

EFA. PROGRAMA DE BIENESTAR LOCAL

Introducción

La obesidad infantil se ha convertido en una epidemia nacional. Las tasas de obesidad se han duplicado en niños y adolescentes en las últimas dos décadas (NIH Word on Health, junio de 2002).

Según los CDC, Centro Nacional de Estadísticas de Salud, el 17% de los niños de 2 a 19 años eran obesos con un índice de masa corporal superior al percentil 95 (estudio de 2009-2010). En Oregón, el 11.2% de los estudiantes de 8º grado y el 10.4% de los estudiantes de 11º grado eran obesos (Oregon Healthy Teens Survey 2009). En 2011-2012, el 19% de los estudiantes K-5 del Distrito Escolar de Bethel eran obesos.

La inactividad física y la ingesta calórica excesiva son las causas predominantes de la obesidad. Los principales factores de riesgo para esas enfermedades, incluyendo los hábitos alimenticios poco saludables, la inactividad física y la obesidad, a menudo se establecen en la infancia.

Los patrones de alimentación saludables y la actividad física suficiente son esenciales para que los estudiantes alcancen el potencial académico, el crecimiento físico y mental completo, y la salud y el bienestar de por vida. Los niños necesitan acceso a alimentos saludables y oportunidades para estar físicamente activos con el fin de crecer, aprender y prosperar.

Objetivos

El Distrito Escolar de Bethel está comprometido a alcanzar, enseñar e inspirar a la comunidad escolar para que adopte estilos de vida activos y una nutrición saludable. El entorno escolar promoverá y protegerá la salud, el bienestar y la capacidad de aprendizaje de los niños mediante el apoyo a la alimentación saludable y la actividad física. Es la intención del Distrito Escolar de Bethel que:

- El distrito escolar involucrará al personal, estudiantes, padres, profesionales de salud pública, representantes de los Servicios de Nutrición, la Junta Escolar y otros miembros interesados de la comunidad en el desarrollo e implementación de revisiones y actualizaciones periódicas de esta política.
- Todos los estudiantes en los grados K-12 tendrán oportunidades, apoyo y estímulo para estar físicamente activos regularmente.
- Los alimentos y bebidas vendidos o servidos en la escuela cumplirán con las recomendaciones de nutrición descritas en esta política.
- Los profesionales de nutrición brindarán a los estudiantes acceso a una variedad de alimentos asequibles, nutritivos y atractivos que satisfagan las necesidades de salud y nutrición de los estudiantes (consulte la lista de referencia del sitio web para el planificador de menús del USDA y la iniciativa de niños saludables). Las escuelas proporcionarán ambientes limpios, seguros y agradables y tiempo adecuado para que los estudiantes coman.
- Las escuelas proporcionarán educación nutricional, promoción de la nutrición y educación física para fomentar hábitos de alimentación saludable y actividad física para toda la vida. La información también se publicará en el sitio web del distrito: Apéndice del Programa de Bienestar del Distrito Escolar de Bethel: <http://www.bethel.k12.or.us/wellnessappendix.pdf>

Servicios de nutrición

A. Programas Nacionales de Desayuno y Almuerzo Escolar

Distrito Escolar de Bethel #52
Regla administrativa

Las comidas servidas a través de los programas nacionales de almuerzo y desayuno escolar serán apetitosas, atractivas y cumplirán o superarán las recomendaciones nutricionales de las Pautas dietéticas de los Estados Unidos para los estadounidenses. Los alimentos saludables serán fácilmente accesibles para los estudiantes, haciendo que la elección saludable sea la opción fácil.

A los estudiantes se les asignará tiempo suficiente para comer en un ambiente agradable y relajado. Se alienta a las escuelas a cumplir con la recomendación de que los estudiantes tendrán 10 minutos a la hora del desayuno y 20 minutos a la hora del almuerzo para comer después de sentarse. A los estudiantes que participen en actividades durante las comidas se les asignará tiempo para comer.

El lavado de manos/desinfección de manos estará disponible y se alentará antes de las comidas. Se desalentará el intercambio de alimentos y bebidas. El agua potable estará disponible en la cafetería en cada comida.

Los servicios de nutrición integrarán alimentos locales como parte del programa Farm to School según la disponibilidad, la aceptabilidad y el precio.

B. Comunicación y Promoción

Las escuelas alentarán a los estudiantes a comer un desayuno y almuerzo saludables a través de artículos de boletines, publicaciones en sitios web, materiales para llevar a casa e instrucción.

Los Servicios de Nutrición compartirán y promoverán información nutricional con los padres y estudiantes a través de menús, un sitio web, un tablero de menú de la cafetería, un cartel u otros materiales de punto de compra.

