

Redlands Christian Migrant Association

Local Wellness Policy

Preamble

Redlands Christian Migrant Association (RCMA) recognizes good nutrition and regular physical activity positively affect the health and wellbeing of all students. Furthermore, research suggests that there is a positive correlation between a student's health and well-being and his/her ability to learn.

Moreover, schools play an important role in the developmental process by which students establish their health and nutrition habits by providing nutritious meals and snacks through the schools' meal program menus and selections, while supporting the development of good eating habits and promoting increased physical activity both in and out of school.

RCMA is committed to creating school environments that promote and protect the overall well-being of all students and staff. The guidelines listed below encourage a comprehensive wellness approach that is sensitive to both individual and community needs.

1. Local School Wellness Policy Leadership

District level

RCMA will assemble a representative wellness committee that will meet **bi-annually** to monitor and set goals for the development and implementation of its local school wellness policy. As required by *K-20 Education Code 1003.453* the policy shall be reviewed annually and an updated copy shall be sent to the Florida Department of Agriculture and Consumer Services when a change or revision is made.

- **The Director of National School Lunch Programs** shall ensure overall compliance with the local school wellness policy.
- Parents, students, representatives of the school food department, teachers of physical education, school health professionals, school board members, school administrators and the general public shall be permitted to participate in the development, implementation, and periodic review and update of the local school wellness policy.
- **The Director of National School Lunch Programs** responsibilities include:
 - Developing a District level Wellness Committee; stakeholders will include parents, students, and representatives of the school food authority, teachers of physical education, school health professionals, school board members, school administrators, local dietitian, local health professionals and community leaders.

- Organizing the biannual Wellness Committee Meeting in conjunction with School Board Meetings, to review and update the Local Wellness Policy.
- Coordinating a yearly public notice to parents and stakeholders of the results of the district's compliance of Wellness Policy and all policy changes and updates.
- Providing leadership and guidance to school principals and local school staff to establish The Healthy School Teams.
- Conducting a triennial assessment of the Local Wellness Policy goals and report to Wellness Committee, School Board and school community via email and publishing the results on the district and school websites.
- Maintaining the **RCMA** Local Wellness Policy records and documentation for Florida Department of Agriculture and Consumer Services, Department of Food, Nutrition and Wellness for compliance with the National School Lunch Program.

➤ School level

Each school within **RCMA** shall establish an ongoing Healthy School Team that will meet **bi-annually** to ensure compliance and to facilitate the implementation of (**RCMA**) wellness policy.

- The school principal and local school staff shall have the responsibility to comply with federal and state regulations as they relate to **RCMA's** wellness policy.
- The Parent Services Coordinator at each school will be responsible for establishing the Healthy School Team that will ensure compliance with the policy.
- The Healthy School Team should include, but not be limited to, the following stakeholders: parents, students, school food staff, school administrators, school health professionals, physical education teachers and the general public.
- The Healthy School Team is responsible for:
 - Ensuring compliance with federal and state regulations for competitive food and beverage items sold on the school campus (7 CFR 210.11 and FAC 5P-1.003);
 - Maintaining a school calendar identifying the dates when exempted competitive food fundraisers will occur in accordance with the frequency specified in paragraph (c) of FAC 5P-1.003;
 - And reporting its school's compliance of the aforementioned regulations to the RCMA **Wellness Policy Coordinator**, the person responsible for ensuring overall compliance with RCMA wellness policy.

RCMA will review and consider evidence-based strategies and techniques in establishing goals for nutrition promotion and education, physical activity and other school based activities that promote student wellness to include, at a minimum, a review of Smarter Lunchroom tools and techniques.

2. Nutrition Promotion

Nutrition promotion can positively influence lifelong eating behaviors by creating food environments that encourage healthy choices and encourage participation in the school meal programs.

- The school environment, including the cafeteria and classroom, shall provide clear and consistent messages that promote and reinforce healthy eating.
- Students will have access to useful nutrition information. Posters, worksheets and brochures will be available in classrooms and throughout each school's campus.
- Schools will engage parents in interactive activities such as preparing and eating healthy meals and snacks, opportunities to learn hands on healthy shopping techniques, lists and preparation of foods for healthy celebrations and opportunities for physical activity before and after school.

3. Nutrition Education

Academic performance and quality of life issues are affected by the choice and availability of nutritious foods in our schools. Healthy foods support student physical growth, brain development, resistance to disease, emotional stability and ability to learn.

- The nutrition benchmarks under the Florida Standards for Physical Education shall be integrated within the comprehensive health education curriculum in each grade level, or integrated into other core subjects, such as math, science, language arts and social sciences.
- Students receive nutrition education that is interactive and teaches skills they need to adopt healthy eating behaviors. Classroom lectures, activities and student participation are provided in nutrition and health classes. Classroom written tests (such as multiple choice, essay and fill in the blank) are given in the areas of nutrition.
- Students will understand how food reaches the table and the implications that has for their health and future. Staff shall integrate hands-on experiences such as working in a garden, cooking activities and enrichment activities such as farmer's market tours and visits to community gardens with the core curriculum. Students will receive homework supporting these activities to ensure comprehension.

- Nutrition education will be incorporated within the larger school community. The nutrition education program shall work with the school meal program to develop school gardens and use the cafeteria as a learning lab. Students will harvest vegetables from the school garden and work with the cafeteria staff to create wholesome snacks.
- Nutrition education will teach skills that are behavior-focused. Students will be taught about calorie balance, energy expenditure and how to read and interpret nutrition facts labels.
- The staff responsible for nutrition education will be adequately prepared and participate regularly in professional development activities to effectively deliver an accurate nutrition education program as planned. Preparation and professional development activities will provide basic knowledge of nutrition combined with skill practice in program-specific activities and instructional techniques and strategies designed to promote healthy eating habits. The entire staff at each school will commit to a healthy eating at school as an example to the students.

