

# Moreland School District Wellness Guidelines AR5030

Updated to reflect the USDA Final Rule

## Table of Contents

<u>Preamble</u> .....	2
<u>School Wellness Committee</u> .....	3
<u>Wellness Policy and Guidelines AR Implementation, Monitoring, Accountability, and Community Engagement</u> .....	3
<u>Nutrition</u> .....	5
<u>Physical Activity</u> .....	9
<u>Other Activities that Promote Student Wellness</u> .....	12
<u>Glossary</u> .....	14
<u>Appendix A: School Level Contacts</u> .....	15

# Moreland School District Wellness Guidelines AR5030

## Preamble

The Moreland School District (referred to as District) is committed to the optimal development of every student. The District believes that for students to have the opportunity to achieve personal, academic, developmental and social success, we need to create positive, safe and health-promoting learning environments at every level, in every setting, throughout the school year.

Research shows that two components, good nutrition and physical activity before, during and after the school day, are strongly correlated with positive student outcomes. For example, student participation in the U.S. Department of Agriculture's (USDA) School Breakfast Program is associated with higher grades and standardized test scores, lower absenteeism and better performance on cognitive tasks.<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Conversely, less-than-adequate consumption of specific foods including fruits, vegetables and dairy products, is associated with lower grades among students.<sup>8,9,10</sup> In addition, students who are physically active through active transport to and from school, recess, physical activity breaks, high-quality physical education and extracurricular

---

<sup>1</sup> Bradley, B, Green, AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523-532.

<sup>2</sup> Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234-1239.

<sup>3</sup> Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3:3-36.

<sup>4</sup> Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998;152(9):899-907.

<sup>5</sup> Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S-813S.

<sup>6</sup> Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743-760, quiz 761-762.

<sup>7</sup> Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199-213.

<sup>8</sup> MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141-144.

<sup>9</sup> Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents. *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12-20.

<sup>10</sup> Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*. 1996;25(5):497-505.

activities – do better academically.<sup>11,12,13,14</sup> Finally, there is evidence that adequate hydration is associated with better cognitive performance.<sup>15,16,17</sup>

This Administrative Regulation (AR) outlines the District's approach to ensuring environments and opportunities for all students to practice healthy eating and physical activity behaviors throughout the school day while minimizing commercial distractions. Specifically, this AR establishes goals and procedures to ensure that:

- Students in the District have access to healthy foods throughout the school day – both through reimbursable school meals and other foods available throughout the school campus– in accordance with Federal and state nutrition standards;
- Students receive quality nutrition education that helps them develop lifelong healthy eating behaviors;
- Students have opportunities to be physically active before, during, and after school;
- Schools engage in nutrition and physical activity promotion and other activities that promote student wellness;
- School staff are encouraged and supported to practice healthy nutrition and physical activity behaviors in and out of school;
- The community is engaged in supporting the work of the District in creating continuity between school and other settings for students and staff to practice lifelong healthy habits; and
- The District establishes and maintains an infrastructure for management, oversight, implementation, communication about and monitoring of the policy and its established goals and objectives.

This AR applies to all students, staff, and schools in the District. Specific measurable goals and outcomes are identified within each section below.

## **I. School Wellness Committee**

---

<sup>11</sup> Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010.

<sup>12</sup> Singh A, Uijtdewillig L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment*. Arch Pediatr Adolesc Med, 2012; 166(1):49-55.

<sup>13</sup> Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children*. PLoS ONE, 2014; 9(9): e107031.

<sup>14</sup> Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function*. Pediatrics 2014; 134(4): e1063-1071.

<sup>15</sup> Change Lab Solutions. (2014). *District Policy Restricting the Advertising of Food and Beverages Not Permitted to be Sold on School Grounds*. Retrieved from <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>

### ***Committee Role and Membership***

The District will convene a representative district wellness committee (DWC) that meets at least two times per year to establish goals for and oversee school health and safety programs, including development, implementation and periodic review and update of the Wellness Policy 5030 and this AR 5030.

The DWC membership will represent all school levels (elementary and middle school) and include, but not be limited to: parents and caregivers; representatives of the school nutrition program; physical education teachers; health education teachers; school health professionals; and school administrators. To the extent possible, the DWC will include representatives from each school site and reflect the diversity of the community.

### ***Leadership***

The Superintendent or designee(s) will convene the DWC and facilitate development of and updates to the wellness policy, and will ensure each school's compliance with the policy.

The designated official for oversight is:

Patricia Ernsberger  
Assistant Superintendent Business Services  
4711 Campbell Ave, San Jose, CA 95130  
pernsberger@moreland.org

## **II. Wellness Policy and Guidelines AR Implementation, Monitoring, Accountability and Community Engagement**

### ***Implementation Plan***

The District will develop and maintain a plan for implementation to manage and coordinate the execution of the Wellness Policy and this AR. The plan delineates roles, responsibilities, actions and timelines; and goals and objectives for nutrition standards for all foods and beverages available on the school campus, food and beverage marketing, nutrition promotion and education, physical activity, physical education and other school-based activities that promote student wellness. The District has developed an assessment tool and based on results, will create an action plan that fosters implementation of the Wellness Guidelines AR 5030 and generate an annual progress report.

The District's Wellness Policy 5030, the Wellness Guidelines AR 5030, and any progress reports can be found on the Moreland School District's website at: <https://www.moreland.org>

### ***Recordkeeping***

The District will retain records to document compliance with the requirements of the Wellness Policy and Guidelines AR. These records may be found on the website and/or on the District's central computer network. Documentation maintained in these locations will include but will not be limited to:

- The written wellness policy;
- Documentation demonstrating that the policy has been made available to the public;

- Documentation of efforts to review and update the Wellness Guidelines AR; including an indication of who is involved in the update and methods the district uses to make stakeholders aware of their ability to participate on the DWC;
- Documentation to demonstrate compliance with the annual public notification requirements;
- The most recent assessment on the implementation of the wellness guidelines AR;
- Documentation demonstrating the most recent assessment on the implementation of the Wellness Policy and Guidelines AR has been made available to the public.

### ***Annual Notification of Policy***

The District will actively inform families and the public each year of basic information about the Wellness Guidelines AR, including its content, any updates, and implementation status. The District will make this information available via the district website and/or district-wide communications. The District will provide as much information as possible about the school nutrition environment. Annually, the District will also publicize the name and contact information of the District officials leading and coordinating the committee, as well as information on how the public can get involved with the school wellness committee.

### ***Triennial Progress Assessments***

At least once every three years, the District will evaluate compliance with the policy to assess the implementation of the Wellness Policy and Wellness Guidelines AR to include:

- The extent to which schools under the jurisdiction of the District are in compliance;
- The extent to which the District's Wellness Guidelines AR compares to the Alliance for a Healthier Generation's model; and
- A description of the progress made in attaining the goals of the District's Wellness Policy.

The position/person responsible for managing the triennial assessment and contact information is the Patricia Ernsberger, Assistant Superintendent Business Services, 4711 Campbell Ave, San Jose, CA 95130, [pernsberger@moreland.org](mailto:pernsberger@moreland.org)

The DWC, in collaboration with individual schools, will monitor schools' compliance with this AR. The District will notify households/families of the availability of the triennial progress report by making this information available via the district website and/or district-wide communications.

### ***Revisions and Updating the Policy***

The DWC will update or modify the wellness guidelines AR based on the results of the annual School Health Index and triennial assessments and/or as District priorities change; community needs change; wellness goals are met; new health science information, and technology emerges; and new Federal or state guidance or standards are issued. The wellness guidelines AR will be assessed and updated as indicated at least every three years, following the triennial assessment.