La comercialización en las escuelas será consistente con la educación nutricional y la promoción de la nutrición. Las escuelas limitarán la comercialización de alimentos y bebidas a la promoción de artículos que cumplan con las Pautas Dietéticas de los Estados Unidos para los estadounidenses. Se alienta la promoción de alimentos saludables, incluyendo frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.

C. Personal de Servicios de Nutrición

El desarrollo profesional continuo estará disponible para el personal de nutrición. Se consultará a un dietista registrado para capacitación, análisis de nutrientes y menús, y divulgación en el aula.

D. Alimentos competitivos

Los alimentos competitivos incluyen a la carta, recaudación de fondos, tiendas escolares, bocadillos y fiestas en el aula, máquinas expendedoras y cualquier cosa que compita con los programas de desayuno y almuerzo.

Todos los programas que venden o proporcionan alimentos fuera del programa de comidas reembolsables, incluyendo los a la carta, los programas de comidas después de la escuela, las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas y las tiendas escolares cumplirán como mínimo con los Estándares de Nutrición de Oregón y los Estándares del USDA. Las máquinas expendedoras de la cafetería se apagarán hasta después del almuerzo. Los eventos escolares o del distrito deben seguir las Pautas Dietéticas de los Estados Unidos para los estadounidenses y las ofertas deben seleccionarse con el objetivo de ofrecer alimentos nutritivos y de calidad.

Puestos de venta

Las ofertas en los puestos de venta operados en los campus escolares por el distrito o los grupos de padres deben incluir opciones saludables como leche, jugo 100% y alimentos nutritivos.

Distrito Escolar de Bethel #52
Regla administrativa

Bocadillos

Los bocadillos servidos durante la escuela enfatizarán frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y agua.

Recaudación

El distrito promoverá principalmente actividades de recaudación de fondos no alimentarias y/o actividades que promuevan la actividad física.

Premios

Se recomienda encarecidamente que las escuelas prohíban el uso de alimentos y bebidas como recompensa (especialmente aquellos de valor nutricional mínimo, es decir, dulces, refrescos), por el rendimiento académico o el buen comportamiento.

Celebraciones

Se alienta a los maestros a limitar las fiestas de clase que involucran alimentos a no más de una fiesta por clase por mes.

La comida servida en las fiestas debe centrarse en ofertas saludables, como frutas, verduras y granos integrales. Si la fiesta involucra alimentos no saludables, se alienta a los maestros a seguir las pautas de tamaño de porción. Si una fiesta es en lugar del almuerzo (por ejemplo, una fiesta de pizza), se alienta a los maestros a proporcionar leche como bebida junto con una fruta y/o verdura.

Promoción de la nutrición y la actividad física

A. Promoción de la nutrición

La promoción de la nutrición apoya la integración de la educación nutricional en todo el entorno escolar. Los estudiantes recibirán educación nutricional que es interactiva y les enseña las habilidades que necesitan para adoptar hábitos de alimentación saludable para toda la vida. Los estudiantes recibirán mensajes de nutrición consistentes en toda la escuela, en las aulas y cafeterías.

Los estándares y pautas del plan de estudios del distrito incluirán educación sobre nutrición basada en el contenido adoptado por el estado y los estándares de desempeño de los estudiantes.

El objetivo del plan de estudios es que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades para comprender y tomar decisiones nutricionales saludables que contribuyan al crecimiento y la vitalidad y ayuden a prevenir enfermedades crónicas. La educación nutricional debe coordinarse con el programa de Servicios de Nutrición, el plan de estudios básico y el programa de salud escolar, según corresponda. Las actividades deben ser agradables, apropiadas para el desarrollo, culturalmente relevantes y participativas.

Se alienta a los maestros a asistir a capacitaciones sobre nutrición y la importancia de modelar hábitos saludables para los estudiantes.

B. Promoción de la actividad física

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses de los Estados Unidos recomiendan que los niños y adolescentes de 6 años o más acumulen al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana, preferiblemente diariamente. Se alienta a los estudiantes a trabajar para desarrollar actividad física regular como un comportamiento personal.

Para alentar a los estudiantes a lograr ese objetivo, la educación para la salud en el aula debe complementar el plan de estudios de educación física reforzando el conocimiento y las habilidades de autogestión necesarias para mantener un estilo de vida físicamente activo. La instrucción debe incluir, pero no limitarse a enseñar cómo aumentar el tiempo dedicado a estar físicamente activo y disminuir el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Distrito Escolar de Bethel #52
Regla administrativa

Se alentará a los maestros a incorporar la educación sobre la conciencia de la actividad física en otras lecciones de materias.

