

## Distrito Escolar de Olathe

**CONSTRUYENDO  
UN  
ESTUDIANTE  
SAÑO**

**Una Guía a la Política de  
Nutrición y del Bienestar**



## Nuestro Compromiso

- El Distrito Escolar de Olathe, las familias asociadas y la comunidad, están comprometidos a proporcionar un ambiente sano que promueva y aumente el bienestar del estudiante y su capacidad de aprender.



- La Política de Nutrición y Bienestar pone nuestro compromiso en acción.

## ¿Por qué nosotros tenemos en el Distrito una política de Nutrición y Bienestar?

### Es la Ley...

La Sección 204 de la Reautorización del Acto de Nutrición de los niños y WIC del 2004, establece que...

*"No después del primer día de escuela del año escolar iniciando antes del 30 de junio del 2006, cada agencia educacional local, deberá establecer una política de nutrición."*



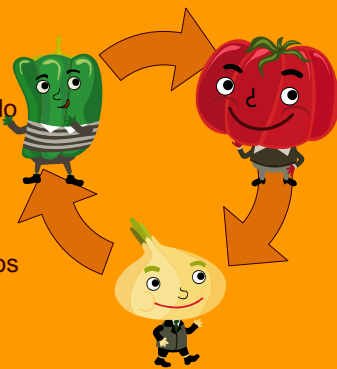
## Desarrollo de la Política

- La Política de Nutrición y Bienestar fue desarrollada por el concilio del Distrito.
- El 1 de Junio del 2006, La Junta de Educación aprobó la política.
- La implementación y el monitoreo de la reglas de la política están en funcionamiento.



## ¿ Quien sirve en el concilio de Bienestar y Nutrición?

- Padres
- Estudiantes
- Educadores, incluyendo a maestros de educación física, enfermeras y administradores
- Empleados de Servicios Alimenticios
- Miembros de la Mesa directiva Escolar.



5

## ¿Porque la preocupación?

Existe un gran incremento en la obesidad infantil. Los expertos de salud y nutrición mencionan como causa una combinación de factores:

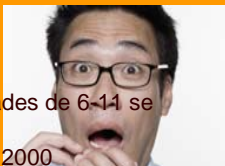
- La conveniencia y rapidez de las comidas preparadas
- Mayor tamaño en las porciones
- Sobre consumo de azúcar en bebidas
- Estilo de vida sedentario



6

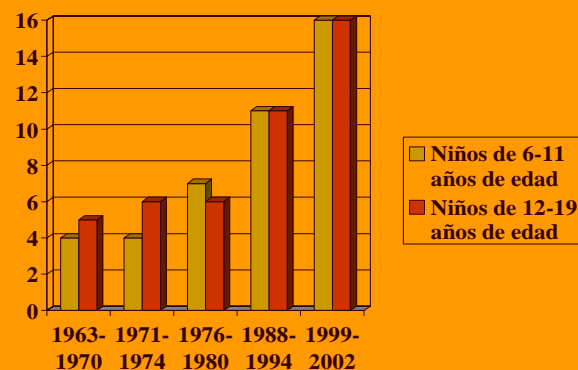
## Estadísticas Sorprendentes

- El numero de niños con sobrepeso en edades de 6-11 se ha duplicado en los últimos 20 años
- Uno de tres niños Americanos nacidos en 2000 desarrollaran diabetes en sus vidas.
- Son menos los niños con sobrepeso que alcanzan el éxito académico.
- Niños y adolescentes con sobrepeso se mantienen con sobrepeso y se convierten en adultos que desarrollaran enfermedades crónicas.
- Niños con sobrepeso, pierden un día mas de escuela por mes, que sus compañeros de la misma edad.
- Niños con sobrepeso tienden a hacer mas intimidados o tienden a ser peleones.



7

## Porcentaje De Niños Con Sobrepeso 1963 a 2002



Resultado de la encuesta Nacional de Salud y Nutrición

8

## Es Tiempo de Hacer Cambios

- *“A causa de la tasa creciente de obesidad, de hábitos de no comer sano, y de la inactividad física, nosotros podemos ver la primera generación que será menos sana y tendrá una esperanza de vida más corta que sus padres.”*



Richard H. Carmona, MD, MPH, FACS  
Surgeon General (2002-2006)  
U.S. Department of Health and Human Services

9

## La Escuela Puede Ayudar

- Porque los niños pasan mucho tiempo en la escuela, la Escuela tiene la responsabilidad de mantenerlos físicamente activos, enseñándoles sobre nutrición y proveyéndoles de comida saludable que nutran sus cuerpos en crecimiento



10

## Estudiantes Sanos = Éxito Académico

- Los estudiantes se desarrollan mejor académicamente cuando sus necesidades de salud son alcanzadas.
- Hay un lazo positivo entre la actividad física y calificaciones altas
- Hay una relación positiva entre logro de niveles académicos y salud de los estudiantes.



## ¿Qué dirige la política?

- **Nutrición**
- **Educación Nutricional**
- **Actividades Físicas**


**BUILDING A HEALTHIER STUDENT BODY**



12

# NUTRICION

## Come Bien, Piensa Bien



13

## ¿Son las comidas provistas por la escuela, nutritivas?

- Si. Las comidas provistas por la escuela alcanzan o exceden todos estándares nutricionales.
- Los estudiantes en los grados del 7-12 que ordenan alimentos a la carta, puede estar seguros que por lo menos 50% de los artículos de la carta son más bajos en grasa y azúcar, como el yogur magro y sin grasa.