### ***Community Involvement, Outreach and Communications***

The District is committed to being responsive to community input, which begins with awareness of the Wellness Policy and Guidelines AR. The District will also inform parents of the improvements that have been made to school meals and compliance with school meal standards, availability of child nutrition programs and how to apply, and a description of and compliance with Smart Snacks in School nutrition standards. The District will use electronic mechanisms, such as email or displaying notices on the district's 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 the content of, implementation of, and updates to the wellness policy, as well as how to get involved and support the policy. The District will ensure that

communications are culturally and linguistically appropriate to the community, and accomplished through means similar to other ways that the district and individual schools are communicating important school information with parents.

The District will actively notify the public about the content of or any updates to the Wellness Policy or Guidelines AR annually, at a minimum. The District will also use these mechanisms to inform the community about the availability of the annual and triennial reports.

### **III. Nutrition**

#### ***School Meals***

Our school district is committed to serving healthy meals to children, with plenty of fruits, vegetables, whole grains, and fat-free and low-fat milk; that are moderate in sodium, low in saturated fat, and have zero grams *trans* fat per serving (nutrition label or manufacturer's specification); and to meeting the nutrition needs of school children within their calorie requirements. The school meal programs aim to improve the diet and health of school children, help mitigate childhood obesity, model healthy eating to support the development of lifelong healthy eating patterns and support healthy choices while accommodating cultural food preferences and special dietary needs.

Schools within the District participate in USDA child nutrition programs, including the National School Lunch Program (NSLP), the School Breakfast Program (SBP), and Fresh Fruit & Vegetable Program (FFVP), *Summer Food Service* Program at eligible sites. The District also operates additional nutrition-related programs and activities including Breakfast in the Classroom, Mobile Breakfast carts, Grab 'n' Go Breakfast. All schools within the District are committed to offering school meals through the NSLP and SBP programs, and other applicable Federal child nutrition programs, that:

- Are accessible to all students;
- Are appealing and attractive to children;
- Are served in clean and pleasant settings;
- Meet or exceed current nutrition requirements established by local, state, and Federal statutes and regulations. (The District offers reimbursable school meals that meet USDA nutrition standards.)
- Promote healthy food and beverage choices using the following Smarter Lunchroom techniques:
  - Whole fruit options are displayed on the salad bar.
  - Sliced or cut fruit is available daily.
  - Daily fruit options are displayed in a location in the line of sight and reach of students.
  - All staff members, especially those serving, have been trained to politely prompt students to select and consume the daily vegetable options with their meal.
  - A reimbursable meal can be created in any service area available to students (e.g., salad bars, snack rooms, etc.).
  - Student surveys and taste testing opportunities are used to inform menu development, dining space decor and promotional ideas.
  - Daily announcements are used to promote and market menu options.

In addition:

- Menus are posted on the District website or individual school websites, and will include nutrient content and ingredients.

- Menus will be created/reviewed by a Registered Dietitian or other certified nutrition professional.
- School meals are administered by a team of child nutrition professionals.
- The District child nutrition program will accommodate students with special dietary needs.
- Students will be allowed at least 10 minutes to eat breakfast and at least 20 minutes to eat lunch, counting from the time they have received their meal and are seated (meets Healthy Schools Program Gold-level criteria).
- Students are served lunch at a reasonable and appropriate time of day.
- The District encourages site to have the lunch period follow the recess period to better support learning and healthy eating.
- Participation in Federal child nutrition programs will be promoted among students and families to help ensure that families know what programs are available in their children's school.

### ***Staff Qualifications and Professional Development***

All school nutrition program directors, managers, and staff will meet or exceed hiring and annual continuing education/training requirements in the USDA professional standards for child nutrition professionals.

### ***Water***

To promote hydration, free, safe, unflavored drinking water will be available to all students throughout the school day\* and throughout every school campus\* ("school campus" and "school day" are defined in the glossary). The District will make drinking water available where school meals are served during mealtimes. At three sites, there are water bottle fillers.

### ***Competitive Foods and Beverages***

The District is committed to ensuring that all foods and beverages available to students on the school campus\* during the school day\* support healthy eating. The foods and beverages sold and served outside of the school meal programs (e.g., "competitive" foods and beverages) will meet the USDA Smart Snacks in School nutrition standards, at a minimum. Smart Snacks aim to improve student health and well-being, increase consumption of healthful foods during the school day and create an environment that reinforces the development of healthy eating habits. A summary of the standards and information, as well as a Guide to Smart Snacks in Schools are available on the Moreland School District website.

To support healthy food choices and improve student health and well-being, all foods and beverages outside the reimbursable school meal programs that are sold to students on the school campus during the school day will meet or exceed the USDA Smart Snacks nutrition standards. These standards will apply in all locations and through all services where foods and beverages are sold, which may include, but are not limited to, à la carte options in cafeterias, vending machines, school stores and snack or food carts.

### ***Celebrations and Rewards***

All foods offered on the school campus will meet or exceed the USDA Smart Snacks in School nutrition standards, including through:

1. Celebrations and parties. The district will provide a list of healthy party ideas to parents and teachers, including non-food celebration ideas, which is available on the Moreland School District website. These events must be held after the lunch meal service.
2. Classroom snacks brought by parents. The District will provide to sites a list of foods and beverages that meet Smart Snacks nutrition standards.

3. Rewards and incentives. The District will provide teachers and other relevant school staff a list of alternative ways to reward children. Foods and beverages will not be withheld as punishment for any reason, such as for performance or behavior.
4. Per County Health Department, food items must be purchased from a store and cannot be homemade.

### ***Fundraising***

Foods and beverages that meet or exceed the USDA Smart Snacks in Schools nutrition standards may be sold through fundraisers on the school campus\* during the school day\*. The District will make available to parents and teachers a list of healthy fundraising ideas.

Fundraising during and outside school hours will sell only non-food items or foods and beverages that meet or exceed the Smart Snacks nutrition standards.

Foods and beverages that do not meet or exceed the Smart Snacks nutrition standards cannot be marketed using District resources which may include but are not limited to newsletters, websites, flyers, social media, or e-mail.

Food items that meet or exceed the Smart Snack nutrition standards and not purchased pre-made from a store, vendor or restaurant must be prepared, approved and monitored by a ServSafe qualified individual if such items are going to be marketed using District resources.

### ***Nutrition Promotion***

Nutrition promotion and education positively influence lifelong eating behaviors by using evidence-based techniques and nutrition messages, and by creating food environments that encourage healthy nutrition choices and encourage participation in school meal programs. Students and staff will receive consistent nutrition messages throughout schools, classrooms, gymnasiums, and cafeterias. Nutrition promotion also includes marketing and advertising nutritious foods and beverages to students and is most effective when implemented consistently through a comprehensive and multi-channel approach by school staff, teachers, parents, students and the community.

The District will promote healthy food and beverage choices for all students throughout the school campus, as well as encourage participation in school meal programs. The District will communicate and support that all foods and beverages promoted to students meet the USDA Smart Snacks in School nutrition standards.

### ***Nutrition Education***

The District will teach, model, encourage, and support healthy eating. Schools will provide nutrition education and engage in nutrition promotion that:

- Is designed to provide students with the knowledge and skills necessary to promote and protect their health;
- Is integrated into other classroom instruction through subjects such as math, science, language arts, social sciences and elective subjects;
- Includes enjoyable, developmentally-appropriate activities, such as cooking demonstrations or lessons, promotions, taste-testing, farm visits, and school gardens;
- Promotes fruits, vegetables, whole-grain products, low-fat and fat-free dairy products and healthy food preparation methods;
- Links with school meal programs, cafeteria nutrition promotion activities, school gardens, Farm to School programs, other school foods and nutrition-related community services.