4. Physical Activity

RCMA shall ensure that physical activity is an essential element of each school's instructional program. The program shall provide the opportunity for all students to develop the skills, knowledge and attitudes necessary to participate in a lifetime of physical activity.

- All students in grades K-5 shall receive 150 minutes per week of instructionally relevant physical education. For middle school physical education in grades 6-8, all students shall receive a minimum of one semester of physical education in each of the three years
- All elementary school students will have at least 20 minutes of daily recess. Each school will provide space, equipment and an environment conducive to safe and enjoyable play.
- Students will have the opportunity to be involved in physical activity through physical education programs, before and after school activities or other activity programs. Students will be encouraged to participate in community-offered fitness and athletic programs.
- Staff will be encouraged to make a pledge to participate in 150 minutes of moderate-intensity aerobic activity (e.g., brisk walking, jogging, swimming) every week. Staff will be informed of the opportunity to participate in physical activity in afterschool programs and community events.
- Regular classroom teachers will be encouraged to provide short physical activity breaks between lessons or classes, as appropriate.

5. Other School-Based Activities

RCMA will integrate wellness activities across the entire school setting. These initiatives will include nutrition, physical activity and other wellness components so that all efforts work towards the same set of goals and objectives used to promote student well-being, optimal development and strong educational outcomes.

General Guidelines

- **RCMA** shall consider the components of the Centers for Disease Control's Whole School, Whole Community, and Whole Child (WSCC) model in establishing other school-based activities that promote wellness.
- The goals outlined by the wellness policy will be considered in planning all school-based activities (such as school events, field trips, dances and assemblies).
- After school programs will encourage healthy snacking and physical activity.
- **RCMA** shall actively develop and support the engagement of students, families and staff in community health-enhancing activities and events at the school or throughout the community.
- Each school within **RCMA** shall be in compliance with drug, alcohol and tobacco-free policies.

Eating Environment

- Students will be provided an adequate amount of time to consume their meal with a minimum of 20 minutes after receiving their food from the line.
- Each school will provide nutritious, fresh, locally grown food that reflects Florida's bountiful harvest.
- The cafeteria will be a healthy food zone for all students, staff, parents and visitors.
- Students, staff, parents and visitors may not bring outside food into the cafeteria during meal service.
- Convenient access to facilities for hand washing and oral hygiene will be available.

Recycling

- Each school shall maximize the reduction of waste by using washable dishes during meal service, while recycling, reusing, composting and purchasing recycled products.

Employee Wellness

- **RCMA** wellness committee will have a staff wellness subcommittee that focuses on staff wellness issues, identifies and distributes wellness resources and performs other functions that support staff wellness in coordination with human resources staff.
- All staff will be provided with opportunities to participate in physical activities and healthy eating programs that are accessible and free or low-cost.

Health Services

- A coordinated program of accessible health services shall be provided to students and staff and shall include, but not be limited to, violence prevention, mental health, school safety, communicable disease prevention, health screening, including body mass index, community health referrals, immunizations, parenting skills and first aid/CPR training.

Use of School Facilities Outside of School Hours

- Each school will schedule the use of school facilities outside of school hours for physical activity programs offered by community-based organizations and for the school community's use. Parents will be allowed to bring their children to the school and have access to basketball courts, playgrounds and track facilities.

Behavior Management

- **RCMA** is committed to prohibiting the use of food as a reward, unless incorporated into an activity that promotes positive nutrition messages (such as a guest chef or field trip to a farm).
- Teachers and other school personnel will not deny or require physical activity as a means of punishment.

6. Guidelines for All Foods and Beverages Available During the School Day

RCMA shall operate and provide food service in accordance with USDA's National School Lunch Program (NSLP) standards and applicable laws and regulation of the state of Florida. The guidelines for reimbursable school meals shall not be less restrictive than regulations and guidance issued by USDA.

General Guidelines

- All reimbursable meals will meet nutrition standards mandated by USDA, as well as any additional state nutrition standards that go beyond USDA requirements.

- All students are provided school meals that include a variety of nutrient-dense foods, including whole grains and fiber-rich fresh fruits and vegetables, while accommodating special dietary needs, allergies, and ethnic and cultural food preferences.
- To ensure all students constantly eat the nutrient-dense high quality school meals provided daily; outside meals are not allowed.
- The cafeteria is a tree nut and peanut free zone area. Classrooms where students are allergic to tree nuts and/or peanuts will be a tree nut and /or peanut free zone.
- To the maximum extent possible, all schools in **RCMA** will participate in available federal school meal programs, including the SBP, NSLP, ASSP, AMP, and SFSP.
- Free, potable water will be made available to all children during each meal service.

Competitive Foods

- All foods and beverages sold on the school campus to students outside of reimbursable school meals are considered “competitive foods,” and must comply with the nutrition standards for competitive food as defined and required in 7 CFR 210.11.
 - *School campus means, for the purpose of competitive food standards implementation, all areas of the property under the jurisdiction of the school those are accessible to students during the school day.*
 - *School day means, for the purpose of competitive food standards implementation, the period from the midnight before, to 30 minutes after the end of the official school day.*
- Competitive foods include items sold a la carte in the cafeteria, from vending machines, school stores, snack bars and for in-school fundraisers.
- Unless being sold by **RCMA** food service program, it is impermissible for any competitive food item sold to students during the school day to consist of ready-to-eat combination foods of meat or meat alternate and grain products, as defined in 7 CFR 210.10 and 210.11. (FAC 5P-1.003)
- To be allowable, all competitive food items sold to students must meet general nutrition requirements and nutrient standards.

General nutrition requirements for competitive foods:

- Be a grain product that contains 50 percent or more whole grains by weight or have a whole grain as the first ingredient; or
- Have as the first ingredient one of the non-grain major food groups: fruits, vegetables, dairy or protein foods (meat, beans, poultry, seafood, eggs, nuts, seeds, etc.); or
- Be a combination food that contains 1/4 cup of fruit and/or vegetable.
- If water is the first ingredient, the second ingredient must be one of the above.

