- AND must meet nutrition standards (see above).

* A whole grain item contains:

- A whole grain as the first ingredient, **or**
- A combination of whole grain ingredients comprising at least 50% of the total grain weight.

** Dried blueberries cranberries, cherries, tropical fruit, chopped dates, or chopped figs containing added sugar are exempt from the sugar standards.

All foods must be caffeine-free (trace amounts are allowable).

CHECK YOUR DISTRICT’S WELLNESS POLICY FOR STRICTER RULES. Groups or individuals selling foods/beverages to students must keep their own records as proof of compliance.

ELEMENTARY SCHOOL – BEVERAGE RESTRICTIONS

References: *Code of Federal Regulations* sections 210.11, 220.12

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Applies to ALL beverages sold to students by any entity.

Compliant beverages:

5. Fruit or Vegetable juice:

- a. 100% juice (can be diluted with water, no dilution limit) **and**
- b. No added sweeteners
- c. ≤ 8 fl. oz. serving size

6. Milk:

- g. 1% (unflavored), nonfat (flavored, unflavored), **and**
- h. ≤ 8 fl. oz. serving size

7. Non-dairy milk:

- e. Nutritionally equivalent to milk, must contain per 8 fl. oz.:
 - ≥ 276 mg calcium
 - ≥ 8 g protein
 - ≥ 500 IU Vit A
 - ≥ 100 IU Vit D
 - ≥ 24 mg magnesium
 - ≥ 222 mg phosphorus
 - ≥ 349 mg potassium
 - ≥ 0.44 mg riboflavin
 - ≥ 1.1 mcg Vit B12, **and**
- f. ≤ 8 fl. oz. serving size

8. Water:

- c. No added sweeteners, flavors, etc.
- d. No serving size

All beverages must be caffeine-free (trace amounts allowable).

MIDDLE/HIGH SCHOOL – FOOD RESTRICTIONS

References: *Code of Federal Regulations* sections 210.11, 220.12

Effective from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Applies to ALL foods sold to students by any entity.

Compliant foods:

MUST meet one of the following general food standards:

- Be a fruit, vegetable, dairy, protein, or whole grain item* (or have one of these as the first ingredient), or
- Be a combination food containing at least ¼ cup fruit or vegetable.

AND must meet the following nutrition standards:

- ≤ 35% calories from fat (except nuts, seeds, reduced-fat cheese/part skim mozzarella, eggs, dried fruit and nut/seed combo, seafood), **and**
- < 10% calories from saturated fat (except nuts, seeds, reduced-fat cheese/part skim mozzarella, eggs, dried fruit and nut/seed combo), **and**
- ≤ 35% sugar by weight (except dried fruit**/vegetables, dried fruit and nut/seed combo), **and**
- < 0.5 grams trans-fat per serving (no exceptions), **and**
- ≤ 200 milligrams sodium per SNACK/ ≤ 480 milligrams per ENTRÉE (no exceptions), **and**
- ≤ 200 calories per SNACK/ ≤ 350 calories per ENTRÉE item (no exceptions)

All fresh, canned, frozen fruits in 100% juice, extra light, or light syrup; fresh, canned vegetables (low sodium, no salt added, or containing a small amount of sugar) are exempt from ALL nutrition standards.

Paired foods:

- If exempt food(s) are combined with nonexempt food(s) or added fat/sugar they must meet ALL nutrition standards above.
- If two foods exempt from one or more of the nutrition standards are paired together and sold as a single item, the item must meet for trans-fat, sodium, and calories.

National School Lunch Program (NSLP)/School Breakfast Program (SBP) Entrees:

- All entrees served as part of the NSLP/SBP, and grain-only entrees served as part of the SBP, are exempt from all competitive food requirements the day of or day after they appear on the NSLP/SBP menu.

A competitive entrée (non NSLP/SBP) is intended as the main dish and contains a:

- Meat/meat alternate and whole grain rich food, **or**
- Meat/meat alternate and fruit/vegetable, **or**
- Meat/meat alternate alone (not yogurt, cheese, nuts, seeds, or meat snacks = these are considered a “snack” food).
- AND must meet nutrition standards (see above).

A whole grain item contains:

- A whole grain as the first ingredient, **or**
- A combination of whole grain ingredients comprising at least 50% of the total grain weight.

****** Dried blueberries cranberries, cherries, tropical fruit, chopped dates, or chopped figs containing added sugar are exempt from the sugar standards.

Foods containing caffeine are NOT allowed in middle school.

Foods containing caffeine ARE allowed in high school.

CHECK YOUR DISTRICT'S WELLNESS POLICY FOR STRICTER RULES.

Groups or individuals selling foods/beverages to students must keep their own records as proof of compliance.

MIDDLE/HIGH SCHOOL – BEVERAGE RESTRICTIONS

References: *Code of Federal Regulations* sections 210.11, 220.12 **Effective** from midnight to one-half hour after the end of the official school day.

Applies to ALL beverages sold to students by any entity.

Compliant beverages:

1. Fruit or Vegetable juice:
 - a. 100% juice (can be diluted with water, no dilution limit) **and**
 - b. No added sweeteners
 - c. ≤ 12 fl. oz. serving size
2. Milk:
 - a. 1% (unflavored), nonfat (flavored, unflavored), **and**
 - b. ≤ 12 fl. oz. serving size
3. Non-dairy milk:
 - a. Nutritionally equivalent to milk, must contain per 8 fl. oz.:
 - ≥ 276 mg calcium
 - ≥ 8 g protein
 - ≥ 500 IU Vit A
 - ≥ 100 IU Vit D
 - ≥ 24 mg magnesium
 - ≥ 222 mg phosphorus
 - ≥ 349 mg potassium
 - ≥ 0.44 mg riboflavin
 - ≥ 1.1 mcg Vit B12, **and**

- b. ≤ 12 fl. oz. serving size
- 4. Water:
 - a. No added sweeteners, flavors, etc.
 - b. No serving size
- 5. Other flavored beverages (“no calorie”):
(HIGH SCHOOLS ONLY)
 - a. ≤ 5 calories/8 fl. oz. (or ≤ 10 cal/20 fl. oz.)
 - b. ≤ 20 fl. oz. serving size
- 6. Other flavored beverages (“low calorie”):
(HIGH SCHOOLS ONLY)
 - a. ≤ 40 calories/8 fl. oz.
 - b. ≤ 12 fl. oz. serving size

Caffeinated beverages are NOT allowed in middle school. Caffeinated beverages ARE allowed in high school.

California Department of Education, Nutrition Services Division EFFECTIVE 1/1/2017



Palm Springs Unified School District Student Wellness Plan

RESUMEN

El Consejo Educativo del Distrito Escolar Unificado de Palm Springs Reconoce el vínculo entre la salud y el aprendizaje de los estudiantes y desea proveer un programa integral que promueva una alimentación saludable y la actividad física para los estudiantes del distrito. El Superintendente o designado debe establecer un sistema coordinado de salud escolar que apoye y refuerce la alfabetización en la salud mediante la educación para la salud, educación física, servicios de salud, servicios de nutrición, servicios psicológicos y de asesoramiento, promoción de la salud para el personal, un ambiente escolar seguro y saludable, la participación de padres/tutores y de la comunidad. La ley de salud “Niños sin Hambre” del 2010 (P.L. 111-296 42 USC 1758b, 1751-1769, 1771-1791 incluye políticas específicas apropiadas para las escuelas locales y los planes de bienestar (42 USC 1758b)

El Superintendente o la persona designada deberá informar y actualizar al público, incluyendo a los padres, tutores, estudiantes y otros miembros de la comunidad acerca del contenido y su implementación. Esta persona, deberá medir periódicamente y poner a disposición del público una evaluación de tal manera que las escuelas del distrito estén en cumplimiento con este plan, y al mismo tiempo que este plan se compare para modelar las políticas del plan de bienestar disponibles en el Departamento de Agricultura de EE.UU., y una descripción de los progresos realizados para alcanzar los objetivos del plan de bienestar. 42 USC 1758b P.L. 111-296

MONITOREO

- Auto-auditoría de verificación del cumplimiento
- Comités de Bienestar del sitio que se establezcan y que incluyen un administrador, un profesional de la salud, y un padre.
- Comités de Bienestar del sitio que se encargue de difundir la información del plan, y de la vigilancia del cumplimiento y presentación de informes anuales relacionados con el mismo.
- Comités de Bienestar del sitio pueden imponer políticas más estrictas, pero no pueden reducir los requisitos del Plan de Bienestar aprobado por el Consejo Educativo del Distrito Escolar Unificado de Palm Springs
- Cada escuela designará a un funcionario para garantizar el cumplimiento de la política de bienestar del distrito.
- El comité se reunirá al menos 2 veces por año para establecer objetivos y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad escolar, incluyendo

su desarrollo así como la implementación, revisión y actualizaciones periódicas de la política de bienestar del distrito.