At Moreland Middle School, nutrition education is provided partially through Home Economic courses offered as elective choices to students. These classes offer training in food preparation skills, as well as information to consider in making healthy dietary lifestyle choices. Some topics covered are:

- Safety skills – safe food handling practices & techniques to minimize injury in the kitchen
- Measuring skills – fractions, accurate measurement techniques
- Recipe reading – interpreting and following a sequence of steps, including time management & proper utensil usage
- New experiences – trying new tastes and broadening perspectives, especially related to nourishing foods and ingredients
- Nutrients – 6 major categories, basic roles of each and foods in which they may be found
- Food guidelines – various food pyramids and Michael Pollan’s Food Rules book set up some criteria for our food choices
- Label reading – how to decipher the information on a standard food label
- Traditional diets around the world – why people groups around the world chose the foods they did and how they prepared them for maximum nutrient absorption
- Cultural traditions – fostering tolerance and appreciation for different practices related to food cultivation, preparation and consumption
- The relationship between food consumption and disease prevention
- The role of artificial additives and preservatives on brain function and behavior
- The dangers of refined sugar and processed food-like products in the diet and healthful alternatives
- The functions and importance of fat, saturated fat and cholesterol, especially in the teen body

### ***Essential Healthy Eating Topics in Health Education***

The District will include in the health education a minimum of 5 of the following essential topics on healthy eating:

- Relationship between healthy eating and personal health and disease prevention
- Food guidance from MyPlate
- Reading and using FDA’s nutrition fact labels
- Eating a variety of foods every day
- Balancing food intake and physical activity
- Eating more fruits, vegetables and whole grain products
- Choosing foods that are low in fat, saturated fat, and cholesterol and do not contain *trans* fat
- Choosing foods and beverages with little added sugars
- Eating more calcium-rich foods
- Preparing healthy meals and snacks
- Risks of unhealthy weight control practices
- Accepting body size differences
- Food safety
- Importance of water consumption
- Importance of eating breakfast
- Making healthy choices when eating at restaurants
- Eating disorders
- The Dietary Guidelines for Americans
- Reducing sodium intake
- Social influences on healthy eating, including media, family, peers and culture
- How to find valid information or services related to nutrition and dietary behavior
- How to develop a plan and track progress toward achieving a personal goal to eat healthfully

- Resisting peer pressure related to unhealthy dietary behavior
- Influencing, supporting, or advocating for others' healthy dietary behavior

### ***Food and Beverage Marketing in Schools***

The District is committed to providing a school environment that ensures opportunities for all students to practice healthy eating and physical activity behaviors throughout the school day while minimizing commercial distractions. The District strives to teach students how to make informed choices about nutrition, health and physical activity. These efforts will be weakened if students are subjected to advertising on District property that contains messages inconsistent with the health information the District is imparting through nutrition education and health promotion efforts. It is the intent of the District to protect and promote student's health by permitting advertising and marketing for only those foods and beverages that are permitted to be sold on the school campus, consistent with the District's wellness guidelines AR.

Any foods and beverages marketed or promoted to students on the school campus during the school day must meet or exceed the USDA Smart Snacks in School nutrition standards.

Food and beverage marketing is defined as advertising and other promotions in schools. Food and beverage marketing often includes an oral, written, or graphic statements made for the purpose of promoting the sale of a food or beverage product made by the producer, manufacturer, seller or any other entity with a commercial interest in the product.<sup>15</sup> This term includes, but is not limited to the following:

- Brand names, trademarks, logos or tags, except when placed on a physically present food or beverage product or its container.
- Displays, such as on vending machine exteriors
- Corporate brand, logo, name or trademark on school equipment, such as marquees, message boards, scoreboards or backboards
- Advertisements in school publications or school mailings.

As the District/school nutrition services/Athletics Department/PTA/PTO reviews existing contracts and considers new contracts, equipment and product purchasing (and replacement) decisions should reflect the applicable marketing guidelines established by the District's wellness guidelines AR.

## **IV. Physical Activity**

A substantial percentage of students' physical activity can be provided through a comprehensive school physical activity program that reflects strong coordination and synergy across all of the components: quality physical education as the foundation; physical activity before, during and after school; staff involvement and family and community engagement. The district is committed to providing these opportunities. Schools will ensure that these varied physical activity opportunities are in addition to, and not as a substitute for, physical education.

Physical activity during the school day will include but is not limited to recess, classroom physical activity breaks, or physical education. Recess will not be withheld as punishment except when

---

15

the teacher believes this action is the most effective way to bring about improved behavior and other disciplinary measures have been tried before imposing this restriction.

To the extent practicable, the District will ensure that its grounds and facilities are safe and that equipment is available to students to be active. The District will conduct necessary inspections and repairs.

### ***Physical Education***

The District will provide students with physical education, using an age-appropriate, sequential physical education curriculum consistent with national and state standards for physical education. The physical education curriculum will promote the benefits of a physically active lifestyle and will help students develop skills to engage in lifelong healthy habits, as well as incorporate essential health education concepts (discussed in the “*Essential Physical Activity Topics in Health Education*” subsection). The curriculum will support the essential components of physical education.

All students will be provided equal opportunity to participate in physical education classes. The District will make appropriate accommodations to allow for equitable participation for all students and will adapt physical education classes and equipment as necessary.

All District elementary students in grades 1<sup>st</sup> – 5<sup>th</sup> will receive physical education for at least 200 minutes every 10 days throughout the school year.

All District middle school students in grades 6<sup>th</sup> – 8<sup>th</sup> will receive physical education for at least 400 minutes every 10 days throughout the school year.

The District physical education program will promote student physical fitness through individualized fitness and activity assessments and will use criterion-based reporting for each student.

### ***Essential Physical Activity Topics in Health Education***

Health education will be encouraged at all grade levels. The District will include in the health education curriculum a minimum of 12 the following essential topics on physical activity:

- The physical, psychological, or social benefits of physical activity
- How physical activity can contribute to a healthy weight
- How physical activity can contribute to the academic learning process
- How an inactive lifestyle contributes to chronic disease
- Health-related fitness, that is, cardiovascular endurance, muscular endurance, muscular strength, flexibility, and body composition
- Differences between physical activity, exercise and fitness
- Phases of an exercise session, that is, warm up, workout and cool down
- Overcoming barriers to physical activity
- Decreasing sedentary activities, such as TV watching
- Opportunities for physical activity in the community
- Preventing injury during physical activity
- Weather-related safety, for example, avoiding heat stroke, hypothermia and sunburn while being physically active
- How much physical activity is enough, that is, determining frequency, intensity, time and type of physical activity
- Developing an individualized physical activity and fitness plan
- Monitoring progress toward reaching goals in an individualized physical activity plan
- Dangers of using performance-enhancing drugs, such as steroids

- Social influences on physical activity, including media, family, peers and culture
- How to find valid information or services related to physical activity and fitness
- How to influence, support, or advocate for others to engage in physical activity
- How to resist peer pressure that discourages physical activity.

### **Recess**

All elementary schools will offer 10-20 minutes of recess on all days during the school year.

**Outdoor recess** will be offered when weather is feasible for outdoor play. In the event that the school or district must conduct indoor recess, teachers and staff will follow the indoor recess guidelines that promote physical activity for students, to the extent practicable. Recess will complement, not substitute, physical education class. Recess monitors or teachers will encourage students to be active, and will serve as role models by being physically active alongside the students whenever feasible.

