

Datos sobre los programas de alimentos escolares

Hoy en día, a los niños se les ofrecen opciones saludables, sabrosas y atractivas:

- Frutas y verduras frescas
- Cereales integrales
- Sin grasas saturadas
- Barras de jardín
- Pizza con queso bajo en grasa
- Pasta integral
- Artículos horneados en lugar de fritos
- Alimentos vegetarianos
- Técnicas de cocina / preparaciones saludables



Alimentos escolares que son equilibrados y saludables

Las Alimentos que forman parte de los programas nacionales de desayunos y almuerzos escolares deben cumplir con las normas de nutrición que incluyen:

- Limitar las grasas y las grasas saturadas en las comidas.
- Proporcionar un tercio de la cantidad diaria recomendada (RDA) de proteínas, calcio, hierro y vitaminas A y C para el almuerzo y una cuarta parte de la RDA para el desayuno.
- Cumplir con las normas dietéticas
- Servir porciones de tamaño apropiado para la edad y proporcionar el equilibrio adecuado de proteínas, lácteos, cereales integrales, frutas y verduras.

Alimentos escolares ayudan a los niños a mantener un peso saludable

- Los estudiantes que comen comidas escolares provistas a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) y el Programa de Desayunos Escolares, (SBP) tienen más probabilidades de tener un peso saludable. ****
- Los participantes del NSLP tienen más probabilidades que quienes no participantes de consumir verduras, leche y productos lácteos, y carne y otros alimentos ricos en proteínas, tanto en el almuerzo como durante las 24 horas. *
- Este beneficio es especialmente relevante para los niños y sus padres en el clima actual de mayor conciencia sobre el problema de la obesidad.
- Es menos probable que los estudiantes aumenten de peso durante el año escolar cuando están en la escuela que durante el verano cuando no hay clases.

Alimentos escolares ayudan a los estudiantes mejorar en la escuela

- Las investigaciones han demostrado que los estudiantes que comen en la escuela se desempeñan mejor académicamente.
- Los estudiantes que desayunan en la escuela obtienen mayores ganancias en los puntajes de las pruebas estandarizadas y muestran mejoras en los puntajes de matemáticas, lectura y vocabulario. *
- Una alimentación saludable se correlaciona con menos viajes a la enfermera de la escuela y menos ausentismo.
- Proporcionar un desayuno escolar nutritivo en días de exámenes conduce a mejores resultados en los exámenes...



Las comidas escolares son seguras

- Los productos básicos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) que se utilizan en los programas de alimentación son seguros y forman parte de una comida escolar nutritiva.
- Los profesionales de nutrición escolar tienen una formación rigurosa en seguridad alimentaria y han implementado un Plan de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP).
- Las cocinas escolares están sujetas a dos inspecciones de salud anualmente realizadas por el departamento de salud local.
- Según la Administración de Alimentos y Medicamentos, las cocinas escolares se encuentran entre los establecimientos de servicio de alimentos comerciales e institucionales más seguros.

El papel de los padres

- Fomente una alimentación y estilos de vida saludables en el hogar para usted y sus hijos (las acciones hablan más que las palabras ...)
- Revise el menú de la cafetería con sus hijos y ayúdeles a planificar comidas equilibradas.
- Únase a sus hijos para el almuerzo o el desayuno escolar.
- Comunique cualquier inquietud o dieta especial que sus hijos puedan tener.

Políticas de bienestar

Nuestro distrito escolar tiene normas para:

- Alimentos escolares
- Venta de cafetería a la carta
- Máquinas expendedoras
- Tiendas para estudiantes

* Fuente: USDA

** Fuente: Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, agosto de 2003