Dentro de las primeras doce semanas de cada año escolar, el Comité de Bienestar del Distrito deberá:

1. Realizar una auditoría de los menús de servicio de alimentos, incluyendo el de la carta y las prácticas relacionadas con esta política para su cumplimiento..
2. Realizar una auditoría o revisar las máquinas de expendio y las ventas competitivas del día para el cumplimiento.
3. Recomendar acciones al personal responsable para remediar las preocupaciones y proporcionar el seguimiento necesario.
4. Revisar el plan de bienestar del distrito y del sitio, recomendar las revisiones necesarias, además de desarrollar los procedimientos del sitio.

Dentro de las primeras doce semanas de cada año escolar, el Comité de Bienestar de cada sitio deberá:

1. Realizar una auditoría o revisar las máquinas de expendio y las ventas competitivas del día para el cumplimiento.
2. Revisar y presentar las actividades de recaudación de fondos para su aprobación.
3. Recomendar acciones al personal responsable para remediar las preocupaciones y proporcionar el seguimiento necesario.
4. Desarrollar informes basados en cada sitio y darles seguimiento.
5. Escribir el informe de seguimiento del año anterior del sitio y presentarlo al comité de bienestar del Distrito.

Preocupaciones Generales / Participación del Personal y de la Comunidad

	Topic	Goals	Action Plan for all Wellness Committees	Goal Date
K-12	• Participación de los Padres • Los estudiantes, empleados y miembros de la comunidad son bienvenidos a unirse al comité. • Los sitios recibirán planes de lecciones de salud y nutrición; tales como; nutrición en equipo o consejos de lácteos.	• Crear conciencia acerca de la nutrición y la actividad física para los padres y servir como un puente de recursos entre los hogares y la escuela. • Aumentar la participación del personal. • Crear un programa de monitoreo constante por parte del personal y administración.	• Utilizar los recursos y establecer reuniones para involucrar a los padres en la nutrición y la actividad física • Mantener un registro de las reuniones • Crear pequeños grupos de discusión. Crear cuestionarios sencillos. Reportar todo a los • medios de • comunicación.	En curso

Comidas Escolares: Todas las escuelas dentro del Distrito participan en los programas de nutrición infantil de USDA, incluyendo el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) y el Programa de Desayunos Escolares (SBP). Nuestro distrito escolar se compromete a servir comidas saludables a los niños, con muchas frutas, vegetales, granos integrales y leche descremada y baja en grasa; que son bajos en grasas saturadas y tienen cero gramos de grasas trans por porción; y satisfacer las necesidades nutricionales de los niños de la escuela dentro de sus requisitos de calorías. Según el Código de Educación de California Universal Meals (EC) 49501.5 exige que los distritos escolares públicos, las oficinas de educación del condado y las escuelas autónomas que atienden a estudiantes desde jardín de infantes de transición hasta el grado 12 (TK-12) proporcionen dos comidas gratuitas (desayuno y almuerzo). durante cada día escolar a los estudiantes que soliciten una comida, independientemente de su elegibilidad para recibir comida. Los formularios de ingresos alternativos están disponibles para todas las familias a través del sistema de información estudiantil para que los completen y también están disponibles en el sitio web del Distrito. El Distrito tomará medidas para garantizar que los estudiantes que califican para recibir comidas gratuitas o a precio reducido no sean identificados abiertamente de ninguna manera.

Criterios del Desayuno

Topic		Goals	Action Plan
K-12	Horarios de las comidas y programación	- Es la intención de permitir un mínimo de 20 minutos para consumir alimentos. Esto incluye después de que el estudiante haya salido de la línea de comida y durante la participación del desayuno en el salón de clases. - Es la intención de proporcionar suficientes asientos para todos los estudiantes para comer, ningún estudiante debe estar obligado a estar de pie, sentarse en el suelo o regresar al salón de clases para tener un asiento a la hora de la comida.	
K-12	Fruta	- Por lo menos una fruta que no sea 100% jugo se ofrece diariamente en el desayuno. La fruta puede ser enlatada, fresca, o congelado en almíbar ligero. - Dos de las frutas por semana deben ser frescas y deben cumplir con los requisitos del USDA.	
K-12	Granos	100% de los granos ofrecidos semanalmente son granos enterosLos granos deben ser ofrecidos en tres tipos diferentes de artículos semanales.	
K-12	Bebidas	Máximo 8 oz de jugo para las escuelas secundarias y 6 oz para las escuelas primarias e intermedias. - No se permiten bebidas carbonatadas o electrolitos. - No se permiten bebidas con cafeína. - No bebidas bajas en calorías con endulzantes artificiales. - Jugos 100% naturales de fruta y vegetales sin endulzantes o colorantes no nutritivos pueden ser servidos. - Leche (8 oz) debe ofrecerse sin grasa o baja en grasa, si se ofrece leche con sabor debe ser sin grasa. - Agua (no endulzadas, edulcorantes con sabor, carbonatadas, con cafeína o no nutritivos pueden ser servidos).	

Criterios del Almuerzo

Topic	Goals	Action Plan
K-12 Horarios de las comidas y programación Todas las escuelas deben ofrecer el almuerzo en cumplimiento al código del USDA 42 USC 1773 1779 1758b	- Es la intención de dejar transcurrir 20 minutos para consumir alimentos después de que los estudiantes hayan salido de la línea de comida. Cuando sea posible, el almuerzo seguirá el período de receso para apoyar mejor el aprendizaje y la alimentación saludable. - Las escuelas deben cumplir con el mandato de la comida del estado de California Código de Educación 49550. - Es la intención de proporcionar suficientes asientos para todos los estudiantes para comer, ningún estudiante debe estar obligado a estar de pie, sentarse en el suelo o regresar al salón de clases para tener un asiento a la hora de la comida. - Se sirve una verdura diferente todos los días de la semana y deben tener una porción mínima de ¼ de taza. Las verduras con almidón se limitan a una taza por semana. La verdura verde oscuro o naranja se ofrece tres o más días a la semana. Frijoles / guisantes secos o cocidos (legumbres) deben ser ofrecidos cada semana.	
K-12 Verduras	- Se sirve una fruta diferente cada día de la semana. Todas las porciones deben ser de al menos ¼ de taza. - Las frutas secas no deben tener azúcares añadidos solo las que lo requieran para su procesamiento tales como: arándanos, cerezas, fruta tropical, dátiles o higos picados. - La fruta fresca, congelada o enlatada en almíbar ligero es aceptable.	
K-12 Fruta	Un segundo plato principal vendido por la cafetería el día día posterior a su aparición en el menú debe cumplir con los estándares de nutrición estatales y federales vigentes para una entrada competitiva. Consulte el Apéndice A: Regulaciones federales y de California para alimentos competitivos. Todos los artículos a la carta vendidos por el servicio de nutrición o	

		cualquier otra entidad (PTA, organización estudiantil, etc.) deben cumplir con los estándares de nutrición estatales y federales vigentes para un alimento/bebida competitivo. Consulte el Apéndice A.	
K-12	Granos	• Todos los granos que se ofrecen deben ser granos integrales. • Por lo menos tres diferentes tipos de alimentos de granos enteros serán ofrecidos durante la semana. • Uno de los postres ofrecidos por semana puede ser a base granos.	
K-12	Agua	• El agua debe estar disponible o cerca de las zonas de desayuno y almuerzo. • Hay agua potable gratuita disponible a través de fuentes Todas las bebidas vendidas de agua o estaciones de llenado de agua en o cerca de las por la cafetería o cualquier áreas de desayuno y almuerzo. otra entidad deben cumplir con los estándares de nutrición estatales y federales vigentes para bebidas. Consulte el Apéndice A.	• Los estudiantes tendrán acceso gratuito a agua potable durante todo el día escolar.
K-12	Beverages	• Todas las bebidas vendidas por Food Service o cualquier otra entidad deben cumplir con los estándares nutricionales estatales y federales vigentes para bebidas. Consulte el Apéndice A. • Todas las bebidas, para todos los grados, deben ser sin cafeína.	