### ***Classroom Physical Activity Breaks (Elementary and Secondary)***

The District recognizes that students are more attentive and ready to learn if provided with periodic breaks when they can be physically active or stretch. Thus, students will be offered periodic opportunities to be active or to stretch throughout the day on all or most days during a typical school week. The District recommends teachers provide short (3-5-minute) physical activity breaks to students during and between classroom time at least three days per week. These physical activity breaks will complement, not substitute, for physical education class, recess, and class transition periods. At the elementary level, some of the resources utilized by Moreland staff are Go Noodle, Kagan Stretches, yoga, and Brain Break songs.

The District will provide resources and links to resources, tools, and technology with ideas for classroom physical activity breaks. Resources and ideas are available through USDA and the Alliance for a Healthier Generation.

### ***Active Academics***

Teachers will incorporate movement and kinesthetic learning approaches into “core” subject instruction when possible (e.g., science, math, language arts, social studies and others) and do their part to limit sedentary behavior during the school day.

The District will support classroom teachers incorporating physical activity and employing kinesthetic learning approaches into core subjects by providing annual professional development opportunities and resources, including information on leading activities, activity options, as well as making available background material on the connections between learning and movement.

Teachers will serve as role models by being physically active alongside the students whenever feasible.

### ***Before and After School Activities***

The District offers opportunities for students to participate in physical activity either before and/or after the school day (or both) through a variety of methods. The District will encourage students to be physically active before and after school.

### ***Active Transport***

The District will support active transport to and from school, such as walking or biking. The District will encourage this behavior by engaging in five (5) or more of the activities below; including but not limited to:

- Designate safe or preferred routes to school
- Promote activities such as participation in International Walk to School Week, National Walk and Bike to School Week, Walk and Roll Program, Bike Rodeo, Walk to School Wednesday
- Secure storage facilities for bicycles and helmets (e.g., shed, cage, fenced area)
- Instruction on walking/bicycling safety provided to students
- Promote safe routes program to students, staff, and parents via newsletters, websites, local newspaper
- Use crossing guards
- Use crosswalks on streets leading to schools
- Use walking school buses

### **V. Other Activities that Promote Student Wellness**

The District will integrate wellness activities across the entire school setting, not just in the cafeteria, other food and beverage venues and physical activity facilities. The District will coordinate and integrate other initiatives related to physical activity, physical education, nutrition and other wellness components so all efforts are complementary, not duplicative, and work towards the same set of goals and objectives promoting student well-being, optimal development and strong educational outcomes.

Schools in the District are encouraged to coordinate content across curricular areas that promote student health, such as teaching nutrition concepts in mathematics, with consultation provided by either the school or the District's curriculum experts.

All efforts related to obtaining federal, state or association recognition for efforts, or grants/funding opportunities for healthy school environments will be coordinated with and complementary of the District's Wellness Policy and Guidelines AR, including but not limited to ensuring the involvement of the DWC/SWC.

All school-sponsored events will adhere to the wellness policy guidelines. All school-sponsored wellness events will include physical activity and healthy eating opportunities when appropriate.

#### ***Community Partnerships***

The District will continue its relationships with community partners in support of the Wellness Policy and Guidelines AR's implementation. Existing and new community partnerships and sponsorships will be evaluated to ensure that they are in compliance.

#### ***Community Health Promotion and Family Engagement***

The District will promote to parents/caregivers, families, and the general community the benefits of and approaches for healthy eating and physical activity throughout the school year. Families

will be informed and invited to participate in school-sponsored activities and will receive information about health promotion efforts.

As described in the “Community Involvement, Outreach, and Communications” subsection, the District will use electronic mechanisms (e.g., email or displaying notices on the district’s website), as well as non-electronic mechanisms, (e.g., newsletters, presentations to parents or sending information home to parents), to ensure that all families are actively notified of opportunities to participate in school-sponsored activities and receive information about health promotion efforts.

### ***Staff Wellness and Health Promotion***

The DWC will have a staff wellness subcommittee that focuses on staff wellness issues, identifies and disseminates wellness resources and performs other functions that support staff wellness in coordination with human resources staff. The subcommittee is led by the Assistant Superintendent of Human Resources, Colette Zea.

Moreland School District will implement strategies to support staff in actively promoting and modeling healthy eating and physical activity behaviors. Examples of strategies the District will use, as well as specific actions staff members can take, include but are not limited to the following:

- Participating in district-sponsored wellness programs
- Signing up for health and fitness classes
- Establishing healthy eating habits
- Learning about personal financial health
- Providing articles and information related to safety in the workplace and at home, e.g. ergonomics, slips, trips, falls, head injury, back injury, electrical and chemical hazards

The District promotes staff member participation in health promotion programs and will support programs for staff members on healthy eating/weight management that are accessible and free or low-cost. The District also provides an Employee Assistance Program (EAP) free of charge to all employees. This program provides tools and resources to assist employees, eligible dependents, and/or household members in a variety of ways including the following:

- Counseling Services: up to 5 free sessions
- Legal Consultations: 60 minute free consultation, either by phone or in person, for any one topic. Additional consultation is provided at a discounted rate.
- Financial Consultation: 60 minute free phone consultation on issues like budgeting, debt consolidation, loans, retirement, or other related matters

### ***Professional Learning***

When feasible, the District will offer annual professional learning opportunities and resources for staff to increase knowledge and skills about promoting healthy behaviors in the classroom and school (e.g., increasing the use of kinesthetic teaching approaches or incorporating nutrition lessons into math class). Professional learning will help District staff understand the connections between academics and health and the ways in which health and wellness are integrated into ongoing district reform or academic improvement plans/efforts.

**Approved by Wellness Committee May 18, 2018**

*Glossary:*

**Extended School Day** – the time during, before and afterschool that includes activities such as clubs, intramural sports, band and choir practice, drama rehearsals and more.

**School Campus** - areas that are owned or leased by the school and used at any time for school-related activities, including on the outside of the school building, school buses or other vehicles used to transport students, athletic fields and stadiums (e.g., on scoreboards, coolers, cups, and water bottles), or parking lots.

**School Day** – the time between midnight the night before to 30 minutes after the end of the instructional day.

**Triennial** – recurring every three years.

# Moreland ESD

## Regulación administrativa de Reglas

Bienestar del distrito escolar Moreland - Actualizado para reflejar la regla final del USDA

AR 5030

Estudiantes

### Directrices de bienestar del distrito escolar Moreland AR 5030

Actualizado para reflejar la regla final del USDA

#### Tabla de contenido

Preámbulo .....	2
Comité de Bienestar Escolar .....	3
Política y pautas de bienestar AR Implementación, monitoreo, responsabilidad y participación comunitaria .....	3
Nutrición .....	5
Actividad física .....	9
Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes .....	12
Glosario .....	14
Apéndice A: Contactos a nivel escolar .....	15

# **Pautas a seguir de RA para el bienestar del distrito escolar Moreland 5030**

## **Preámbulo**

El Distrito Escolar Moreland (conocido como el Distrito) está comprometido con el desarrollo óptimo de cada estudiante. El Distrito cree que para que los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y social, necesitamos crear ambientes de aprendizaje positivos, seguros y que promuevan la salud en cada nivel, en cada entorno, durante el año escolar.