Nutrient standards for competitive foods:

| Nutrient Standards | Snack Items and Side Dishes <i>(including any added accompaniments)</i> | Entrée Items <i>(including any added accompaniments)</i> |
|---------------------------|---|---|
| Calories | 200 calories or less | 350 calories or less |
| Sodium Limits | 200 mg or less | 480 mg or less |
| Total Fat Limits | 35% or less of total calories | 35% or less of total calories |
| Saturated fat | Less than 10% of total calories | Less than 10% of total calories |
| Trans fat | 0 g of trans fat as served (less than or equal to 0.5 g per portion) | 0 g of trans fat as served (less than or equal to 0.5 g per portion) |
| Sugar | 35% of weight from total sugar as served or less | 35% of weight from total sugar as served or less |

Exemptions:

- Any entrée item offered as part of the breakfast or lunch program is exempt if it is served as a competitive food on the day of service or the day after service in the breakfast or lunch program.
- Fresh or frozen fruits and vegetables with no added ingredients, except water.
- Canned fruits with no added ingredients except water, which are packed in 100 percent juice, extra light syrup or light syrup.
- Low sodium/No salt added canned vegetables with no added fats.
- Reduced fat cheese, nuts, seeds and nut/seed butters, as well as seafood and whole eggs with no added fat are exempt from the total fat and saturated fat standards.

**Refer to 7 CFR 210.11 competitive food service standards for additional exemptions.*

Nutrition standards for beverages:

Portion sizes listed are the maximum that can be offered.

| Beverages | Elementary | Middle | High |
|--|-------------|-------------|------------|
| Plain water | unlimited | unlimited | unlimited |
| Unflavored low-fat milk | 8 fl. oz. | 12 fl. oz. | 12 fl. oz. |
| Unflavored or flavored fat-free milk | 8 fl. oz. | 12 fl. oz. | 12 fl. oz. |
| 100% fruit or vegetable juice | 8 fl. oz. | 12 fl. oz. | 12 fl. oz. |
| 100% fruit or vegetable juice diluted with water but no added sweeteners | 8 fl. oz. | 12 fl. oz. | 12 fl. oz. |
| Other flavored and/or carbonated beverages that are labeled to contain 5 calories or less per 8 fl. oz., or 10 calories or less per 20 fl. oz. | Not allowed | Not allowed | 20 fl. oz. |
| Other flavored and/or carbonated beverages that are labeled to contain 40 calorie or less per 8 fl. oz. or 60 calories or less per 12 fl. oz.) | Not allowed | Not allowed | 12 fl. oz. |

For elementary and middle school students: foods and beverages must be caffeine-free with the exception of trace amounts of naturally occurring caffeine substances. Food and beverages for high school students may contain caffeine.

**The final rule requires each LSWP to also include nutrition guidelines for all food and beverages available on the school campus during the school day that are not sold (i.e. foods provided for classroom parties and school celebrations). This rule does not require LEAs to address standards for food brought from home for individual consumption*

Standards for food and beverages available during the school day that are not sold to students:

- The school will provide parents and teachers a list of ideas for healthy celebrations/parties, rewards and fundraising activities.
- Class parties or celebrations shall be held after the lunch period and only foods that meet the Smart Snacks in School nutrition standards can be served and will be tree nut free and peanut free.
- Schools will limit celebrations that involve food during the school day to no more than one party per class per month.

Fundraising

- Fundraising efforts will be supportive of healthy eating by complying with all applicable regulations and nutrition standards for competitive foods while also emphasizing the sale of nonfood items.
- No fundraisers that include the sale of food items will occur until thirty (30) minutes after the conclusion of the last designated meal service period.
- The school board is permitted to grant a special exemption from the standards for competitive foods as specified above for the purpose of conducting infrequent school-sponsored fundraisers, not to exceed the following maximum number of school days per school campus each school year:

| School Type | Maximum Number of School Days to Conduct Exempted Fundraisers |
|-----------------------------------|---|
| Elementary Schools | 5 days |
| Middle School/Junior High Schools | 10 days |
| Senior High Schools | 15 days |
| Combination Schools | 10 days |

- Each school's Healthy School Team will maintain a school calendar identifying the dates when exempted competitive food fundraisers will occur. (FAC 5P-1.003)

**The new food and beverage marketing rule requires local school wellness policies to establish only minimum standards for food and beverage marketing restrictions. State agencies and LEAs may choose to adopt more stringent policies for food and beverage marketing. This new addition does not apply to personal clothing or items, packaging of products brought from home or classroom materials used for educational purposes*

7. Policy for Food and Beverage Marketing

School-based marketing will be consistent with policies for nutrition education and health promotion. As such, the following guidelines apply:

- Schools will only be allowed to market and advertise those foods and beverages that meet or exceed USDA's Smart Snacks in School nutrition standards.
- Marketing activities that promote healthful behaviors are encouraged. Examples may include: vending machine covers promoting water, pricing structures that promote healthy options in a la carte lines or vending machines, sales of fruit for fundraisers and coupons for discounted gym memberships.
- **RCMA** nutrition department's replacement and purchasing decisions will reflect the marketing guidelines mentioned above.

8. Evaluation and Measurement of the Implementation of the Wellness Policy

The **RCMA** wellness committee will update and make modifications to the wellness policy based on the results of the annual review and triennial assessments and/or as local priorities change, community needs change, wellness goals are met, new health information and technology emerges and new federal or state guidance or standards are issued. The wellness policy will be assessed as indicated at least every three years following the triennial assessment.

Triennial Progress Assessments

RCMA will conduct an assessment of the local school wellness policy to measure wellness policy compliance **at least once every three years**. This assessment will measure the implementation of the local school wellness policy, and include:

- The extent to which **RCMA** is in compliance with the local school wellness policy;
- The extent to which the local school wellness policy compares to model local school wellness policies; and
- A description of the progress made in attaining the goals of the local school wellness policy.