14

## Los Hechos fascinantes acerca de Las Comidas de la Escuela

- No hay freidoras en ninguna cocina de las escuelas; todos los alimentos son horneados o cocinados al vapor.
- Sólo se sirve leche 1 por ciento.
- Se ofrecen frutas y verduras ilimitadas con cada comida.
- La pizza de la escuela tiene más proteína, fibra, grasa reducida y mas baja en sodio que la pizza que se compra en la tienda.
- Las hamburguesas con queso de la escuela tienen aproximadamente la mitad de grasa comparada con una hamburguesa con queso comparada en un restaurante.



15

## ¿Qué hay de las maquinas vendedoras?

- Las maquinas vendedoras están en el proceso de ser surtidas con alimentos más sanos.
- Nuestra meta es asegurarnos que:
  - Agua, leche y el jugo 100% , sean un 50% del total vendido y
  - Al menos 50% de la comida que se venda sea baja en grasa y azúcar.



16

## Educación Nutricional

### Conocimiento es Poder



17

## Educación Nutricional En Los Salones

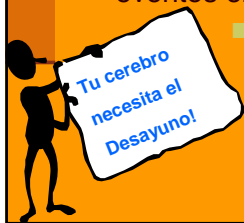
El plan de la Educación sanitaria ha sido revisado, haciendo un gran énfasis en la nutrición. El plan cumple con las pautas federales y del estado.

- Los estudiantes recibirán por lo menos 5 horas de educación sobre nutrición en los grados K-6, 7 y 10.
- El distrito proporcionará a los maestros recursos adicionales para enseñar a los estudiantes acerca de nutrición.



## Educación Sobre Nutrición Fuera del Aula

- Las lecciones del aula serán reforzadas por carteles de restaurante que enfatizan los hechos de los alimentos y otros mensajes relacionados con la salud.
- Las escuelas serán motivadas a realizar eventos enfocados a la salud y nutrición.
- Las escuelas se comunicarán con los padres acerca de los asuntos de salud, proporcionando a los padres sugerencias para proveer bocadillos sanos en los días festivos o en los festejos de cumpleaños.



19

## ACTIVIDADES FISICAS

### ¡Vamos a hacer Ejercicio!



20

## Actividad Física

La actividad física es el mayor componente de la salud. El distrito se centrará en que los estudiantes tengan una amplia variedad de actividad física, incluyendo:

- Exámenes antes y después de las clases de educación física (grados 4-12)
- Oportunidades de participar antes y después de clases en actividades físicas
- Educación familiar de ejercicio
- Incrementando la actividad física durante los recreos a través de las áreas de juego libres de problemas y otros modelos



21

## Otras Actividades que Promueven el Bienestar

- Los padres y los educadores son modelos importantes a imitar para los niños, cuando vienen a vivir un estilo de vida sano.



El Programa del Bienestar del personal del distrito (existente desde 1999) proporciona ejercicio, clases de nutrición y reducción de estrés, para el personal y ofrece el estímulo de puntos por su participación.

- Este programa ha tenido tremendos resultados en el mejoramiento de la salud de los empleados del distrito.

22

## Necesitamos Ayuda

- Aunque el Concilio supervise y vigile la implementación de la Política de Nutrición y Bienestar, depende de todos nosotros — el personal y padres — seguir la política y las pautas donde sea aplicable.



23

## Que puede usted hacer...

- Sea creativo en la remuneración a la conducta del estudiante. En vez de utilizar alimentos como una recompensa, ofrezca una actividad divertida o un privilegio especial.
- Tanto los maestros como los padres son invitados a proporcionar bocados sanos para fiestas en las aulas y acontecimientos especiales.
- Al planear una actividad para recoger fondos, consideren aquellas que apoyan comer sano y/o actividad física.
- Una lista de recompensas alternativas a la comida, bocados sanos e ideas alternativas de recaudación de fondos están en la web en [www.olatheschools.com](http://www.olatheschools.com). Los maestros también encontrarán las listas en el Archivo Virtual.



24

## Los Padres Pueden Ayudar

■ *"Creo totalmente que los niños aprenden mejor cuando comen mejor. Como padre, nutriólogo y miembro del Concilio de Nutrición y Bienestar, yo me siento emocionado de ver los pasos que el distrito esta tomando para mejorar la salud de nuestros niños. Pero no es justo que solo las escuelas lo estén haciendo, los padres necesitan hacer cambios en sus hogares, también".*

Robyn Stuewe, Parent



## Nuestra Visión: Estudiantes Preparados Para Su Futuro

*"Esta generación de niños, ha tenido un incremento dramático en la obesidad de niñez, amenazando con reducir su calidad de vida. Afortunadamente, como padres y educadores, nosotros tenemos el poder de invertir esta tendencia. Haciendo esto, nosotros cumpliremos nuestra visión de 'Estudiantes Preparados para su Futuro' — uno de buena salud, para una vida larga y próspera".*

Dr. Pat All, Superintendent