La investigación muestra que dos componentes, la buena nutrición y la actividad física antes, durante y después del día escolar, están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayunos Escolares del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) se asocia con calificaciones más altas y los resultados de los exámenes estandarizados, menor ausentismo y mejor desempeño en tareas cognitivas. [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7] Por el contrario, el consumo poco adecuado de alimentos específicos, como frutas, verduras y productos lácteos, se asocia con calificaciones más bajas entre los estudiantes. [8], [9], [10] Además, los estudiantes que están físicamente activos mediante el transporte activo hacia y desde la escuela, el recreo, los descansos de actividad física, la educación física de alta calidad y las actividades extracurriculares, obtienen mejores resultados académicos. [11], [12], [13], [14]. Finalmente, hay evidencia de que la hidratación adecuada se asocia con un mejor rendimiento cognitivo. <sup>15,16,17</sup>

Este Reglamento Administrativo (RA) describe el enfoque del Distrito para garantizar entornos y oportunidades para que todos los estudiantes practiquen hábitos de alimentación saludable y actividad física durante el día escolar mientras minimizan las distracciones comerciales. Específicamente, este RA establece objetivos y procedimientos para garantizar que:

- Los estudiantes en el Distrito tengan acceso a alimentos saludables durante el día escolar, tanto a través de comidas escolares reembolsables como de otros alimentos disponibles en toda la escuela, de acuerdo con los estándares de nutrición federales y estatales;
- Los estudiantes reciben educación nutricional de calidad que los ayuda a desarrollar comportamientos de alimentación saludables para toda la vida;
- Los estudiantes tienen la oportunidad de estar físicamente activos antes, durante y después de la escuela;
- Las escuelas participan en la promoción de la actividad física y la nutrición y otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes;
- El personal de la escuela es alentado y apoyado para practicar una nutrición saludable y comportamientos de actividad física dentro y fuera de la escuela;
- La comunidad se compromete a apoyar el trabajo del Distrito en la creación de continuidad entre la escuela y otros entornos para que los estudiantes y el personal practiquen hábitos saludables de por vida; y

- El Distrito establece y mantiene una infraestructura para la administración, supervisión, implementación, comunicación y monitoreo de la política sus metas y objetivos establecidos.

Estas RA aplican a todos los estudiantes, personal y escuelas en el Distrito. Los objetivos y resultados mensurables específicos se identifican dentro de cada sección a continuación.

## **I. Comité del Bienestar Escolar**

### ***Comité de Rol y Membresía***

El Distrito convocará un comité de bienestar distrital representativo (DWC) que se reúna al menos dos veces al año para establecer metas y supervisar los programas de salud y seguridad escolar, incluyendo desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la Política de Bienestar 5030 y estas RA 5030.

La membresía de DWC representará a todos los niveles escolares (primaria y secundaria) e incluye, pero no se limita a: padres y a las personas que cuidan a los niños; representantes del programa de nutrición escolar; profesores de educación física; maestros de educación de salud; profesionales de la salud escolar; y administradores escolares. En la medida de lo posible, el DWC incluirá representantes de cada escuela y reflejará la diversidad de la comunidad.

### ***Liderazgo***

El Superintendente o su(s) designado(s) convocarán el DWC y facilitarán el desarrollo y la actualización de la política de bienestar, y se asegurarán de que cada escuela cumpla con la política.

El oficial designado para la supervisión es:

Patricia Ernsberger  
Asistente del Superintendente de Servicios Empresariales  
4711 Campbell Ave, San Jose, CA 95130  
pernsberger@moreland.org

## **II. Política y pautas de bienestar de las RA Implementación, Monitoreo, Responsabilidad y Compromiso con la Comunidad**

### ***Implementación del Plan***

El Distrito desarrollará y mantendrá un plan de implementación para administrar y coordinar la ejecución de la Política de Bienestar y estas RA. El plan delinea roles, responsabilidades, acciones y cronogramas; y metas y objetivos para los estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en las escuelas, comercialización de alimentos y bebidas, promoción y educación nutricional, actividad física, educación física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar de los estudiantes. El

Distrito ha desarrollado una herramienta de evaluación y, en función de los resultados, creará un plan de acción que fomentará la implementación de las Pautas de bienestar RA 5030 y generará un informe de progreso anual.

La Política de Bienestar 5030 del Distrito, las Pautas de Bienestar RA 5030 y cualquier informe de progreso se pueden encontrar en el sitio web del Distrito Escolar Moreland en: [https // www.moreland.org](https://www.moreland.org)

### ***Mantenimiento de los Registros***

El Distrito retendrá registros para documentar el cumplimiento de los requisitos del Bienestar Política y Pautas RA. Estos registros se pueden encontrar en el sitio web y/o en la red de computadoras central del Distrito. La documentación mantenida en estos lugares incluirá, entre otros:

- La política de bienestar escrita;
- Documentación que demuestre que la política se ha puesto a disposición del público;
- Documentación de esfuerzos para revisar y actualizar las Pautas de bienestar RA; incluyendo una indicación de quién está involucrado en la actualización y los métodos que el distrito usa para informar a los interesados sobre su capacidad para participar en el DWC;
- Documentación para demostrar el cumplimiento de los requisitos anuales de notificación pública;
- La evaluación más reciente sobre la implementación de las pautas de bienestar RA;
- La documentación que demuestre la evaluación más reciente sobre la implementación de la Política y las Directrices de Bienestar se ha puesto a disposición del público.

### ***Notificación Anual de Políticas***

El Distrito informará activamente a las familias y al público cada año de la información básica sobre las Directrices de bienestar RA, incluido su contenido, las actualizaciones y el estado de la implementación. El Distrito pondrá a disposición esta información a través del sitio web del distrito y/o de las comunicaciones de todo el distrito. El distrito proporcionará la mayor cantidad de información posible sobre el entorno nutricional escolar. Anualmente, el Distrito también dará a conocer el nombre y la información de contacto de los funcionarios del Distrito que dirigen y coordinan el comité, así como información sobre cómo el público puede involucrarse con el comité de bienestar escolar.

### ***Evaluaciones trienales de progreso***

Al menos una vez cada tres años, el distrito evaluará el cumplimiento con la política para evaluar la implementación de la política de bienestar y las pautas de bienestar RA para incluir:

- El grado en que las escuelas bajo la jurisdicción del distrito están cumpliendo;
- El grado en que las Directrices de bienestar del distrito RA se comparan con el modelo de la Alianza para una generación más saludable; y
- Una descripción del progreso realizado en el logro de las metas de la Política de Bienestar del Distrito.

El puesto/persona responsable de gestionar la evaluación trienal y la información de contacto es Patricia Ernsberger, Asistente de la Superintendente de Servicios Empresariales, 4711 Campbell Ave, San Jose, CA 95130, [pernsberger@moreland.org](mailto:pernsberger@moreland.org)

El DWC, en colaboración con escuelas individuales, supervisará el cumplimiento de las escuelas con las RA. El distrito notificará a los hogares/familias sobre la disponibilidad del informe trienal de progreso al hacer que esta información esté disponible a través del sitio web del distrito y/o las comunicaciones a nivel de todo el distrito.

### ***Revisiones y actualización de la política***

El DWC actualizará o modificará las pautas de bienestar RA según los resultados del índice anual de salud escolar y las evaluaciones trienales y/o según cambien las prioridades del distrito; la comunidad necesita cambios; los objetivos de bienestar se están cumpliendo; surgen nuevas informaciones sobre ciencia de la salud y tecnología; y se emiten nuevas pautas o estándares federales o estatales. Las pautas de bienestar RA se evaluarán y actualizarán según lo indicado al menos cada tres años, después de la evaluación trienal.