9. Informing the Public

RCMA will ensure the wellness policy and triennial assessments are available to the public at all times. **RCMA** will also actively notify households on an annual basis about any updates made to the wellness policy and the availability of the triennial assessment results, as well as provide information to the community about the school nutrition environment.

- **RCMA** will ensure the most updated version of the wellness policy and triennial assessments are always available on the school website for the public to view.
- **RCMA** will present wellness policy updates, as applicable, during meetings with the Parent Teacher Association/Organization, school board, district superintendent, health and wellness committee and other interested groups or stakeholders.
- Wellness updates will be provided to students, parents and staff, as applicable, in the form of handouts, **on the RCMA's and schools** websites, and in the school newsletters, to ensure that the parents and school community is informed. Public input is encouraged.
- Each school will provide all parents with a complete copy of the local school wellness policy at the beginning of the school year.

10. Community Involvement

RCMA is committed to being responsive to community input, which begins with awareness of the wellness policy. RCMA will actively communicate ways in which parents, students, representatives of the school food authority, teachers of physical education, school health professionals, the school board, school administrators and the general public can participate in the development, implementation and annual review of the local school wellness policy through a variety of means, including:

- RCMA will consider student needs in planning for a healthy nutrition environment. Students will be asked for input and feedback through the use of surveys and attention will be given to their comments.
- RCMA will use electronic mechanisms, such as email or displaying notices on RCMA website, as well as non-electronic mechanisms, such as newsletters, presentations to parents or sending information home to parents, to ensure that all families are actively notified of any updates to the wellness policy, as well as how to get involved and support the policy.
- At the final public school board meeting of each year, the local school wellness policy will be discussed and all stakeholders will be asked to provide feedback on the policy. All comments and recommendations will be reviewed and considered.

Record Keeping

Records to document compliance with the requirements of the local school wellness policy will include, but is not limited to the following:

- The written local school wellness policy;
- Documentation demonstrating compliance with community involvement requirements, including requirements to make the local school wellness policy and triennial assessments available to the public as consistent with the section on informing and updating the public; and
- Documentation of the triennial assessment of the local school wellness policy.

Redlands Christian Migrant Asociación

Política de Bienestar Escolar Local

Preámbulo -

Redlands Christian Migrant Asociación (RCMA) reconoce que la buena nutrición y la actividad física regular afectan positivamente la salud y el bienestar de todos los estudiantes. Además, la investigación sugiere que existe una correlación positiva entre la salud y el bienestar del estudiante y su capacidad para aprender.

Además, las escuelas desempeñan un papel importante en el proceso de desarrollo mediante el cual los estudiantes establecen sus hábitos de salud y nutrición al proveer comidas nutritivas y meriendas a través de los menús y selecciones del programa de comidas, mientras apoyan el desarrollo de buenos hábitos alimenticios y promueven el aumento de la actividad física tanto dentro y fuera de la escuela.

RCMA se compromete a crear ambientes escolares que promuevan y protejan el bienestar general de todos los estudiantes y el personal. Las pautas enumeradas a continuación fomentan un enfoque integral de bienestar que es sensible a las necesidades individuales y de la comunidad.

1. Liderazgo de la Política de Bienestar Escolar Local

Nivel de Distrito

RCMA se reunirá un comité de bienestar representativo que se reunirá dos veces al año para monitorear y establecer objetivos para el desarrollo y la implementación de su política de bienestar escolar local. Según lo que exige el Código de Educación K-20 1003.453, la política se revisará anualmente y se enviará una copia actualizada al Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida cuando se realice un cambio o una revisión.

- **La Directora de Programas Nacionales de Almuerzos Escolares** asegurara el cumplimiento general de la política de bienestar escolar local.
- Los padres, estudiantes, representantes del departamento de alimentos escolares, maestros de educación física, profesionales de la salud escolar, socios de la junta escolar, administradores escolares y el público en general se les permitirá participar en el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la política de bienestar escolar local.
- **Las responsabilidades de la Directora de Programas Nacionales de Almuerzos Escolares** incluyen:
 - Desarrollar un Comité de Bienestar a nivel del Distrito; las partes interesadas incluirán a padres, estudiantes y representantes de la autoridad alimentaria escolar, maestros de educación física, profesionales de la salud escolar, socios de la junta escolar, administradores escolares, dietistas locales, profesionales de salud locales y líderes comunitarios.

- Organizar la Reunión bianual del Comité de Bienestar junto con las Reuniones de la Junta Escolar, para revisar y actualizar la Política de Bienestar Local.
- Coordinar un aviso público anual a los padres y partes interesadas de los resultados del cumplimiento de la Política de Bienestar del distrito y todos los cambios y actualizaciones de la política.
- Proveer liderazgo y orientación a los directores de las escuelas y al personal de la escuela local para establecer los Equipos de Escuelas Saludables.
- Llevar a cabo una evaluación trienal de las metas de la Política de Bienestar Local e informar al Comité de Bienestar, la Junta Escolar y la comunidad escolar por correo electrónico y publicar los resultados en los sitios del web del distrito y la escuela.
- Mantener los registros y la documentación de la Política de Bienestar Local de **RCMA** para el Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida, Departamento de Alimentos, Nutrición y Bienestar para cumplir con el Programa Nacional de Almuerzos Escolares.

➤ Nivel Escolar

Cada escuela dentro de **RCMA** establecerá un Equipo de Escuela Saludable continuo que se reunirá **bianual** para garantizar cumplimiento y facilitar la implementación de la política de bienestar (**RCMA**).