Educación Nutricional

Reglamentos	Metas	Plan de Acción
K-12 PSUSD tiene como objetivo enseñar, estimular y apoyar la alimentación sana de los estudiantes. Las escuelas deben proporcionar educación nutricional y participar en la promoción de la nutrición a través del plan de estudios aprobado por el Código de Educación CF 6011, CF 6143	Cada nivel de grado (TK -12) proporcionarán educación nutricional y articularán 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 sólo de clases de educación de salud, sino también la enseñanza en otras materias como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales y educación física donde la integración sea apropiada. • Promueve las frutas, verduras, productos de granos enteros bajos en grasa y productos lácteos sin grasa, Los métodos de preparación de alimentos saludables y prácticas de nutrición que mejora la salud. • Destaca el equilibrio de calorías entre las que se ingieren y las que se pierden. (promueve la actividad física / ejercicio). • Enlaza con programas de comidas escolares, actividades de promoción de nutrición en la cafetería, jardines escolares y programas "De la Granja a la Escuela". • Monitorear que la educación nutricional se esté enseñando como parte de los requisitos establecidos por los Estándares de Contenido de Educación para la Salud de las Escuelas Públicas de California.	• Supervisar que se imparta educación nutricional como parte de los requisitos descritos por los Estándares de Contenido de Educación de Salud para las Escuelas Públicas de California. • Las opciones más saludables, como frutas, verduras y ensaladas, se exhibirán de manera destacada en las cafeterías para alentar a los estudiantes a elegir alimentos saludables. • Aplicar el marco a los planes de lecciones cuando se establezca el marco. • Los autobuses, el exterior de los edificios, los marcadores, etc. dentro y alrededor de la propiedad escolar deben estar libres de marcas e ilustraciones de alimentos no saludables. Se debe realizar una • revisión del contenido publicitario de todos los materiales/sitios web en el aula y en línea utilizados para la enseñanza antes de seleccionar los materiales. No se aconseja el uso de materiales que representen marcas/logotipos de alimentos e ilustraciones de alimentos no saludables

Escuela Primaria		• Los planes de lecciones del Consilio Lácteo y el equipo de nutrición se pueden utilizar para ayudar a enseñar nutrición a través de las materias básicas.	• El distrito escolar proporcionará planes de lecciones y recursos de educación nutricional a los maestros que lo soliciten.
-----------------------------	--	---	--

Educación Física

Regulations	Goals	Action Plan
Escuela Primaria Educación Física	- Todas las escuelas primarias de los grados 1-3 tendrán por lo menos 30 minutos al día (distribuidos en más de una sesión, según el caso) de recreo supervisado y estudiantes en los grados cuarto y quinto tendrán 20 minutos al día de recreo supervisado. El recreo, deberá ser adicional a la hora del almuerzo y de preferencia al aire libre, durante el cual la escuela debe fomentar una actividad física moderada o vigorosa verbalmente a través de la provisión de espacio y equipo. - Las escuelas deben de evadir periodos prolongados (por ejemplo, periodos de dos horas y media o más) de inactividad. Cuando ciertas actividades, como las pruebas obligatorias y generales en la escuela, hacen que sea necesario que los estudiantes permanezcan en salones durante largos períodos de tiempo, las escuelas deben ofrecer a los estudiantes descansos periódicos durante el cual se les anime a ponerse de pie y ser moderadamente activos de acuerdo al código de educación CF 5142.2, 6142.7, 6145	- Continuar monitoreando los horarios de recreo para verificar su cumplimiento. - Ofrezca oportunidades periódicas para estar activo o estirarse a lo largo del día. - Se anima a las escuelas a proporcionar al menos un descanso para la actividad física por cada 60 minutos de instrucción académica cuando esté permitido.
K-12 Educación Física estructurada debe ser proporcionada	- Es la intención de que cada estudiante de primaria tenga un promedio mínimo de 150 minutos de actividad física por semana durante todo el año escolar Las actividades físicas incluyen y no están limitadas al recreo, descansos de actividad física en el aula educación física. - A menos que estén exentos, todos los estudiantes deberán participar en el programa de educación física del Distrito.	- La intención es que los estudiantes aumenten los niveles de actividad física después de participar en educación física - Crear actividades para el personal de las escuelas que incluyan un estilo y comportamientos saludables de vida, alimentación, actividad física. Recomendamos al personal que utilice la actividad física como recompensa cuando sea posible. Por ejemplo, se puede proporcionar un receso adicional cuando el tiempo lo permita.

	Los requisitos de educación física pueden cumplirse proporcionando una actividad física estructurada planificada por un maestro de educación física certificado e implementada por un maestro o administrador en la escuela. Todos los estudiantes deben participar en las actividades físicas, que debe ser al menos de intensidad moderada y en incrementos de al menos 10 minutos.	Se alienta al distrito escolar a brindar a todos los maestros de educación física oportunidades anuales de desarrollo profesional que se centren en educación física, temas de actividad física y habilidades, particularmente para maestros de educación física.
	Se ofrece educación física estructurada en todos los niveles de grado; y, como mínimo, cumple con los requisitos estatales de minutos para el año escolar actual.	Continuar monitoreando las clases de educación física para verificar el cumplimiento de las pautas estatales actuales para las actas
	Es la intención que se provean oportunidades de actividad física cada día (por ejemplo, el recreo, clubs de caminatas, deportes intramuros, y un programa de caminata a la escuela). Tales oportunidades proveen actividad física pero no es lo mismo que la educación física.	- Proporcionar evidencia de liderazgo, compromiso y apoyo a la salud de la escuela, incluyendo la alimentación saludable y la actividad física, de parte de los consejeros escolares, administradores y otros encargados de tomar decisiones. - Conducir cambios positivos en los programas de alimentación y actividad física saludables; mantener y ampliar la alimentación saludable y los programas o actividades de actividad física. Establecer la responsabilidad para identificación de quién es la responsabilidad de los programas de alimentación saludable y las políticas de actividad física, y establecer medidas de desempeño. - Establecer responsabilidad identificando quién es responsable de los programas y políticas de alimentación saludable y actividad física; y establecer medidas de desempeño - Todas las escuelas deben desarrollar programas escolares de actividad física

		que aborden e incorporen la participación familiar y comunitaria en las actividades físicas.
<i>Código de Educación Educación Física 51222 Educación Física, Primaria 51223</i>	La escuela refuerza los mensajes de la actividad y educación física por no negar ni exigir una actividad física como medio de castigo.	
Escuela Intermedia /Escuela Secundaria	- Es la intención que todas las escuelas ofrezcan a los estudiantes oportunidades para participar en actividades físicas (por ejemplo, deportes intramuros / inter escolares o equipos de actividad) durante el año escolar. Además, la escuela promueve activamente la participación en la actividad física (dentro y fuera de la escuela) a todos los estudiantes. Las escuelas brindan a los estudiantes de todos los - los grados oportunidades para participar en actividades físicas (por ejemplo, deportes intramuros/interescolares o clubes de actividades) durante todo el año escolar. Además, la escuela promueve activamente la participación en actividad física (dentro y fuera de la escuela) de todos los estudiantes.	- Cada escuela apoya clubes de actividades odeportesintramuros/interescolares. - Se anima a todas las escuelas a desarrollar acuerdos de uso conjuntocon socios comunitarios para ampliar las oportunidades de actividad física para todos los estudiantes y miembros dela comunidad. Además, el Distrito tieneun proceso de solicitud de uso de instalaciones sencillo.