C. Comunicación con los padres

Se alienta a todas las escuelas a apoyar los esfuerzos de los padres para proporcionar una dieta saludable y actividad física diaria para sus hijos. Dichos apoyos podrían incluir el intercambio de información sobre actividad física y nutrición a través de un sitio web, un boletín informativo, materiales para llevar a casa y eventos especiales. La información sobre educación física y otras oportunidades de actividad física en la escuela antes, durante y después del día escolar estará disponible para los padres.

Las escuelas deben alentar a los padres a empacar almuerzos y bocadillos saludables y abstenerse de incluir bebidas y alimentos que no cumplan con las Pautas Dietéticas de los Estados Unidos para los estadounidenses.

Oportunidades de actividad física y educación física

A. Educación Física Diaria (P.E.) K-12

Se recomienda encarecidamente que los estudiantes participen en educación física al menos 60 minutos por semana en los grados 1-5, al menos un trimestre por año en los grados 6-8, y al menos dos semestres en total durante 4 años en los grados 9-12. La educación física no debe ser retenida como castigo.

Los estudiantes serán enseñados por maestros con un conocimiento práctico de los objetivos del plan de estudios de educación física y las normas de contenido del Departamento de Educación de Oregón.

Se alienta a los maestros a conocer el plan de estudios actual de educación física y las mejores prácticas para desarrollar habilidades motoras fundamentales, habilidades deportivas y de ocio, y conceptos de acondicionamiento físico y bienestar.

B. Recreo diario de la escuela primaria

Todos los estudiantes de primaria tendrán al menos 20 minutos por día de recreo supervisado, preferiblemente al aire libre. Las escuelas deben alentar (verbalmente y proporcionando espacio y equipo) la actividad física moderada a vigorosa.

Las escuelas deben explorar la implementación de programas alternativos, como el recreo antes del almuerzo y los clubes de caminata/carrera.

Los maestros de aula proporcionarán breves descansos de actividad física entre lecciones o clases, según corresponda. Se deben ofrecer oportunidades de actividad física en el aula.

Las escuelas desalentarán las actividades sedentarias en lugar del juego activo durante el recreo, excepto cuando sea médicamente necesario.

Se recomienda encarecidamente a las escuelas que no retengan el recreo. Las excepciones pueden hacerse solo de manera ocasional, como parte de un plan de comportamiento individual.

C. Oportunidades de actividad física antes y después de la escuela

Todas las escuelas alentarán los programas de actividad física extracurriculares, como clubes de actividad física o programas intramuros. Todas las escuelas secundarias y preparatorias, según corresponda, alentarán los programas deportivos interescolares.

Distrito Escolar de Bethel #52
Regla administrativa

Se alentará a los programas de enriquecimiento y cuidado de niños después de la escuela a proporcionar (verbalmente y proporcionando espacio, equipo y actividades) períodos diarios de actividad física de moderada a vigorosa para todos los participantes.

D. Rutas seguras a la escuela

Las escuelas alentarán a los estudiantes a caminar o andar en bicicleta a la escuela si es seguro hacerlo. Se alienta a las escuelas a proporcionar un ambiente seguro para caminar y andar en bicicleta iniciando programas como Rutas seguras a la escuela o El autobús escolar a pie.

Supervisión y revisión de políticas

El Distrito Escolar de Bethel ha creado el Equipo de Bienestar de Bethel. Este equipo se asociará con escuelas individuales para fortalecer, desarrollar, implementar, revisar periódicamente y actualizar la Política de Bienestar.

El Superintendente o su designado garantizará el cumplimiento de las políticas establecidas de bienestar de nutrición y actividad física en todo el distrito.

En cada escuela, el director o su designado informará sobre el cumplimiento de la escuela al Superintendente del distrito escolar o a su designado.

El personal de los Servicios de Nutrición Escolar garantizará el cumplimiento de las políticas de nutrición dentro de las áreas de servicio de alimentos escolares e informará sobre este asunto al Superintendente o a su designado.

Las evaluaciones del distrito se llevarán a cabo periódicamente para revisar el cumplimiento de las políticas, evaluar el progreso y determinar las áreas que necesitan mejoras. El distrito y las escuelas individuales, según sea necesario, revisarán las políticas de bienestar y desarrollarán planes de trabajo para facilitar la implementación. El distrito pondrá a disposición del público una evaluación de la implementación, incluyendo el grado en que las escuelas cumplen con la política, cómo la política se compara con la política modelo y una descripción del progreso que se está logrando en el logro de los objetivos de esta política.