- El director de la escuela y el personal de la escuela local tendrán la responsabilidad de cumplir con las reglamentaciones federales y estatales en lo que se refiere a la política de bienestar de **RCMA**.
- El Coordinador de Servicios para Padres de cada escuela será responsable de establecer el Equipo Escolar Saludable que garantizará el cumplimiento de la política.
- El Equipo de Escuela Saludable debe incluir, pero no limita, a los siguientes partes interesados: padres, estudiantes, personal de alimentación escolar, administradores escolares, profesionales de la salud escolar, profesores de educación física y el público en general.
- El Equipo de Escuela Saludable es responsable de:
 - Garantizar el cumplimiento de las regulaciones federales y estatales para alimentos y bebidas competitivos vendidos en el campus de la escuela (7 CFR 210.11 y FAC 5P-1.003);
 - Mantener un calendario de eventos escolares para recaudar fondos exentos de alimentos de acuerdo con la frecuencia especificada en el párrafo (c) de FAC 5P-1.003;
 - E informar al Coordinador de la Política de Bienestar de RCMA el cumplimiento de las normas mencionadas, la persona responsable de garantizar el cumplimiento general de la política de bienestar de RCMA.

RCMA revisará y considerará las estrategias y técnicas basadas en evidencia para establecer metas para la promoción y educación de la nutrición, actividad física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar de los estudiantes para incluir, como mínimo, una revisión de las herramientas y técnicas de Smarter Lunchroom.

2. Promoción de Nutrición

La promoción de nutrición puede influir positivamente en las conductas alimentarias de por vida al crear entornos alimentarios que fomentan elecciones saludables y fomentan la participación en los programas de comidas escolares.

- El entorno escolar, incluida la cafetería y el salón de clase, debe proporcionar mensajes claros y consistentes que promuevan y refuercen la alimentación saludable.
- Los estudiantes tendrán acceso a información nutricional útil. Carteles, hojas de trabajo y folletos estarán disponibles en los salones y en el campus de cada escuela.
- Las escuelas involucrarán a los padres en actividades interactivas tales como preparar y comer comidas y meriendas saludables, oportunidades para aprender técnicas de compra saludable, listas y preparación de alimentos para celebraciones saludables y oportunidades para actividad física antes y después de la escuela.

3. Educación en Nutrición

El desempeño académico y el asunto de calidad de vida se ven afectados por la elección y disponibilidad de alimentos nutritivos en nuestras escuelas. Las comidas saludables apoyan el crecimiento físico de los estudiantes, el desarrollo del cerebro, la resistencia a las enfermedades, la estabilidad emocional y la capacidad de aprender.

- Los puntos de referencia de nutrición bajo los Estándares de Florida para Educación Física se incorporarán dentro del currículo abarcador de educación de salud en cada nivel de grado, o se incorporarán en otros sujetos o temas comunes, tales como matemáticas, ciencias, artes y letras y ciencias sociales.
- Los estudiantes reciben educación nutricional que es interactiva y les enseña las habilidades que necesitan para adoptar comportamientos de alimentación saludables. Las clases, las actividades y la participación de los estudiantes se imparten en clases de nutrición y salud. Las pruebas escritas en el salón de clases (como la opción múltiple, ensayo y completar el espacio en blanco) se ofrecen o hacen o proveen brindan en las áreas de nutrición.
- Los estudiantes comprenderán cómo los alimentos llegan a la mesa y las consecuencias que eso tiene para su salud y futuro. El personal debe incorporar experiencias prácticas, tales como trabajar en un huerto, actividades de cocina y actividades de enriquecimiento, como irse al mercado de agricultores y visitas a jardines comunitarios al currículo común. Los estudiantes recibirán tarea que apoye estas actividades para asegurar su comprensión.
- La educación nutricional será incorporada dentro de la comunidad escolar más grande. El programa de educación nutricional trabajará con el programa de

comidas escolares para desarrollar huertos escolares y usar la cafetería como laboratorio de aprendizaje.

Los estudiantes cosecharán vegetales del huerto de la escuela y trabajarán con el personal de la cafetería para crear meriendas saludables.

- La educación nutricional enseñará habilidades centradas en el comportamiento. A los estudiantes se les enseñará sobre el balance de calorías, el gasto de energía y cómo leer e interpretar las etiquetas de información nutricional.
- El personal responsable de la educación nutricional estará adecuadamente preparado y participará regularmente en actividades de desarrollo profesional para proveer un programa de educación nutricional exacto según lo planificado. Las actividades de preparación y desarrollo profesional proporcionarán conocimientos básicos de nutrición combinados con la práctica de habilidades en actividades específicas del programa y técnicas y estrategias de instrucción diseñadas para promover hábitos alimenticios saludables. Todo el personal de cada escuela se comprometerá a una alimentación saludable en la escuela como un ejemplo para los estudiantes.

4. Actividad Física

RCMA se asegurará de que la actividad física sea una parte fundamental del programa de instrucción de cada escuela. El programa proveerá la oportunidad para que todos los estudiantes desarrollen las habilidades, conocimientos y actitudes necesarios para participar en actividad física de por vida.

- Todos los estudiantes en los grados K-5 recibirán 150 minutos por semana de educación física que será educativamente pertinente. Para la educación física de la escuela intermedia en los grados 6-8, todos los estudiantes recibirán un mínimo de un semestre de educación física en cada uno de los tres años.
- Todos los estudiantes de escuela primaria tendrán al menos 20 minutos de recreo diario. Cada escuela proporcionará espacio, equipo y un entorno favorable para juego seguro y agradable.
- Los estudiantes tendrán la oportunidad de participar en actividades físicas a través de programas de educación física, actividades antes y después de la escuela u otros programas de actividades. Se animará a los estudiantes a participar en programas atléticos y de ejercicio físico ofrecidos por la comunidad.
- Se animará al personal a comprometerse a participar en 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada (por ejemplo, caminar a paso ligero, corriendo, nadando) todas las semanas. El personal será informado de la oportunidad de participar en actividades físicas en programas después de la escuela y eventos comunitarios.
- Se animará a los maestros de los salones de clase a proveer descansos cortos de actividad física entre clases o periodos de clases, según corresponda.

5. Otras Actividades Escolares

RCMA incorporará actividades de bienestar en todo el entorno escolar. Estas iniciativas incluirán nutrición, actividad física y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos trabajen hacia el mismo conjunto de metas y objetivos utilizados para promover el bienestar de los estudiantes, el desarrollo óptimo y resultados educativos fuertes.