Política Local del Bienestar Escolar

Reglamento del Tema	Metas y Requisitos	Plan de Acción
K-12 Presentación de Informes CA EC Secciones 49430(f), 49431(b)(1), 49431.2(c)(1), 49431.5(a)(2), 49431.5(c)(2) 5 CCR 15500-15501, 15575, 15578 7 CFR Section 210.11(b), 220.12 SBs 12, 965, 490	• Es necesario incluir metas para la promoción de la nutrición. Es necesario permitir que los profesores de educación física y profesionales de la salud de la escuela puedan participar en el plan de bienestar de cada escuela. • Es necesario permitir a todos los interesados participar en la implementación, revisión periódica, seguimiento y actualización de la Política de Bienestar de cada sitio • LEAs (Agencias Locales de Educación) tienen la obligación de informar y actualizar al público (incluyendo a los padres, estudiantes, y otros en la comunidad) sobre el contenido y aplicación de la LWP (Política de Salud Local). • LEAs deben designar uno o más funcionarios de la escuela, según el caso, para asegurar que cada escuela cumpla con el programa legislativo. El Comité de Bienestar del Distrito actualizará o	• Presentar una copia del plan de bienestar local de la escuela para el comité de bienestar del distrito para su revisión anual. • Mencione tres formas en las que su escuela está trabajando para cumplir con las metas locales de política de bienestar (por ejemplo; incluyendo metas locales de bienestar en su plan de mejora de la escuela, las reuniones del comité de bienestar escolar cada dos meses, supervisando los alimentos del hogar y las celebraciones). Describir cómo los padres, estudiantes, administración escolar, el personal y la comunidad están involucrados en la ejecución de la política de bienestar en el sitio de la escuela.
Revisiones y Actualización de la Política	• modificará la política de bienestar a medida que cambien las prioridades del distrito escolar; la comunidad necesita cambios; objetivos de bienestar que se cumplan; surgen nuevas ciencias de la salud, información y tecnología; y se emiten nuevas pautas o estándares federales o estatales. La política de bienestar se evaluará y • actualizará como se indica al menos cada tres años, después de la evaluación trienal.	• Todas las escuelas públicas y las escuelas públicas autónomas darán a conocer su política de bienestar local a los profesores, el personal, los padres y los estudiantes. Se debe publicar una copia en el sitio web de cada escuela. • La política de bienestar se revisa anualmente. • Las actualizaciones, revisiones o correcciones se abordan durante la revisión anual de la política. El informe de progreso trienal se compartirá en el sitio web del distrito. El informe incluirá una evaluación del cumplimiento, el grado en que nuestra política de bienestar se compara con las políticas de bienestar modelo y el progreso realizado en el logro de los objetivos.

Criterios para Alimentos Competitivos /a La Carta/Aperitivos/ Tienda de los Estudiantes de Recaudación de Fondos

	Topic	Goals and Requirements	Action plan
K-12	Title 7, Código del Reglamento Federal (7 CFR) secciones 210.11(b), 210.12, 210.2 CA EC Sections 48930, 49430(f), 49431(b)(1), 49431.2(c)(1), 49431.5(a)(2), 49431.5(c)(2), 48931.7, 48934, 51520, 51521 California Code of Regulations (5 CCR) 15500, 15501, 15575, 15578 SBs 12, 965, 490 LSWP Vender artículos apropiados durante los horarios permitidos del día. Máquinas expendedoras saludables en áreas de empleados Las calorías iniciales de los alimentos deben ser 100 calorías.	- Los criterios de alimentos competitivos se aplicarán a todos los artículos vendidos en los terrenos de la escuela. Los criterios de alimentos competitivos se aplican a todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en los terrenos de la escuela desde la medianoche hasta 30 minutos después del día escolar oficial. - Los criterios de comida competitiva no aplican a una comida, bebida o refrigerio del estudiante que fue preparado por un padre o tutor que un estudiante trajo a la escuela. Esto deberá asegurarse que los estándares de nutrición federales y estatales se aplican a todas las actividades de alimentos de reservorios de interacción de escuelas de buena fe que tienen lugar fuera de los terrenos de la escuela y en el tránsito hacia y desde la escuela	- La administración escolar local llevará a cabo reuniones de personal para discutir criterios para fiestas, tiendas escolares, y las máquinas de venta de aperitivos, además de las posibles soluciones a los artículos vendidos. - Promover el consumo de frutas, verduras, y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa en las escuelas. - La publicidad de cualquier alimento o bebida que no cumpla con los requisitos de refrigerios inteligentes está prohibida durante el día escolar. Está prohibida la publicidad de cualquier marca en los recipientes utilizados para servir alimentos o en las áreas donde se compran alimentos. - El distrito no expondrá a los estudiantes a mercadotecnia de alimentos de ningún tipo durante el día escolar. Toda publicidad en publicaciones escolares y medios de comunicación escolares debe ser aprobada por el director y/o su designado.

secundaria. Tampoco se aplican a las ventas de refuerzo en los eventos relacionados con la escuela donde los padres y otros adultos son una parte importante de su público o están vendiendo alimentos como impulsores ya sea durante el intermedio o inmediatamente antes o después de tales eventos. Estos eventos relacionados con la escuela se realizan con frecuencia durante la noche y los fines de semana. Ejemplos de estos eventos incluyen pero no se limitan a eventos deportivos inter escolares, juegos escolares, y los conciertos de la banda.

- Todas las bebidas para la venta a los estudiantes fuera del programa de alimentación escolar durante el día escolar regular y prolongado deben cumplir o exceder las regulaciones de La Alianza de Bebidas Escolares. Esto incluye a las ventas de a la carta, aperitivos y otros carros de comida, tienda de la escuela y artículos de recaudación de fondos.
- Las máquinas expendedoras y la venta de alimentos para los estudiantes

- Cambiar los productos en máquinas expendedoras de aperitivos para aumentar opciones más saludables y eliminar todos los alimentos que no cumplan con los reglamentos.
- Reducir la cantidad de grasa, azúcar y sodio que consumen los niños durante nutrición para todos los alimentos en las escuelas.
- Proporcionar opciones de bebidas bajas en calorías y más nutritivas para los estudiantes en las escuelas.
- Alentar a las escuelas a evitar la participación en programas de incentivos o recaudación de fondos que promuevan un mensaje inconsistente con nuestras metas para una comunidad escolar saludable.

Las actividades de recaudación de fondos con alimentos que no cumplan con los criterios aceptables no pueden tener ninguna parte de la venta en el campus durante el día escolar. Por ejemplo: venta de dulces, los folletos no se pueden distribuir a los estudiantes y el producto no se puede entregar en el campus en ningún momento durante la jornada escolar.

deben cumplir con las regulaciones de los alimentos competitivos según lo señalado a continuación.

La junta directiva desarrollará pólizas y regulaciones para la venta de alimentos que garantizarán una participación óptima en los programas de servicios de alimentos sin fines de lucro del distrito escolar. EdCode 48931. Cualquier venta de alimentos realizada fuera del programa de servicios alimentarios del distrito deberá cumplir con los estándares nutricionales especificados en la ley, la póliza de la Junta y los reglamentos administrativos y no afectará la participación de los estudiantes en el programa de servicios alimentarios del distrito.	• Se recomienda como una buena práctica que las máquinas expendedoras de el comedor del personal también cumpla con las regulaciones de los alimentos competitivos. Se alienta al personal a • modelar buenas prácticas nutricionales y saludables. • Las frutas secas, las nueces, las mantequillas de nueces, las semillas y las nueces con frutas (mezcla de frutos secos) deben cumplir con los requisitos estatales y federales vigentes para los estándares de nutrición. Frutos secos, incluidos los que contienen azúcar añadido para fines de procesamiento; (los arándanos, las cerezas, las frutas tropicales, los dátiles o higos picados están exentos de los estándares de azúcar y grasa). • Los aperitivos deben cumplir con los requisitos estatales y federales vigentes para los estándares de nutrición. Ver el Apéndice A. • Todas las comidas, entradas y bebidas deben cumplir con los requisitos estatales y federales actuales y los estándares de nutrición de calorías por nivel de grado. Ver el Apéndice A.	• Enseñar a los estudiantes sobre el tamaño apropiado de las porciones durante el día escolar. • Todos los alimentos y bebidas vendidos en tiendas escolares, máquinas expendedoras y líneas a la carta cumplen con estrictos estándares de nutrición para todos los alimentos en la escuelas. Título 5 reglamentos Secciones 15575-15578 alimentos y bebidas Secciones 15500-15501 requisitos adicionales para organizaciones estudiantile.
---	--	---