### ***Participación comunitaria, divulgación y comunicaciones***

El Distrito se compromete a ser receptivo a los comentarios de la comunidad, que comienza con la conciencia de la Política de bienestar y las Directrices RA. El distrito también informará a los padres sobre las mejoras que se han realizado en las comidas escolares y el cumplimiento de las normas de comidas escolares, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y cómo presentar solicitudes, y una descripción y cumplimiento de Bocadillos Inteligentes (Smart Snacks) en los estándares de nutrición escolar. El Distrito usará mecanismos electrónicos, como correos electrónicos o mostrando avisos en el sitio web del distrito, así como mecanismos no electrónicos, como boletines, presentaciones a los padres o el envío de información a los padres, para asegurar que todas las familias sean notificadas del contenido, la implementación y las actualizaciones de la política de bienestar, así como la forma de involucrarse y apoyar la política. El Distrito se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad, y se llevarán a cabo a través de medios

similares a otras formas en que el distrito y las escuelas individuales están comunicando información escolar importante a los padres.

El Distrito notificará activamente al público sobre el contenido o cualquier actualización de la Política de Bienestar o Pautas RA anualmente, como mínimo. El Distrito también usará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

### **III. Nutrición**

#### ***Comidas Escolares***

Nuestro distrito escolar se compromete a servir comidas saludables a los niños, con muchas frutas, vegetales, granos integrales y leche descremada y baja en grasa; que son moderados en sodio, bajos en grasas saturadas y tienen cero gramos de *trans* grasas por porción (etiqueta nutricional o especificación del fabricante); y para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños de la escuela dentro de sus requerimientos de calorías. Los programas de comidas escolares apuntan a mejorar la dieta y la salud de los niños, ayudan a mitigar la obesidad infantil, modelan la alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de alimentación saludable para toda la vida y respaldan opciones saludables al tiempo que satisfacen las preferencias alimentarias culturales y las necesidades dietéticas especiales.

Las escuelas dentro del Distrito participan en los programas de nutrición infantil de USDA, incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), el Programa de Desayunos Escolares (SBP), y el Programa de Frutas y Vegetales Frescos (FFVP), *Servicio de Alimentos de Verano* un Programa en las escuelas elegibles. El Distrito también opera programas y actividades adicionales relacionados con la nutrición que incluyen Desayunos en el salón de clases, carros de desayuno móvil, desayuno Grab 'n' Go (tomalo y vete). Todas las escuelas dentro del Distrito se comprometen a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y SBP, y otros programas federales de nutrición infantil aplicables que:

- Sean accesibles para todos los estudiantes;
- Sean antojables y atractivos para los niños;
- Se sirvan en ambientes limpios y agradables;
- Cumplir o exceder los requisitos de nutrición actuales establecidos por los estatutos y reglamentos locales, estatales y federales. (El distrito ofrece comidas escolares reembolsables que reúnen los Estándares de nutrición de USDA.)
- Promueva las opciones de alimentos y bebidas saludables usando las siguientes Técnicas de comedor inteligentes:
  - \* Las opciones de fruta entera se muestran en la barra de ensaladas.
  - \* La fruta en rodajas o cortada está disponible todos los días.
  - \* Las opciones de fruta diaria se muestran en un lugar en la línea de visión y alcance de los estudiantes.

- \* Todos los miembros del personal, especialmente los que sirven, han sido entrenados para incitar cortésmente a los estudiantes a seleccionar y consumir las opciones diarias de vegetales con su comida.
- \* Se puede crear una comida reembolsable en cualquier área de servicio disponible para los estudiantes (p. Ej., Ensaladas, tentempiés, etc.).
- \* Las encuestas de los estudiantes y las oportunidades de prueba de sabor se utilizan para informar el desarrollo del menú, la decoración del espacio de comedor y las ideas de promoción.
- \* Los anuncios diarios se utilizan para promocionar y comercializar opciones de menú.

**Además:**

- Los menús se publican en el sitio web del Distrito o en los sitios web de las escuelas individuales, e incluirán el contenido de nutrientes y los ingredientes.
- Los menús serán creados/revisados por un dietista registrado u otro profesional certificado en nutrición.
- Las comidas escolares son administradas por un equipo de profesionales de nutrición infantil.
- El programa de nutrición infantil del distrito se adaptará a los estudiantes con necesidades dietéticas especiales.
- A los estudiantes se les permitirá al menos 10 minutos para desayunar y al menos 20 minutos para almorzar, contando desde el momento en que hayan recibido su comida y estén sentados (cumple con los criterios del Programa de nivel de Oro de Escuelas Saludables).
- A los estudiantes se les sirve el almuerzo a una hora razonable y apropiada del día.
- El Distrito anima a la escuela a que el período de almuerzo siga el período de receso para apoyar mejor el aprendizaje y la alimentación saludable.
- Se promoverá la participación en los programas federales de nutrición infantil entre los estudiantes y las familias para ayudar a garantizar que las familias sepan qué programas están disponibles en la escuela de sus hijos.

***Calificaciones del personal y desarrollo profesional***

Todos los directores, gerentes y personal del programa de nutrición escolar cumplirán o excederán la contratación y los requisitos anuales de educación/capacitación continua en los Estándares profesionales de USDA para profesionales de nutrición infantil.

***Agua***

Para promover la hidratación, el agua potable gratuita, segura y sin sabor estará disponible para todos los estudiantes durante el día escolar \* y en todo la escuela \*

("Escuela" y "día escolar" se definen en el glosario). El Distrito pondrá a disposición agua potable donde se sirven comidas escolares durante las comidas. En tres lugares, hay fuentes para llenar las botellas de agua.

### ***Alimentos y bebidas competitivos***

El Distrito se compromete a garantizar que todas las comidas y bebidas disponibles para los estudiantes en la escuela \* durante el día escolar \* respalden la alimentación saludable. Las comidas y bebidas vendidas y servidas fuera de los programas de comidas escolares (p. Ej., Comidas y bebidas "competitivas") cumplirán con los estándares de nutrición escolar de USDA Bocadillos Saludables (Smart Snacks), como mínimo. Los Bocadillos Saludables (Smart Snacks) tienen como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, aumentar el consumo de alimentos saludables durante el día escolar y crear un entorno que refuerce el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Un resumen de los estándares y la información, así como una Guía de bocadillos inteligentes en las escuelas están disponibles en el sitio web del Distrito Escolar Moreland.

Para apoyar las elecciones de alimentos saludables y mejorar la salud y el bienestar estudiantil, todas las comidas y bebidas que no sean reembolsables y que se venden a los estudiantes en la escuela durante el día escolar cumplirán o excederán los estándares de nutrición de Bocadillos Saludables (Smart Snacks) de USDA. Estos estándares se aplicarán en todos los lugares y a través de todos los servicios donde se venden alimentos y bebidas, que pueden incluir, entre otros, opciones a la carta en cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas escolares y carritos de comida o bocadillos.

### ***Celebraciones y recompensas***

Todas las comidas ofrecidas en el campus de la escuela cumplirán o excederán los estándares de nutrición de USDA Bocadillos Saludables (Smart Snacks) en la escuela, incluso a través de:

1. Celebraciones y fiestas. El distrito proporcionará una lista de ideas de fiestas saludables para padres y maestros, en el sitio web del Distrito Escolar Moreland hay información disponible incluyendo ideas para la celebración sin alimentos. Estos eventos deben llevarse a cabo después de que se haya servido la comida.
2. Refrigerios en el aula traídos por los padres. El distrito proporcionará a las escuelas una lista de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares de nutrición de Bocadillos Saludables (Smart Snacks).
3. Recompensas e incentivos. El distrito proporcionará a los maestros y otro personal escolar relevante lista de formas alternativas de recompensar a los niños. Los alimentos y bebidas no se retendrán como castigo por ningún motivo, como por ejemplo, por el rendimiento o el comportamiento.
4. Por orden del departamento de salud del condado, los alimentos deben comprarse en una tienda y no pueden ser hechos en casa.