Reglas Generales

- **RCMA** tomara en cuenta los componentes del modelo de los Centros para el Control de Enfermedades para la Escuela por Completa, Comunidad por Completa, y el Niño por Completo (WSCC) al establecer otras actividades escolares que promuevan el bienestar.
- Los objetivos delineados por la política de bienestar se tomarán en cuenta en la planificación de todas las actividades escolares (como eventos escolares, excursiones, bailes y reuniones).
- La cafetería será una zona de alimentos saludables para todos los estudiantes, el personal, los padres y los visitantes.
- Los estudiantes, el personal, los padres y los visitantes no pueden traer comida de afuera a la cafetería durante el servicio de comidas.
- Los programas después de la escuela fomentarán las meriendas saludables y la actividad física.
- **RCMA** deberá desarrollar y apoyará activamente el compromiso de los estudiantes, las familias y el personal en las actividades y eventos que mejora la salud de la comunidad en la escuela o por toda la comunidad.
- Cada escuela dentro de **RCMA** cumplirá con las políticas de drogas, alcohol y tabaco.

Ambiente

- Los estudiantes recibirán una cantidad adecuada de tiempo para comer su comida con un mínimo de 20 minutos después de haber recibido su comida de la línea.
- Cada escuela proveerá alimentos nutritivos, frescos y cultivados localmente que reflejan la cosecha abundante de la Florida.
- Acceso conveniente a las instalaciones para el lavado de manos y la higiene oral estará disponible.

Reciclaje

- Cada escuela maximizará la reducción de sobrantes mediante el uso de platos lavables durante el servicio de comidas, mientras recicla, reutiliza, usar como abono y comprando productos reciclados.

Bienestar del Personal

- El comité de bienestar de **RCMA** tendrá un subcomité de bienestar para personal que se centrará en asuntos de bienestar del personal, identificará y distribuirá recursos de bienestar y hará otras funciones que apoyan el bienestar del personal en coordinación con el personal de recursos humanos.
- Todo el personal recibirá oportunidades para participar en actividades físicas y programas de alimentación saludable que sean accesibles y gratuitos o de bajo costo.

Servicios de Salud

- Se proveerá un programa coordinado de servicios de salud accesibles a estudiantes y personal e incluirá, entre otros, prevención de violencia, salud mental, seguridad escolar, prevención de enfermedades contagiosas, exámenes de salud, incluyendo el índice de masa corporal, consultas de salud comunitaria, inmunizaciones, habilidades de crianza y entrenamiento de primeros auxilios / RCP (CPR por sus siglas en inglés).

Uso de las Instalaciones Escolares Fuera del Horario Escolar

- Cada escuela programará el uso de instalaciones escolares fuera del horario escolar para programas de actividad física ofrecidos por organizaciones comunitarias y para el uso de la comunidad escolar. Los padres podrán traer a sus hijos a la escuela y tener acceso a canchas de básquetbol, áreas de juego en los campos de atletismo.

Manejo de Comportamiento

- **RCMA** se compromete a prohibir el uso de alimentos como recompensa, a menos que se incorpore a una actividad que promueva mensajes nutricionales positivos (como un chef invitado o una excursión a una granja).
- Los maestros y otro personal escolar no negarán ni requerirán actividad física como un medio de castigo.

6. Normas para Toda Clase de Comida y Bebida Disponible Durante el Día Escolar

RCMA operará y proporcionará servicio de alimentos de acuerdo con los estándares del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) del USDA y las leyes y regulaciones aplicables del estado de la Florida. Las normas para las comidas escolares reembolsables no serán menos restrictivas que las regulaciones y guías emitidas por el USDA.

Reglas Generales

- Todas las comidas reembolsables cumplirán con los estándares de nutrición exigidos por el USDA, así como con cualquier estándar de nutrición estatal adicional que vaya más allá de los requisitos del USDA.
- Las comidas escolares incluirán una variedad de alimentos ricos en nutrientes, incluidos granos enteros y frutas y verduras ricas en fibra, a la vez que satisfacen necesidades dietéticas especiales y preferencias de alimentos étnicos y culturales.
- Asegurar que todos los estudiantes constantemente coman las comidas escolares de alta calidad y nutritivas proporcionadas diariamente; comida de afuera no está permitidas.

- La cafetería es una zona libre de nueces y cacahuets. í. Los salones de estudiantes que son alérgicos también serán zona libre de nueces de árbol y / o los cacahuets.
- Hasta un máximo punto, todas las escuelas de **RCMA** participarán en los programas de comidas escolares federales disponibles, incluidos SBP, NSLP, ASSP, AMP y SFSP.
- Agua potable y gratuita estará disponible para todos los niños durante cada servicio de comida.

Alimentos Competitivos

- Todas las comidas y bebidas vendidas en el campus de la escuela a los estudiantes aparte de las comidas escolares reembolsables se consideran "alimentos competitivos" y deben cumplir con los estándares de nutrición para alimentos competitivos según se define y exige en 7 CFR 210.11.
 - *El campus escolar significa, con el propósito de la implementación de estándares de alimentos competitivos, todas las áreas de la propiedad bajo la jurisdicción de la escuela a las que los estudiantes puedan acceder durante el día escolar.*
 - *El día escolar significa, a los fines de la implementación de estándares de alimentos competitivos, el período desde la medianoche anterior a 30 minutos después del final del día escolar oficial.*
- Los alimentos competitivos incluyen ítems que se venden a la carta en la cafetería, en máquinas expendedoras, tiendas escolares, bares de meriendas y para la recaudación de fondos en la escuela.
- A menos que se venda por el programa de servicio de alimentos de **RCMA**, no es permisible que cualquier artículo de comida competitivo vendido a los estudiantes durante el día escolar consista en alimentos combinados listos para comer de carne o productos alternos de carne y granos, como se define en 7 CFR 210.10 y 210.11. (FAC 5P-1.003)
- Para ser permitido, todos los alimentos competitivos vendidos a los estudiantes deben cumplir con los requisitos generales de nutrición y los estándares de nutrientes.