Metas Adicionales

	Tema	Metas
K-12		Las escuelas están inscritas como escuelas en Equipos de Nutrición e implementando los criterios del programa Healthier US Challenge para cumplir con los requisitos de bronce, plata u oro. Ver el Apéndice B: Desafío más saludable de EE. UU. Las escuelas implementan prácticas
Escuela Primaria	Programa de Alcance	- innovadoras para aumentar la participación del SBP, como Desayuno en el Aula, celebración de la Semana Nacional del Desayuno Escolar, opciones de comida para llevar o desayunos reembolsables. - Las escuelas operan un programa después de la escuela que participa en el Programa de Comida Después de la Escuela o en el componente de comidas después de la escuela del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). - El programa de servicio de alimentos de verano también está disponible.
	Actividad Física	- Las escuelas patrocinan un programa de actividad física después de la escuela no competitivo. - La escuela apoya y promueve activamente caminar o andar en bicicleta hacia y desde la escuela. - La escuela ofrece al menos 20 minutos de recreo diariamente antes del almuerzo. - Se anima a todas las escuelas a colaborar con el gobierno local y las agencias comunitarias para apoyar el transporte activo a la escuela. Todas las escuelas deben implementar un programa integral de transporte activo como el Programa Rutas Seguras a la Escuela
	Educación Nutricional	Las escuelas incorporan currículos de nutrición apropiados para su grado y lecciones para enseñar educación nutricional.
	Promoción de Nutrición	Las escuelas implementan la promoción de la nutrición usando

		técnicas basadas en evidencia; por ejemplo, técnicas de comedor más inteligentes. Los mensajes de nutrición crean ambientes alimentarios que fomentan opciones de nutrición saludable. • Los alimentos promocionados en el campo de la escuela (aulas, gimnasios y cafeterías) deben cumplir con los estándares de nutrición de la escuela de acuerdo con Smart Snacks de USDA.
	Excelencia en la Participación de la Escuela y la Comunidad en los Esfuerzos de Bienestar	• Proporciona capacitación anual al personal del programa antes y después de clases sobre actividad física y nutrición. • Todo el personal de la escuela recibe capacitación anual sobre políticas de bienestar y formas de promover la nutrición y la actividad física. • Se ofrecerán programas de salud y bienestar al personal. • La escuela se asocia con uno o más grupos comunitarios para promover el bienestar. • Los estudiantes tienen la oportunidad de aportar su opinión sobre los alimentos escolares y las opciones de actividad física. • La escuela informa al público sobre la cantidad de tiempo asignado para el almuerzo. Solicita el aporte de los estudiantes y miembros de la comunidad sobre la cantidad de tiempo que es adecuado para almorzar.
Escuelas Secundarias	Excelencia en el Servicio de Comida Escolar	• El Gerente del Servicio de Alimentos Escolares está certificado para manipular alimentos (certificación local o nacional). • Todos los directores, supervisores y personal del programa de nutrición escolar cumplen o exceden las horas anuales de educación/capacitación continua requeridas por los requisitos de la regla final de Estándares para Profesionales de Nutrición Infantil del USDA. • La escuela está implementando al menos un aspecto de la iniciativa de la Granja a la Escuela; lo que puede incluir, la incorporación de alimentos locales en el programa de comidas escolares, incluidos los mensajes sobre la agricultura y la nutrición en todo el entorno de aprendizaje y / o la escuela alberga un jardín escolar. • Promover opciones saludables de alimentos y bebidas utilizando las técnicas llamada Smarter Lunchroom. Consulte el Apéndice B para obtener más información sobre las Técnicas Smarter Lunchroom.

Referencia Legal del Bienestar Estudiantil:

CÓDIGO DE EDUCACIÓN

33350-33352 CDE responsabilidades acerca de: educación física

48931 Programas de desayuno y almuerzo escolar

49430-49436 Nutrición Estudiantil, Salud, y Ley de Logros del 2001

49430(f),

49431 (b)(1),

49431.2 (c)(1),

49431.5 (a)(2),

49431.5 (c)(2), Regulaciones alimentarias competitivas para actividades de recaudación de fondos

49431.7 Nutrición

49434 49430- Ventas de alimentos monitoreadas por el Esfuerzo de Revisión Coordinada (CRE)

49436 49490- Ley de nutrición, salud y rendimiento de los alumnos de 2001

49493 Programas de desayuno y almuerzo escolar.

49500-49505 Comidas Escolares

49510-49520 Nutrición

49530-49536 Ley de Nutrición Infantil

49540-49546 Programa de alimentación para el cuidado infantil

49547-49548.3 Servicios integrales de nutrición.

49550-49560 Comidas para estudiantes con necesidades

49570 Ley Nacional de Almuerzos Escolares

51210 Curso de estudios, grados 1-6

51223 Curso de estudios, grados 7-12

51222 Educación Física

51223 Educación Física, escuelas primarias

51880-51921 Educación integral para la salud

CONSEJO EDUCATIVO DEL ESTADO DE CALIFORNIA

SBs 12, 965,

490 Restricciones de alimentos y bebidas

CÓDIGO DE REGULACIONES DE CALIFORNIA, TÍTULO 5

15500-15501 Venta de alimentos por parte de organizaciones estudiantiles.

15510	Comidas Obligatorias para estudiantes con necesidades
15530-15535	Educación Nutricional
15550-15565	Programas de almuerzo y desayunos escolares
15575-15578	Restricciones de alimentos y bebidas
51520-51521	Permisos de venta del sitio escolar

CÓDIGO DE LOS ESTADOS UNIDOS, TÍTULO 42

1751-1769	Programa Nacional de Almuerzos Escolares:
1751	Nota Póliza del Bienestar Local
1771-1791	Ley de Nutrición Infantil que incluye:
1773	Programa de desayuno escolar
1779	Normas y reglamentos, Ley de Nutrición Infantil

CÓDIGO DE REGLAMENTACIONES FEDERALES, TÍTULO 7

210.1-210.31	Alimentos de Mínimo Valor Nutricional, Programa Nacional de Almuerzos Escolares
220.1-220.21	Programa Nacional de Desayuno Escolar

De acuerdo con la Ley Federal de Derechos Civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas o represalias por actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios.

Las personas sordas, con problemas de audición o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al

(800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés..

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Apéndice A

Regulaciones Federales de California para alimentos
competitivos conocidos como (Smart Snacks) Bocadillos
Inteligentes

RESTRICCIONES DE ALIMENTACIÓN EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS

Referencias: Secciones del Código de Educación 49430, 49431, 49431.7; *Secciones del Código de Regulaciones de California* 15575, 15577, 15578; *Code of Federal Regulations* sections 210.11, 220.12

Una escuela primaria no contiene ningún grado superior al sexto grado.

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.

Se aplica a **TODOS** los alimentos vendidos a estudiantes por cualquier entidad.

Vendido significa el intercambio de comida por dinero, cupones, vales o formularios de pedido, cuando cualquier parte del intercambio ocurre en el campus de una escuela.

Alimentos que Cumplen con las Normas.**• Debe cumplir con uno de los siguientes estándares alimentarios generales:**

- Ser una fruta, verdura, lácteos, proteínas o cereales integrales* (o tener uno de estos como primer ingrediente), o
- Ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta o verdura..

Y debe cumplir con los siguientes estándares nutricionales:

- ≤ 35% calorías provenientes de grasas (excepto nueces, semillas, queso bajo en grasa o mozzarella parcialmente descremada, frutas secas y combinación de nueces/semillas, frutas, verduras no fritas, mariscos), **y**
- < 10% calorías provenientes de grasas saturadas (excepto nueces, semillas, queso bajo en grasa o mozzarella parcialmente descremada, frutas secas y combinación de nueces/semillas), **y**
- ≤ 35% azúcar por peso (excepto frutas**, verduras no fritas, frutas secas y combinación de nueces/semillas), **y**
- < 0.5 gramos de grasas trans por porción (sin excepciones), **y**
- ≤ 200 miligramos de sodio por artículo/envase (sin excepciones), **y**
- ≤ 200 calorías por artículo/envase (sin excepciones)

Alimentos Combinados:

- Si los alimentos exentos se combinan con alimentos no exentos o grasa/azúcar añadidos, deben cumplir con **TODOS** los estándares nutricionales anteriores.