### ***Recaudación de fondos***

Los alimentos y bebidas que cumplan o superen los estándares de nutrición de Bocadillos Saludables (Smart Snacks) de la USDA en las escuelas se pueden vender a través de recaudaciones de fondos en las escuelas \* durante el día escolar \*. El Distrito pondrá a disposición de los padres y maestros una lista de ideas saludables para recaudar fondos.

La recaudación de fondos durante y fuera del horario escolar solo venderá artículos que no sean comestibles o alimentos y bebidas que cumplan o excedan los estándares de nutrición de Bocadillos Saludables (Smart Snacks).

Los alimentos y bebidas que no cumplan o superan los estándares de nutrición de Bocadillos Saludables (Smart Snacks) no se pueden comercializar utilizando los recursos del Distrito, que pueden incluir, entre otros, boletines, sitios web, folletos, redes sociales o correo electrónico.

Los alimentos que cumplan o excedan los estándares de nutrición de Bocadillos Saludables (Smart Snack) y que no se hayan comprado previamente en una tienda, proveedor o restaurante deberán ser preparados, aprobados y monitoreados por un individuo calificado de ServSafe si dichos artículos se comercializarán con recursos del Distrito.

### ***Promoción de la Nutrición***

La promoción y educación nutricional influye positivamente en las conductas alimenticias de por vida mediante el uso de técnicas basadas en la evidencia y mensajes nutricionales, y mediante la creación de entornos alimenticios que fomentan opciones de nutrición saludables y fomentan la participación en programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes consistentes de nutrición en todas las escuelas, aulas, gimnasios y cafeterías. La promoción nutricional también incluye la comercialización y publicidad de alimentos y bebidas nutritivas para los estudiantes y es más efectiva cuando se implementa consistentemente a través de un enfoque integral y multicanal por parte del personal de la escuela, los maestros, los padres, los estudiantes y la comunidad.

El Distrito promoverá opciones saludables de alimentos y bebidas para todos los estudiantes en todas las escuelas, y también alentará la participación en programas de comidas escolares. El Distrito se comunicará y apoyará que todas las comidas y bebidas promovidas a los estudiantes en las escuelas cumplan con los estándares de nutrición de Bocadillos Saludables (Smart Snacks) de USDA .

### ***Educación nutricional***

El Distrito enseñará, modelará, alentará y apoyará una alimentación saludable. Las escuelas brindarán educación nutricional y participarán en la promoción de la nutrición que:

- Está diseñada para proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud;
- Está integrado a otras clases de instrucción a través de asignaturas tales como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales y asignaturas optativas;
- Incluye actividades divertidas y apropiadas para el desarrollo, como demostraciones de cocina o lecciones, promociones, pruebas de sabor, visitas a granjas y huertos escolares;
- Promueve frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa y métodos de preparación de alimentos saludables;
- Enlaces con programas de comidas escolares, actividades de promoción de nutrición en la cafetería, huertos escolares, programas de la Granja a la Escuela (Farm to School), otras comidas escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición.

En la Escuela Secundaria Moreland, la educación nutricional se proporciona parcialmente a través de cursos de economía doméstica que se ofrecen como opciones optativas para los estudiantes. Estas clases ofrecen capacitación en habilidades de preparación de alimentos, así como también información a considerar al tomar decisiones de estilos de vida saludables. Algunos temas tratados son:

- Habilidades de seguridad - prácticas y técnicas seguras de manipulación de alimentos para minimizar lesiones en la cocina
- Habilidades de medición - fracciones, técnicas de medición precisas
- Lectura de recetas - interpretar y seguir una secuencia de pasos, incluyendo el manejo del tiempo y el uso adecuado de utensilios
- Nuevas experiencias - probando nuevos gustos y ampliando perspectivas, especialmente relacionadas con alimentos e ingredientes nutritivos.
- Nutrientes - 6 categorías principales, roles básicos de cada uno y alimentos en los que se pueden encontrar
- Guías alimentarias - varias pirámides alimentarias y el libro de reglas de alimentos de Michael Pollan algunos criterios para nuestra elección de alimentos
- Lectura de etiquetas - cómo descifrar la información en una etiqueta de un alimento estándar
- Las dietas tradicionales de todo el mundo - por qué grupos de personas de todo el mundo eligieron los alimentos que hicieron y la forma en que los prepararon para una máxima absorción de nutrientes
- Tradiciones culturales - fomentando la tolerancia y el aprecio por diferentes prácticas relacionadas con el cultivo de alimentos, preparación y consumo
- La relación entre el consumo de alimentos y la prevención de enfermedades
- El papel de los aditivos artificiales y conservantes en la función y el comportamiento del cerebro

- Los peligros del azúcar refinado y los productos similares a los alimentos procesados en la dieta y las alternativas saludables
- Las funciones y la importancia de grasa, grasa saturada y colesterol, especialmente en el cuerpo del adolescente

### ***Temas esenciales de alimentación saludable en educación para la salud***

El Distrito incluirán en la educación para la salud con un mínimo de 5 de los siguientes temas esenciales en la alimentación saludable:

- Relación entre la alimentación saludable y la salud personal y la prevención de enfermedades
- Orientación alimenticia de Mi plato
- Leyendo y usando las etiquetas de datos sobre nutrición de la FDA
- Comer una variedad de alimentos cada día
- Equilibrar la ingesta de alimentos y la actividad física
- Comer más frutas, verduras y productos de granos enteros
- Elegir los alimentos que son bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol, y que no contengan grasas *trans*
- Elegir alimentos y bebidas con poco azúcar añadido
- Consumir más alimentos ricos en calcio
- Preparar comidas y refrigerios
- Riesgos de prácticas de control de peso no saludables
- Aceptar diferencias en el tamaño corporal
- Seguridad alimentaria
- Importancia del consumo de agua
- Importancia del desayuno
- Tomar decisiones saludables cuando se come en restaurantes
- Trastornos de la alimentación
- Las pautas dietéticas para los estadounidenses
- Reducción del consumo de sodio
- influencias sociales sobre la alimentación saludable, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la nutrición y el comportamiento alimentario
- Cómo desarrollar un plan y seguir el progreso hacia el logro de un objetivo personal para comer saludablemente
- Resistir la presión de los amigos relacionada con el comportamiento alimentario no saludable
- Influenciar, apoyar o abogar por el comportamiento dietético saludable de los demás

### ***Comercialización de alimentos y bebidas en las escuelas***

El Distrito se compromete a proporcionar un entorno escolar que garantice oportunidades para que todos los estudiantes practiquen una alimentación saludable y comportamientos de actividad física durante el día escolar, al tiempo que minimizan las distracciones comerciales. El Distrito se esfuerza por enseñar a los estudiantes a tomar decisiones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Estos esfuerzos se verán debilitados si los estudiantes son objeto de publicidad en la propiedad del Distrito que contiene mensajes que no concuerdan con la información de salud que el Distrito imparte a través de la educación nutricional y los esfuerzos de promoción de la salud. Es la intención del Distrito proteger y promover la salud del estudiante al permitir publicidad y mercadotecnia solo para aquellos alimentos y bebidas que se permiten vender en la escuela, de conformidad con las pautas de bienestar de RA del Distrito.

Cualquier comida y bebida comercializada o promovida a estudiantes en las escuelas durante el día escolar debe cumplir o exceder los estándares de nutrición de Bocado Saludables (Smart Snacks) de USDA en la escuela.