Requisitos Nutricionales Generales para los Alimentos Competitivos:

- Que sea un producto de grano que contiene 50 por ciento o más de granos enteros según su peso o que tenga un grano entero como primer ingrediente; o
- Tener como primer ingrediente uno de los principales grupos alimenticios sin granos: frutas, verduras, productos lácteos o proteínas (carne, frijoles, aves, mariscos, huevos, nueces, semillas, etc.); o
- Que sea una combinación de alimentos que contenga 1/4 taza de fruta y / o vegetales.
- Si el agua es el primer ingrediente, el segundo ingrediente debe ser uno de los anteriores.

Normas de nutrientes para alimentos competitivos:

| Estándares de Nutrientes | Meriendas y Acompañamientos <i>(incluyendo cualquier acompañamiento adicional)</i> | Platos Principales <i>(incluyendo cualquier acompañamiento adicional)</i> |
|---------------------------------|--|---|
| Calorías | 200 calorías o menos | 350 calorías o menos |
| Límites de Sodio | 200 mg o menos | 480 mg o menos |
| Límite Total de Grasa | 35% o menos de calorías totales | 35% o menos de calorías totales |
| Grasa Saturada | Menos que 10% de calorías totales | Menos que 10% de calorías totales |
| Grasa Trans | 0 g de grasa trans como servido (menos que o igual a 0.5 por porción) | 0 g de grasa trans como servido (menos que o igual a 0.5 por porción) |
| Azúcar | 35% del peso de azúcar total servido o menos | 35% del peso de azúcar total servido o menos |

Exenciones:

- Cualquier plato principal ofrecido como parte del programa de desayuno o almuerzo está exento si se sirve como un alimento competitivo en el día del servicio o el día posterior al servicio en el programa de desayuno o almuerzo.
- Frutas y verduras frescas o congeladas sin ingredientes adicionales, excepto agua.
- Frutas enlatadas sin ingredientes adicionales, excepto agua, que se envasan en jugo 100 por ciento, jarabe/miel extra ligero o jarabe/miel liviana.
- Verduras enlatadas bajas en sodio / sin sal añadidas sin grasas añadidas.
- El queso bajo en grasa, las nueces, las semillas y las mantequillas de nueces / semillas, así como los mariscos y los huevos enteros sin grasa adicional están exentos de los estándares de grasa total y grasa saturada.

**Consulte las normas de servicio competitivo de alimentos 7 CFR 210.11 para obtener exenciones adicionales.*

Normas de Nutrición para bebidas:

Porciones enumeradas son lo máximo que se puede ofrecer.

| Bebidas | Primaria | Secundaria (6-8) | Secundaria (9-12) |
|--|-----------------|---------------------|----------------------|
| Agua potable | Sin limite | Sin limite | Sin limite |
| Leche bajo en grasa sin sabor añadido | 8 onzas fluidas | 12 onzas fluidas | 12 onzas fluidas |
| Leche sin grasa sin sabor añadido | 8 onzas fluidas | 12 onzas fluidas | 12 onzas fluidas |
| Jugo de fruta o vegetal 100% | 8 onzas fluidas | 12 onzas fluidas | 12 onzas fluidas |
| Jugo de fruta o vegetal 100% diluido con agua, pero sin edulcorante/azúcar añadido | 8 onzas fluidas | 12 onzas fluidas | 12 onzas fluidas |
| Otras bebidas con sabor y/o carbonatadas que están etiquetadas de contener 5 calorías o menos por 8 onzas fluidas o 10 calorías o menos por 20 onzas fluidas | No se permite | No se permite | 20 onzas fluidas |
| Otras bebidas con sabor y/o carbonatadas que están etiquetadas de contener 5 calorías o menos por 8 onzas fluidas o 10 calorías o menos por 20 onzas fluidas | No se permite | No se permite | 12 onzas fluidas |

Para los estudiantes de primaria y secundaria (6-8): las comidas y las bebidas deben estar libres de cafeína, con la excepción de pequeñas cantidades de sustancias de cafeína que se producen de manera natural. Los alimentos y bebidas para estudiantes de secundaria (9-12) pueden contener cafeína.

**La regla final requiere que cada LSWP también incluya pautas de nutrición para todas las comidas y bebidas disponibles en el campus de la escuela durante el día escolar que no se venden (es decir, alimentos provistos para fiestas en el salón de clases y celebraciones escolares). Esta regla no requiere que las LEA aborden las normas para los alimentos que se traen de casa para el consumo individual.*

Estándares para Alimentos Disponibles durante el día escolar que no se venden a los estudiantes:

- La escuela proveerá a padres y a maestros una lista de ideas para celebraciones / fiestas saludables, premios y actividades de recaudación de fondos.
- Las fiestas de clase o las celebraciones se llevarán a cabo después del período de almuerzo y solo se servirán los alimentos que cumplan con las normas de Smart Snacks en la Escuela. No se permitirán nueces y/o cacahuates.
- Las escuelas limitarán las celebraciones que involucran comida durante el día escolar a no más de una fiesta por clase por mes.