* Si dos alimentos exentos de uno o más estándares nutricionales se combinan y se venden como un solo artículo, el artículo debe cumplir con las grasas trans, el sodio y las calorías.

* Un producto integral contiene:

- La declaración “Las dietas ricas en alimentos integrales... y bajas en grasa total... pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas...”, o
- Un grano integral como primer ingrediente, o
- Una combinación de ingredientes de granos integrales que comprenda al menos el 51 % del peso total del grano (el fabricante debe verificar), o
- Al menos 51% de grano integral en peso.

** Los arándanos secos, las cerezas, las frutas tropicales, los dátiles picados o los higos picados que contienen azúcar agregada están exentos de las normas sobre grasas y azúcares. Fruta enlatada únicamente en jugo 100%.

CONSULTE LA PÓLIZA DE BIENESTAR DE SU DISTRITO PARA OBTENER REGLAS MÁS ESTRUCTURADAS.

Los grupos o individuos que venden alimentos/bebidas a estudiantes deben mantener sus propios registros como prueba de cumplimiento.

RESTRICCIONES DE BEBIDAS EN LA ESCUELA PRIMARIA

Referencias: Sección del Código de Educación 49431.5, *Sección del Código de Regulaciones de California* 15576 Secciones del Código de Regulaciones Federales 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Una **escuela primaria** no contiene ningún grado superior al sexto grado..

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.

aplica a TODAS las bebidas vendidas a estudiantes por cualquier entidad.

Vendido significa el intercambio de bebidas por dinero, cupones, vales o formularios de pedido, cuando cualquier parte del intercambio ocurre en el campus de una escuela. *A compliant beverage must be comercializado o etiquetado como jugo de fruta y/o verdura, leche, leche vegetal o agua Y cumple con todos los criterios bajo esa categoría específica.*

Bebidas que cumplen con las normas:

1. Jugo de frutas o verduras:
 - a. $\geq 50\%$ jugo **y**
 - b. Sin edulcorantes añadidos
 - c. ≤ 8 onzas líquidas . tamaño de la porción
2. Leche:
 - a. Leche de vaca o de cabra, **y**
 - b. 1% (sin sabor), sin grasa (con sabor, sin sabor **y**
 - c. Contiene Vitaminas A & D, **y**
 - d. $\geq 25\%$ del valor diario de calcio por 8 onzas líquidas., **y**
 - e. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. onz.
 - f. ≤ 8 onz. tamaño de la porción
3. Leche deslactosada:
 - a. Nutricionalmente equivalente a la leche (ver 7 CFR 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)), debe contener 8 fl. onz.:
 - ≥ 276 mg de calcio $\geq$
 - 8 g de proteína ≥ 500
 - IU Vit A ≥ 100 IU Vit
 - D ≥ 24 mg magnesio
 - ≥ 222 mg fósforo
 - ≥ 349 mg potasio
 - ≥ 0.44 mg riboflavina
 - ≥ 1.1 mcg Vit B12, **y**
 -
 - b. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. onzas, **y**
 - c. ≤ 5 gramos de grasa por 8 fl. onz.
 - d. ≤ 8 onzas líquidas onz. tamaño de la porción
4. Agua:
 - a. Sin edulcorantes añadidos
 - b. Sin tamaño de porción

Todas las bebidas deben estar libres de cafeína (se permiten trazas).

ORGANIZACIONES ESTUDIANTILES DE ESCUELA PRIMARIA

Referencia: Sección del Código de Regulaciones de California 15500

La organización estudiantil se define como un grupo de estudiantes que NO están asociados con los planes de estudio o académicos de la escuela o distrito..

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.

Las ventas de organizaciones estudiantiles deben cumplir con todos los estándares de alimentos y bebidas Y todo lo siguiente:

1. Solo un artículo de comida o bebida por venta.
2. El alimento o bebida debe ser aprobado previamente por la junta directiva del distrito escolar.
3. La venta debe realizarse después de que haya finalizado el último período de almuerzo.
4. El artículo de comida o bebida no se puede preparar en el campus.
5. A cada escuela se le permiten cuatro ventas por año.
6. El artículo de comida o bebida no puede ser el mismo artículo vendido en el programa de servicio de alimentos de esa escuela durante el mismo día escolar.

Departamento de Educación de California, División de Servicios de Nutrición EFECTIVO 1/1/2017

RESTRICCIONES DE ALIMENTACIÓN EN ESCUELAS SECUNDARIAS Y PREPARATORIAS

Referencias: Secciones del Código de Educación 49430, 49431.2, 49431.7, *Secciones del Código de Regulaciones de California* 15575, 15577, 15578, *Secciones del Código de Regulaciones Federales* 210.11, 220.12

Una secundaria media/junior contiene los grados 7 u 8, 7 a 9, 7 a 10.

Una escuela preparatoria contiene cualquiera de los grados 10 a 12.

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial..

Aplica a TODOS los alimentos vendidos a estudiantes por cualquier entidad.

Vendido significa el intercambio de comida por dinero, cupones, vales o formularios de pedido, cuando cualquier parte del intercambio ocurre en el campus de una escuela..

Los “bocadillos” deben cumplir con uno de los siguientes estándares alimentarios generales:

- Ser una fruta, verdura, lácteos, proteínas o cereales integrales* (o tener uno de estos como primer ingrediente), o
- Ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta o verdura..

Y debe cumplir con los siguientes estándares nutricionales:

- ≤ 35% calorías provenientes de grasas (excepto nueces, semillas, queso bajo en grasa o mozzarella parcialmente descremada, frutas secas y combinación de nueces/semillas, frutas, verduras no fritas, mariscos), **y**
- < 10% calorías provenientes de grasas saturadas (excepto nueces, semillas, queso bajo en grasa o mozzarella parcialmente descremada, frutas secas y combinación de nueces/semillas), **y**
- ≤ 35% azúcar por peso (excepto frutas**, verduras no fritas, frutas secas y combinación de nueces/semillas), **y**
- < 0.5 gramos de grasas trans por porción (sin excepciones), **y**
- ≤ 200 miligramos de sodio por artículo/envase (sin excepciones), **y**
- ≤ 200 calorías por artículo/envase (sin excepciones)

Alimentos Combinados:

- Si los alimentos exentos se combinan con alimentos no exentos o grasa/azúcar añadidos, deben cumplir con TODOS los estándares nutricionales mencionados anteriormente..

Si dos alimentos exentos de uno o más estándares nutricionales se combinan y se venden como un solo artículo, el artículo debe cumplir con las grasas trans, el sodio y las calorías.

Los alimentos “platillos” deben ser el plato principal y ser un:

- Carne/sustituto de carne y alimentos ricos en cereales integrales, o Meat/meat alternate and fruit or non-fried vegetable, **or**

Carne/sustituto de carne solo (no puede ser yogur, queso, nueces, semillas o bocadillos de carne = estos se consideran un alimento de “bocadillo”).

Y Un plato principal competitivo vendido por el Servicio de Alimentos del Distrito/Escuela el día o el día posterior a su aparición en el menú del programa de comidas reembolsables debe ser:

- ≤ 400 calorías, **y**
- ≤ 35% calorías de grasa
- < 0.5 gramos de grasas trans por porción

Un plato principal competitivo vendido por el Servicio de Nutrición si NO está en el menú del día o el día siguiente o cualquier otra entidad (PTA, organización estudiantil, etc.)

debe cumplir con uno de los siguientes estándares alimentarios generales::

- Ser una fruta, verdura, lácteos, proteínas o cereales integrales (o tener uno de estos como primer ingrediente), o
- Ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta o verdura.

