

Hechos, Estadísticas y Consejos



Los estudiantes saludables aprenden mejor.



El desayuno escolar y la actividad física intensa en la escuela, están ligadas al mejoramiento de los resultados en los exámenes, conducta y concentración de los estudiantes.



La diabetes y enfermedades del corazón con frecuencia empiezan en la escuela primaria.



1 de 4 estudiantes en el condado de San Diego tiene sobrepeso.



Los padres y maestros pueden tener un impacto positivo en los hábitos de alimentación y actividades físicas cuando son ejemplo de conductas saludables.



El estado de California requiere que las escuelas primarias ofrezcan 200 minutos de educación física cada 10 días; las escuelas secundarias deben ofrecer 400 minutos cada 10 días.



Premiar a los estudiantes con actividades físicas en lugar de comida.



El aumento la actividad física y los hábitos saludables de alimentación, ayudan a reducir y prevenir el sobrepeso y obesidad.

Fuentes de información

Action For Healthy Kids

www.actionforhealthykids.org

California Project Leaders Encouraging Activity and Nutrition (LEAN):

www.californiaprojectlean.org

California School Board Association

www.csba.org

Coalition on Children and Weight San Diego San Diego County Childhood Obesity Initiative

www.ccwsd.org

Food Research and Action Center

www.frac.org/html/news/wellness_guide2006.html

National Alliance for Nutrition and Activity

www.schoolwellnesspolicies.org

National Association for Sports & Physical Education

www.aahperd.org/naspe

San Diego and Imperial Nutrition Network

www.sdnonline.org

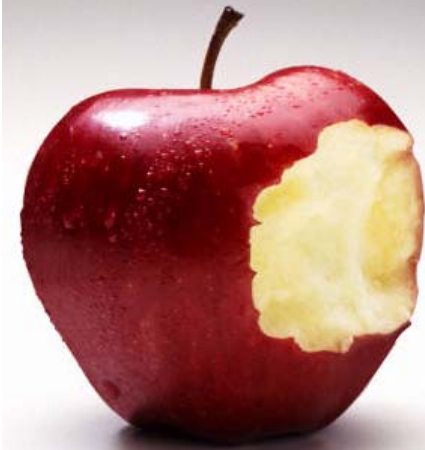
Team Nutrition: Local Wellness Policy

www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html

Vista Unified School District

www.vusd.k12.ca.us

Política de salud y bienestar del Distrito Escolar Unificado de Vista



Distrito Escolar Unificado de Vista

1234 Arcadia Avenue

Vista, CA 92084

Teléfono: 760-726-2170

www.vusd.k12.ca.us

Correo electrónico: amyhaessly@vusd.k12.ca.us

En 2004, el Congreso pasó una ley que requiere a todos los distritos escolares que usan dinero de fondos federales para los desayunos o almuerzos escolares, crear una política de salud y bienestar para principios del año escolar 2006-2007.

La política de salud y bienestar del Distrito Escolar Unificado de Vista se aplica a todas las escuelas en el distrito. La política asistirá a las escuelas a mejorar la salud de los estudiantes al promover la actividad física y alimentos nutritivos.

El Distrito Escolar Unificado de Vista está comprometido a ofrecer un ambiente escolar que promueva el bienestar de los estudiantes, alimentación apropiada, educación en materia de nutrición y actividades físicas regulares, como parte de la experiencia de aprendizaje total.

El Distrito Escolar Unificado de Vista desempeña un papel fundamental en la reducción de la epidemia de sobrepeso y obesidad en la niñez.



¡Actividad física todos los días!

La política de salud y bienestar del Distrito Escolar Unificado de Vista establece reglas para:

Actividad física

La Junta Directiva desea ofrecer un programa de educación física que brinde a los estudiantes oportunidades de participar en niveles saludables de actividad física vigorosa que promuevan y desarrollen el bienestar físico, mental, emocional y social del estudiante.

El programa de educación basado en la aptitud física, deberá desarrollar la fuerza muscular, resistencia cardiovascular y flexibilidad.

Educación en materia de nutrición

Los programas de nutrición y educación física del distrito se basarán en la investigación actual, en concordancia con las expectativas establecidas en el marco de los programas del estado, y diseñadas para aumentar las destrezas y conocimientos que todos los estudiantes necesitan para mantener un estilo de vida saludable.

La comunicación con los padres debe hacer hincapié en la relación entre la salud de los estudiantes y el rendimiento académico.

Normas de nutrición para alimentos que se sirven o venden en el plantel

Las normas de nutrición se aplican a todos los alimentos y bebidas que ofrece el distrito a través de su programa de alimentos, tiendas del estudiante, máquinas expendedoras, recaudaciones de fondos y otros.

Los alimentos y bebidas ofrecidos a través de las comidas federalmente reembolsables, deben cumplir o exceder los reglamentos federales.

La Junta Directiva prohíbe el uso de alimentos no nutritivos como premio o incentivo para los estudiantes.

Los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes y el personal deben apoyar el plan de bienestar y promover una salud óptima.

El personal deberá animar a los padres y tutores a usar artículos que no sean comestibles, cuando hacen donaciones para fiestas ocasionales en el salón de clases.

¡Vea lo que nuestro distrito está haciendo!

El Distrito Escolar Unificado de Vista se esfuerza por incorporar un enfoque coordinado de salud escolar en nuestro Comité de Salud y Bienestar mediante la inclusión de padres, estudiantes, maestros, administradores y miembros de la comunidad.

Juntos podemos mejorar la salud de los estudiantes a través del enfoque en varias áreas incluyendo educación en materia de nutrición, educación física, y los alimentos disponibles en el plantel.

Vaya a nuestra página de Internet para...

- Alimentos y bebidas que califican
- Ideas para recaudaciones de fondos
- Información para padres
- Información de las juntas del Comité de Salud y Bienestar
- Recursos sobre educación en materia de nutrición
- ¡Y más!

www.vusd.k12.ca.us/cns/welcome.htm

Por favor únase a nuestros esfuerzos por promover la salud y bienestar en todo el distrito.