



23 de noviembre 2009

Estimados Padres/Apoderados Legales,

ASUNTO: Reglas para fiestas y celebraciones en el salón de clases y eventos para recaudación de fondos.

Por ley federal el Distrito Escolar Unificado de Lompoc ha establecido normas de bienestar. El propósito es de promover y apoyar una cultura de salud y bienestar físico en el distrito. Todos los distritos que tienen un Programa Nacional de Alimentos Escolares deben establecer normas de bienestar. Estas normas son administradas por el Departamento de Educación de California para asegurar que las regulaciones acerca de la venta de alimentos y las Actas de Ley 12 y 965 sean enforzadas.

Aunque las Normas de Bienestar han estado en efecto desde Junio del 2006, hemos descubierto que los requisitos establecidos en las normas no se han estado enforzando completamente. En adición, el Departamento de Salubridad del Condado tiene requisitos basados en el Acta de Ley 241 que nos prohíbe servir y/o vender alimentos a estudiantes por razones de salud. En un esfuerzo para ayudar a proteger la salud y bienestar de los estudiantes, el distrito ha decidido hacer un esfuerzo conjunto para respetar las Normas de Bienestar y cumplir con los requisitos del Departamento de Salubridad del Condado.

Lo siguiente proviene de las Normas de Bienestar acerca de los alimentos servidos en convivios en los salones:

El Personal Escolar debe animar a los padres/apoderados legales u otros voluntarios a apoyar el programa del distrito de educación nutritiva al considerar la calidad nutritiva cuando seleccionen cualquier bocadillo...para convivios de la clase y limitar los alimentos o bebidas que no cumplen con los estándares nutritivos a no más de un platillo o bebida por convivio. Las fiestas o celebraciones deberán efectuarse después del periodo del almuerzo cuando sea posible. (BP5030, página 3, párrafo 4)

Lo siguiente proviene de las regulaciones del Departamento de Salud del Condado acerca de eventos temporales con alimentos:

Cualquier alimento que sea vendido y o proporcionado al público (incluyendo a las escuelas) necesitan seguir el proceso de permisos del Departamento de Salubridad del Condado. Los únicos artículos permitidos considerados no peligrosos son bebidas y postres tales como: papas fritas/horneadas empaquetadas, dulces, agua u otras bebidas embotelladas, jugo y frutas enteras (de acuerdo al Especialista de Salubridad Ambiental).

Estas reglas pueden aparentar ser estrictas pero las reglas de seguridad de alimentos que cada establecimiento de alimentos del Condado de Santa Barbara tiene que seguir son muy estrictas. Hay un curso que cada persona que prepara alimentos debe tomar y aprobar para que se le permita al establecimiento proporcionar alimentos al público. El público general no necesita saber de las reglas de higiene requeridas para mantener los alimentos saludables. El servir alimentos potencialmente peligrosos traídos de casa o establecimientos y servidos por personas que no están certificadas puede poner a los estudiantes en riesgo de una enfermedad a causa de alimentos.

La siguiente es una guía que le ayudara a decidir que alimentos son apropiados para enviar para un convivio del salón de clase:

- Proveer una variedad de alimentos para fiestas o eventos y ofrecer no más de UNO de estos bocadillos que no son considerados ser muy saludables debido a las altas calorías pero tienen un valor nutritivo bajo: postres, galletas, dulces, pastelillos, nieve y papas fritas regulares
- Opciones de Granos más Saludables *(se recomienda harina integral): papas horneadas, pretzels, galletas de animalitos, galletas de canela, cereal *Chex Mix* bajo en grasa, *bagels* y panecillos de harina integral, Paquetes de bocadillos de 100 calorías *Nestlé*.
- Productos más Saludables de Leche: *Yogurt* (individualmente empaquetado), queso bajo en grasa.
- Frutas y Verduras Frescas: Zanahorias Pequeñas (paquetes individuales), fruta fresca entera (no cortada), manzanas rebanadas (paquetes individuales).
- Bebidas: Agua embotellada, jugos de 100% fruta, leche (regular o de sabor)
- Otras Ideas: Paletas de Hielo *Astro Pops* y *Twin Pops*, Paletas de Hielo de Chocolate, fruta enlatada, maíz tostado o semillitas de girasol.

**La harina integral juega un rol muy importante al reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Harina de trigo integral contiene sustancias que promueven la salud incluyendo vitaminas, minerales, nutrientes y fibra. Aun así, con todos sus beneficios, 9 de 10 personas no obtienen las porciones recomendadas diarias de harina integral.*

Sugerencias de Salubridad: No traiga alimentos cocinados en casa o de restaurantes; no preparen alimentos en la escuela; refrigere todos los alimentos que necesitan estar refrigerados; lávese las manos y las superficies en contacto con los alimentos; no sirva nueces o alimentos que contienen nueces ya que muchos estudiantes pueden ser alérgicos a las nueces; cuando los estudiantes están más chicos este alerta en caso de ahogarse.

Nota: Usted puede obtener la siguiente información en la página de internet del distrito bajo el Comité de Bienestar (*Wellness Committee*, www.lusd.org):

- *Normas de la Mesa Directiva #5030*
- *Regulaciones Administrativas #5030*
- *Guía de Alimentos Saludables para Actividades Escolares y Otras Ocasiones Especiales*
- *Recaudando Fondos Divertida y Creativamente, Alternativas a la Venta de Dulces para Escuelas, Deportes y Clubes*

Agradecemos su comprensión y cooperación al ayudarnos a mantenernos enfocados con nuestra misión para promover hábitos de alimentación saludable para los estudiantes en nuestro distrito. Por años en nuestras escuelas y en casa hemos participado en comportamientos, tales como el usar comida para celebrar TODO y usando la comida como premio. Estos comportamientos han contribuido al problema de obesidad en niños. Si le gustaría aprender más acerca de cómo ser parte de la solución en vez del problema, le invitamos a leer el folleto antes mencionado "Guía de Alimentos Saludables para Actividades Escolares y Otras Ocasiones Especiales".

Sinceramente,

Kathy Bertelsen, RD
Presidenta, Comité de Bienestar del LUSD