Y cumplir con los siguientes estándares nutricionales:

- ≤ 35% calorías de la grasa **y**
- < 10% calorías provenientes de grasas saturadas **y**
- ≤ 35% azúcar en peso, **y**
- < 0.5 gramos de grasas trans por porción, **y**
- ≤ 480 miligramos de sodio **y**
- ≤ 350 calorías

Un producto integral contiene:

- La declaración “Las dietas ricas en alimentos integrales... y bajas en grasa total... pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas...” , o
 - Un grano integral como primer ingrediente, o
 - Una combinación de ingredientes de granos integrales que comprenda al menos el 51 % del peso total del grano (el fabricante debe verificar), o
 - Al menos 51% de grano integral en peso.
- ** Los arándanos secos, las cerezas, las frutas tropicales, los dátiles picados o los higos picados que contienen azúcar agregada están exentos de las normas sobre grasas y azúcares. Fruta enlatada únicamente en jugo 100%.

CONSULTE LA PÓLIZA DE BIENESTAR DE SU DISTRITO PARA OBTENER REGLAS MÁS Estrictas

Los grupos o individuos que venden alimentos/bebidas a estudiantes deben mantener sus propios registros como prueba de cumplimiento.

RESTRICCIONES DE BEBIDAS EN LA ESCUELA SECUNDARIA Y PREPARATORIAS

Referencias: Sección del Código de Educación 49431.5, *Código de California de la Sección de Reglamentos* 15576, *Secciones del Código de Regulaciones Federales* 210.10, 210.11, 220.8, 220.12

Una secundaria media/junior contiene los grados 7 or 8, 7 to 9, 7 to 10. **Una escuela preparatoria** contiene cualquiera de los grados. 10 to 12.

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.

Aplica a TODAS las bebidas vendidas a estudiantes por cualquier entidad.

Vendido significa el intercambio de bebidas por dinero, cupones, vales o formularios de pedido, cuando cualquier parte del intercambio ocurre en el campus de una escuela.

Una bebida que cumple con la norma debe comercializarse o etiquetarse como jugo de frutas y/o vegetales, leche, leche vegetal, agua, bebida de reemplazo de electrolitos/bebida deportiva o agua saborizada Y cumplir con todos los criterios bajo esa categoría específica. Compliant beverages:

1. Jugo de frutas o verduras:
 - a. $\geq 50\%$ jugo **y**
 - b. Sin edulcorantes añadidos
 - c. ≤ 12 onzas líquidas onz. tamaño de la porción
2. Leche:
 - a. Leche de vaca o de cabra, **y**
 - b. 1% (sin sabor), sin grasa (con sabor, sin sabor) **y**
 - c. Contiene vitaminas A y D, **y**
 - d. $\geq 25\%$ del valor diario de calcio por 8 fl. onzas, **y**
 - e. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. onz.
 - f. ≤ 12 onzas líquidas. tamaño de la porción
3. Leche NO Lactea:
 - a. Nutricionalmente equivalente a la leche (ver 7 CFR 210.10(d)(3), 220.8(i)(3)), **y**
 - b. ≤ 28 gramos de azúcar total por 8 fl. onzas, **y**
 - c. ≤ 5 gramos de grasa por 8 fl. onz.
 - d. ≤ 12 onzas líquidas. tamaño de la porción
4. Agua:
 - a. Sin edulcorantes añadidos
 - b. Sin límite de tamaño de porciónBebidas de reemplazo de electrolitos (SOLO ESCUELAS PREPARATORIAS)
 - c. Debe tener ≤ 5 calorías/8 fl. onz. (sin calorías) O ≤ 40 calorías/8 fl. onz. (bajo en calorías)
 - d.
 - e. Agua como primer ingredient
 - f. ≤ 16.8 gramos de edulcorante agregado/8 fl. onz.
 - g. 10-150 mg de sodio/8 fl. onz
 - h. 10-90 mg de potasio/8 fl. onz.
 - i. Sin cafeína añadida
 ≤ 20 onzas líquidas tamaño de la porción (sin calorías)
OR ≤ 12 onzas líquidas tamaño de la porción (baja en calorías)
5. Agua con sabor (SOLO ESCUELAS PREPARATORIAS)

Debe tener ≤ 5 calorías/8 fl. onz. (sin calorías) O ≤ 40 calorías/8 fl. onz. (bajo en calorías)

- a. Sin edulcorante añadido
- b. Sin cafeína añadida
- c. ≤ 20 onzas líquidas onz. tamaño de la porción (sin calorías)
- d. ≤ 12 onzas líquidas onz. tamaño de la porción (baja en calorías)

Todas las bebidas deben estar libres de cafeína (se permiten trazas).

ORGANIZACIONES DE ESTUDIANTES DE ESCUELA SECUNDARIA Y PREPARATORIA

Referencia: Sección del Código de Regulaciones de California 15501

La organización estudiantil se define como un grupo de estudiantes que NO están asociados con los planes de estudio o académicos de la escuela o distrito..

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.

Las ventas de organizaciones estudiantiles deben cumplir con todos los estándares de alimentos y bebidas Y todo lo siguiente:

- 1 Se podrán vender hasta tres categorías de alimentos o bebidas cada día (p. ej., papas fritas, sándwiches, jugos, etc.).
 - . Los alimentos o bebidas deben ser aprobados previamente por la junta directiva del distrito escolar.
- 2 Sólo una organización estudiantil puede vender cada día.
 - . No se pueden preparar alimentos o bebidas en el campo escolar.
- 53 Las categorías de alimentos o bebidas vendidas no pueden ser las mismas que las categorías vendidas en el programa de servicio de alimentos en esa escuela durante el mismo día escolar.
 - . Además de una venta de organizaciones estudiantiles cada día, todas y cada una de las organizaciones estudiantiles pueden vender en los mismos cuatro días designados por año. La administración de la escuela puede establecer estas fechas.
- 4

ESCUELAS CHARTER/PRIVADAS

TARJETA S DE REFEREN CIA RÁPIDA

ESCUELA PRIMARIA – RESTRICCIONES DE ALIMENTOS

Referencias: Secciones del Código de Regulaciones Federales 210.11, 220.12

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.
Aplica a TODOS los alimentos vendidos a estudiantes por cualquier entidad.

Alimentos que Cumplen las Normas:

DEBE cumplir con uno de los siguientes estándares alimentarios generales:

- Ser una fruta, verdura, lácteos, proteínas o cereales integrales* (o tener uno de estos como primer ingrediente), o
- Ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta o verdura..

Y debe cumplir con los siguientes estándares nutricionales:

- ≤ 35% calorías provenientes de grasas (excepto nueces, semillas, queso bajo en grasa/mozzarella parcialmente descremada, huevos, frutas secas y combinación de nueces/semillas, mariscos), **y**
- < 10% calorías provenientes de grasas saturadas (excepto nueces, semillas, queso bajo en grasa/mozzarella parcialmente descremada, huevos, frutas secas y combinación de nueces/semillas), **y**
- ≤ 35% azúcar en peso (excepto frutas secas**/verduras, combinación de frutas secas y nueces/semillas), **y**
- < 0.5 gramos de grasas trans por porción (sin excepciones), **y**
- ≤ 200 miligramos de sodio por MERIENDA/ ≤ 480 miligramos por PLATILLO (sin excepciones), **y**
- ≤ 200 calorías por MERIENDA/ ≤ 350 calorías por artículo PLATILLO (sin excepciones)

Todas las frutas frescas, enlatadas y congeladas en jugo 100% natural, extra light o almíbar liviano; Las verduras frescas enlatadas (bajas en sodio, sin sal agregada o que contengan una pequeña cantidad de azúcar) están exentas de TODOS los estándares

Alimentos Combinados:

- Si los alimentos exentos se combinan con alimentos no exentos o grasa/azúcar añadidos, deben cumplir con TODOS los estándares nutricionales anteriores.
- Si dos alimentos exentos de uno o más estándares nutricionales se combinan y se venden como un solo artículo, el artículo debe cumplir con las grasas trans, el sodio y las calorías.

Alimentos del Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP)/Programa de Desayuno Escolar (SBP):

Todos los platos principales servidos como parte del NSLP/SBP, y los platos principales servidos solo con granos como parte del SBP, están exentos de todos los requisitos alimentarios competitivos el día o el día posterior a su aparición en el menú del NSLP/SBP.