Recaudación de Fondos

- Los esfuerzos de recaudación de fondos respaldarán la alimentación saludable al cumplir con todas las reglamentaciones y estándares de nutrición aplicables a los alimentos competitivos, mientras que se enfatizará la venta de artículos no comestibles.
- No se realizarán eventos para recaudar fondos que incluyan la venta de alimentos hasta treinta (30) minutos después de la conclusión del último período de servicio de alimentos designado.
- La junta escolar está autorizada a otorgar una exención especial de los estándares para alimentos competitivos según lo especificado anteriormente con el propósito de realizar recaudaciones de fondos auspiciadas por la escuela con poca frecuencia, sin exceder la siguiente cantidad máxima de días escolares por campus escolar cada año escolar:

| Clase de Escuela | Máximo Número de Días Escolares para Hacer Recaudaciones de Fondos Exentas |
|-----------------------------|--|
| Escuelas Primarias | 5 días |
| Escuelas Secundarias (6-8) | 10 días |
| Escuelas Secundarias (9-12) | 15 días |
| Escuelas Combinadas | 10 días |

- El Equipo de Escuela Saludable de cada escuela mantendrá un calendario escolar que identifique las fechas en que se realizarán los eventos de recaudación de fondos para alimentos competitivos exentos. (FAC 5P-1.003)

**La nueva regla de comercialización de alimentos y bebidas requiere que las políticas locales de bienestar escolar establezcan solo estándares mínimos para las restricciones de comercialización de alimentos y bebidas. Las agencias estatales y las LEA pueden optar por adoptar políticas más estrictas para la comercialización de alimentos y bebidas. Esta nueva adición no se aplica a prendas o artículos personales, paquetes de productos traídos del hogar o materiales del salón de clase utilizados con fines educativos.*

7. Política para la Mercadotecnia de Alimentos

La mercadotecnia escolar será consistente con las políticas de educación nutricional y promoción de la salud. Como tal, se aplican las siguientes pautas:

- A las escuelas solo se les permitirá comercializar y publicitar aquellos alimentos y bebidas que cumplan o excedan los estándares de Smart Snacks del USDA de nutrición escolar.
- Se fomentan actividades de mercadotecnia que promueven comportamientos saludables. Los ejemplos pueden incluir: máquinas expendedoras que promueven el agua, estructuras de precios que promueven opciones saludables en líneas a la carta o máquinas expendedoras, ventas de frutas para recaudar fondos y cupones para membresías de gimnasios con descuento.
- Las decisiones de reemplazo y compra del departamento de nutrición de **RCMA** reflejarán las normas de comercialización mencionadas anteriormente.

8. Evaluación y Medición de la Implementación de la Política de Bienestar

El comité de bienestar de **RCMA** actualizará y hará cambios a la política de bienestar basándose en los resultados de la revisión anual y evaluaciones trienales y / o a medida que cambien las prioridades locales, las necesidades de la comunidad cambien, se logren los objetivos de bienestar, surja nueva información de salud y tecnología y cuando haya nuevas guías o estándares estatales y federales. La política de bienestar se evaluará según lo indicado al menos cada tres años después de la evaluación trienal.

Evaluaciones de Progreso Trianuales

RCMA llevará a cabo una evaluación de la política de bienestar escolar local para medir el cumplimiento de la política de bienestar **al menos una vez cada tres años**. Esta evaluación medirá la implementación de la política de bienestar escolar local e incluirá:

- El grado en que **RCMA** cumple con la política de bienestar escolar local;
- El grado en que la política de bienestar escolar local se compara con las políticas de bienestar escolares locales modelos; y
- Una descripción del progreso realizado en el logro de los objetivos de la política de bienestar escolar local.

9. Informando al Público

RCMA asegurará que la política de bienestar y las evaluaciones trienales estén disponibles para el público en todo momento. **RCMA** también notificará activamente a los hogares anualmente sobre las actualizaciones realizadas a la política de bienestar y la disponibilidad de los resultados de la evaluación trienal, así como también brindará información a la comunidad sobre el entorno nutricional escolar.

- **RCMA** se asegurará de que la versión más actualizada de la política de bienestar y las evaluaciones trienales estén siempre disponibles en el sitio de web de la escuela para que el público la vea.
- **RCMA** presentará las actualizaciones de la política de bienestar, según corresponda, durante las reuniones con la Asociación / Organización de Padres y

Maestros, la junta escolar, el superintendente de distrito, el comité de salud y bienestar y otros grupos interesados o partes interesadas.

- Las actualizaciones de bienestar se proveerán a los estudiantes, padres y personal, según corresponda, en forma de folletos, en los sitios de web de **RCMA y escuelas**, y en los boletines escolares, para garantizar que los padres y la comunidad escolar estén informados. Se fomenta la opinión pública.
- Cada escuela proveerá a todos los padres una copia completa de la política de bienestar escolar local al comienzo del año escolar.

10. Participación de la Comunidad

RCMA se compromete a ser receptivo a los comentarios de la comunidad, que comienza con la conciencia de la política de bienestar. **RCMA** comunicará activamente las formas en que los padres, estudiantes, representantes de la autoridad alimentaria escolar, profesores de educación física, profesionales de la salud escolar, el consejo escolar, los administradores escolares y el público en general pueden participar en el desarrollo, implementación y revisión anual del local política de bienestar escolar a través de una variedad de medios, que incluyen:

- **RCMA** considerará las necesidades de los estudiantes en la planificación de un ambiente de nutrición saludable. A los estudiantes se les pedirá sus opiniones y retroalimentación mediante el uso de encuestas y se les prestará atención a sus comentarios.
- **RCMA** usará mecanismos electrónicos, como correos electrónicos o avisos en el sitio del web de **RCMA**, así como mecanismos no electrónicos, como boletines, presentaciones a los padres o el envío de información a los padres, para garantizar que todas las familias sean notificadas activamente de cualquier actualización a la política de bienestar, así como la forma de involucrarse y apoyar la política.
- En la última reunión de la junta escolar pública de cada año, se discutirá la política de bienestar escolar local y se les pedirá a todos los interesados que den su opinión sobre la política. Todos los comentarios y recomendaciones serán revisados y considerados.

Mantener los Archivos

Los registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de la política de bienestar escolar local incluirán, entre otros, los siguientes:

- La política de bienestar escolar local escrita;
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de participación de la comunidad, incluso los requisitos para poner a disposición del público la política de bienestar escolar local y las evaluaciones trienales, de conformidad con la sección sobre información y actualización del público; y
- Documentación de la evaluación trienal de la política de bienestar escolar local.