Un plato principal competitivo (no NSLP/SBP) está pensado como plato principal y contiene una:

- Carne/sustituto de carne y alimentos ricos en cereales integrales, o
- Carne/sustituto de carne y fruta/verdura, o
- Carne/sustituto de carne solo (no yogur, queso, nueces, semillas ni bocadillos de carne = estos se consideran un “bocadillo”).
- Y debe cumplir con los estándares nutricionales (ver arriba).

* Un producto integral contiene:

- Un grano integral como primer ingrediente, o
- Una combinación de ingredientes integrales que comprenda al menos el 50 % del peso total del grano.

** Los arándanos secos, las cerezas, las frutas tropicales, los dátiles picados o los higos picados que contienen azúcar agregada están exentos de las normas sobre azúcar.

Todos los alimentos deben estar libres de cafeína (se permiten trazas).

CONSULTE LA PÓLIZA DE BIENESTAR DE SU DISTRITO PARA OBTENER REGLAS MÁS ESTRUCTURADAS.

Los grupos o individuos que venden alimentos/bebidas a estudiantes deben mantener sus propios registros como prueba de cumplimiento.

ESCUELA PRIMARIA – RESTRICCIONES DE BEBIDAS

Referencias: Secciones del Código de Regulaciones Federales 210.11, 220.12

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.

Aplica a TODAS las bebidas vendidas a estudiantes por cualquier entidad.

Bebidas que Cumple las Normas:

5. Jugo de frutas o verduras:

- Jugo 100% (se puede diluir con agua, sin límite de dilución) **y**
- Sin edulcorantes añadidos
- ≤ 8 onzas líquidas onz. tamaño de la porción

6. Leche:

- 1% (sin sabor), sin grasa (con sabor, sin sabor) **y**
- ≤ 8 onzas líquidas onz. tamaño de la porción

7. Leche No Lactosa:

- Nutricionalmente equivalente a la leche, debe contener por 8 fl. onz.:
- ≥ 276 mg calcio
- ≥ 8 g proteína
- ≥ 500 IU Vit A
- ≥ 100 IU Vit D
- ≥ 24 mg magnesio
- ≥ 222 mg fósforo
- ≥ 349 mg potasio
- ≥ 0.44 mg de riboflavina
- ≥ 1,1 mcg de vitamina B12 **y**
- f. ≤ 8 onzas líquidas onz. tamaño de la porción

- 8. Agua:
 - c. Sin edulcorantes, sabores, etc. añadidos..
 - d. Sin tamaño de porción
- Todas las bebidas deben estar libres de cafeína (se permiten trazas).

ESCUELA SECUNDARIA/PREPARATORIA – RESTRICCIONES DE ALIMENTOS

Referencias: Secciones del Código de Regulaciones Federales 210.11, 220.12

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.

Aplica a TODOS los alimentos vendidos a estudiantes por cualquier entidad..

Alimentos que Cumplen con las Normas:

DEBE cumplir con uno de los siguientes estándares alimentarios generales:

- Ser una fruta, verdura, lácteos, proteínas o cereales integrales* (o tener uno de estos como primer ingrediente), o
- Ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta o verdura..

Y debe cumplir con los siguientes estándares nutricionales:

- ≤ 35% calorías provenientes de grasas (excepto nueces, semillas, queso bajo en grasa/mozzarella parcialmente descremada, huevos, frutas secas y combinación de nueces/semillas, mariscos), **y**
- < 10% calorías provenientes de grasas saturadas (excepto nueces, semillas, queso bajo en grasa/mozzarella parcialmente descremada, huevos, frutas secas y combinación de nueces/semillas), **y**
- ≤ 35% azúcar en peso (excepto frutas secas**/verduras, combinación de frutas secas y nueces/semillas), **y**
- < 0.5 gramos de grasas trans por porción (sin excepciones), **y**
- ≤ 200 miligramos de sodio por MERIENDA/ ≤ 480 miligramos por PLATILLO (sin excepciones), **y**
- ≤ 200 calorías por MERIENDA/ ≤ 350 calorías por artículo PLATILLO (sin excepciones)

Todas las frutas frescas, enlatadas y congeladas en jugo 100% natural, extra light o almíbar liviano; Las verduras frescas enlatadas (bajas en sodio, sin sal agregada o que contengan una pequeña cantidad de azúcar) están exentas de TODOS los estándares nutricionales.

Alimentos Combinados:

- Si los alimentos exentos se combinan con alimentos no exentos o grasa/azúcar añadidos, deben cumplir con TODOS los estándares nutricionales anteriores.
- Si dos alimentos exentos de uno o más estándares nutricionales se combinan y se venden como un solo artículo, el artículo debe cumplir con las grasas trans, el sodio y las calorías.

Entradas del Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP)/Programa de Desayuno Escolar (SBP):

- Todos los platos principales servidos como parte del NSLP/SBP, y los platos principales servidos solo con granos como parte del SBP, están exentos de todos los requisitos alimentarios competitivos el día o el día posterior a su aparición en el menú del NSLP/SBP.

- Un plato principal competitivo (no NSLP/SBP) está pensado como plato principal y contiene:

- Carne/sustituto de carne y alimentos ricos en cereales integrales, o
- Carne/sustituto de carne y fruta/verdura, o
- Carne/sustituto de carne solo (no yogur, queso, nueces, semillas ni bocadillos de carne = estos se consideran un “bocadillo”).
- Y debe cumplir con los estándares nutricionales (ver arriba).

Un producto integral contiene:

- Un grano integral como primer ingrediente, o
- Una combinación de ingredientes integrales que comprenda al menos el 50 % del peso total del grano.

****** Los arándanos secos, las cerezas, las frutas tropicales, los dátiles picados o los higos picados que contienen azúcar agregada están exentos de las normas sobre azúcar.

Los alimentos que contienen cafeína NO están permitidos en la escuela secundaria..

Los alimentos que contienen cafeína ESTÁN permitidos en la escuela preparatoria.

CONSULTE LA PÓLIZA DE BIENESTAR DE SU DISTRITO PARA VER REGLAS MÁS Estrictas.

Los grupos o individuos que venden alimentos/bebidas a estudiantes deben mantener sus propios registros como prueba de cumplimiento..

SECUNDARIAS/PREPARATORIAS – RESTRICCIONES DE BEBIDAS

Referencias: Secciones del Código de Regulaciones Federales 210.11, 220.12

Efectivo desde la medianoche hasta media hora después del final del día escolar oficial.

Aplica a TODAS las bebidas vendidas a estudiantes por cualquier entidad.

Bebidas que Cumplen las Normas:

1. Jugo de frutas o verduras:

- 100% jugo (se puede diluir con agua, sin límite de dilución) **y**
- Sin edulcorantes añadidos
- ≤ 12 onzas líquidas tamaño de la porción

2. Leche:

- 1% (sin sabor), sin grasa (con sabor, sin sabor) **y**
- ≤ 12 onzas líquidas tamaño de la porción

3. Leches No lácteas:

- Nutricionalmente equivalente a la leche, debe contener por 8 fl. onz.:
- ≥ 276 mg calcio
- ≥ 8 g proteína
- ≥ 500 IU Vit A
- ≥ 100 IU Vit D
- ≥ 24 mg magnesio
- ≥ 222 mg phosphorus

- ≥ 349 mg potasio
- ≥ 0.44 mg riboflavina
- ≥ 1.1 mcg Vit B12, y

b. ≤ 12 onzas líquidas onz. tamaño de la porción

4. Agua:

a. Sin edulcorantes, sabores, etc. añadidos.

b. Sin tamaño de porción

c. Otras bebidas saborizadas (“sin calorías”): (SOLO ESCUELAS PREPARATORIAS)

d. ≤ 5 calorías/8 fl. onz. (o ≤ 10 cal/20 onzas líquidas)

e. ≤ 20 onzas líquidas tamaño de la porción

f. Otras bebidas saborizadas (“bajas en calorías”): (SOLO ESCUELAS PREPARATORIAS)

g. ≤ 40 calorías/8 fl. onz.

h. ≤ 12 onzas líquidas tamaño de la porción

NO se permiten bebidas con cafeína en la escuela secundaria. Las bebidas con cafeína ESTÁN permitidas en la escuela Preparatorias.

Departamento de Educación de California, División de Servicios de Nutrición EFECTIVO 1/1/2017