La publicidad de alimentos y bebidas se define como publicidad y otras promociones en las escuelas. El mercadeo de alimentos y bebidas a menudo incluye declaraciones orales, escritas o gráficas hechas con el propósito de promover la venta de un producto alimenticio o de bebidas hecho por el productor, fabricante, vendedor o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto. [15 ] Este término incluye, pero no se limita a lo siguiente:

- Marcas, marcas comerciales, logotipos o etiquetas, excepto cuando se colocan en un producto de alimentos o bebidas presente físicamente o en su contenedor.
- Pantallas, como en el exterior de las máquinas expendedoras
- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en el equipo escolar, como carpas, tableros de mensajes, marcadores o tableros
- Anuncios publicitarios en publicaciones escolares o correos escolares.

Como el Distrito/servicios de nutrición escolar/Departamento de Atletismo/PTA/PTO revisa los contratos existentes y considera nuevos contratos, las decisiones de compra de equipos y productos deben reflejar las pautas de mercadeo aplicables establecidas por las pautas de bienestar de RA del Distrito.

#### **IV. Actividad física**

Un porcentaje sustancial de la actividad física de los estudiantes se puede proporcionar a través de un programa integral de actividad física escolar que refleje una fuerte coordinación y sinergia en todos los componentes: educación física de calidad como base; actividad física antes, durante y después de la escuela; participación del personal y participación de la familia y la comunidad. El distrito se compromete a brindar estas oportunidades. Las escuelas se asegurarán de que estas variadas oportunidades de actividad física se sumen a, y no como un sustituto de, la educación física.

La actividad física durante el día escolar incluirá, pero no se limita al recreo, descansos de actividad física en el salón de clases o educación física. No se retendrá el recreo como castigo, excepto cuando el maestro cree que esta acción es la manera más efectiva de lograr un comportamiento mejorado y se han probado otras medidas disciplinarias antes de imponer esta restricción.

En la medida de lo posible, el Distrito se asegurará de que sus terrenos e instalaciones sean seguros y que el equipo esté disponible para que los estudiantes estén activos. El Distrito llevará a cabo inspecciones y reparaciones necesarias.

### ***Educación Física***

El Distrito proporcionará a los estudiantes educación física, utilizando un currículo de educación física secuencial apropiado para la edad, consistente con los estándares nacionales y estatales de educación física. El currículo de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para involucrarse en hábitos saludables para toda la vida, así como incorporar conceptos esenciales de educación para la salud (*debatido en los Temas esenciales de actividad física en la subsección de educación para la salud*"). El plan de estudios apoyará los componentes esenciales de la educación física.

Todos los estudiantes tendrán la misma oportunidad de participar en clases de educación física. El Distrito hará los arreglos apropiados para permitir la participación equitativa de todos los estudiantes y adaptará las clases de educación física y el equipo según sea necesario.

Todos los estudiantes de primaria del distrito en los grados 1<sup>st</sup> - 5<sup>o</sup> recibirá educación física durante al menos 200 minutos cada 10 días durante el año escolar.

Todos los estudiantes del Distrito de secundaria en los grados 6<sup>o</sup> - 8<sup>o</sup> recibirán educación física durante al menos 400 minutos cada 10 días durante el año escolar.

El programa de educación física del distrito promoverá el ejercicio físico de los estudiantes a través de evaluaciones de actividad física y a través de ejercicio físico individualizado y utilizará informes basados en criterios para cada alumno.

### ***Temas esenciales de actividad física en educación sobre la Salud***

Se alentará la educación sobre la salud en todos los grados. El Distrito incluirá en el plan de estudios de salud un mínimo de 12 los siguientes temas esenciales sobre actividad física:

- Los beneficios físicos, psicológicos o sociales de la actividad física.
- Como la actividad física puede contribuir a un peso saludable.
- Como la actividad física puede contribuir al proceso del aprendizaje académico.
- Como contribuye un estilo de vida inactivo a las enfermedades crónicas

- Condición relacionada con la salud, es decir, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
- Diferencias entre actividad física, ejercicio y estado físico
- Fases de una sesión de ejercicio, es decir, calentamiento, entrenamiento y enfriamiento
- Superación de las barreras a la actividad física
- Disminuir las actividades sedentarias, como ver televisión
- Oportunidades para la actividad física en la comunidad
- La prevención de lesiones durante la actividad física
- La seguridad relacionados con el clima, por ejemplo, evitar un golpe de calor, hipotermia y quemaduras de sol, mientras que este físicamente activo
- Que tanta actividad física es suficiente, es decir, determinando la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad física
- Desarrollar una actividad física individualizada y plan de actividad física
- Monitorear el progreso para alcanzar metas en un plan de actividad física individualizado
- Peligros al usar drogas que mejoran el rendimiento, como esteroides
- Influencias sociales sobre la actividad física, incluidos los medios familia, compañeros y cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la actividad física y la forma física
- Como influir, apoyar o abogar para que otros participen en la actividad física
- Como resistir la presión de los compañeros que desalientan la actividad física.

### ***Recreo***

Todas las escuelas primarias ofrecerán 10-20 minutos de recreo todos los días durante el año escolar.

**Él Recreo al aire libre** se ofrecerá cuando el clima sea factible para jugar al aire libre. En caso de que la escuela o el distrito realicen un recreo en el interior, los maestros y el personal seguirán las pautas de recreo bajo techo que promueven la actividad física para los estudiantes, en la medida de lo posible. El recreo complementará, no sustituirá, la clase de educación física. Los monitores de recreo o los maestros alentarán a los estudiantes a ser activos, y servirán como modelos a seguir al ser físicamente activos junto con los estudiantes siempre que sea posible.

### ***Descansos de actividad física en el salón de clases (primaria y secundaria)***

El Distrito reconoce que los estudiantes son más atentos y están listos para aprender si se les proporcionan descansos periódicos cuando pueden estar físicamente activos o estirarse. Por lo tanto, a los estudiantes se les ofrecerán oportunidades periódicas para estar activos o para estirarse durante el día todos los días o la mayoría de los días durante una semana escolar típica. El Distrito recomienda que los maestros proporcionen descansos cortos de actividad física (3-5 minutos) a los estudiantes durante y entre él

tiempo de clases por lo menos tres días a la semana. Estos descansos de actividad física complementarán, no sustituirán, la clase de educación física, el recreo y los períodos de transición de clase. A nivel de la primaria, algunos de los recursos utilizados por el personal de Moreland son las canciones Go Noodle, Kagan Stretches, yoga y Brain Break.

El Distrito proporcionará recursos y enlaces a recursos, herramientas y tecnología con ideas para los descansos de actividad física en el salón de clases. Los recursos e ideas están disponibles a través de USDA y la Alianza para una generación más saludable.

### ***Académicos Activos***

Los maestros incorporarán enfoques de aprendizaje de movimiento y cinestésico a la instrucción de materias "centrales" cuando sea posible (por ejemplo, ciencias, matemáticas, artes del lenguaje, estudios sociales y otros) y harán su parte para limitar el comportamiento sedentario durante el día escolar.

El Distrito apoyará a los maestros incorporando actividad física y empleando enfoques de aprendizaje kinestésico en asignaturas principales, brindando oportunidades y recursos anuales de desarrollo profesional, incluyendo información sobre actividades principales, opciones de actividades, así como poniendo a disposición material de antecedentes sobre las conexiones entre aprendizaje y movimiento.

Los maestros servirán como modelos a seguir al ser físicamente activos junto con los estudiantes siempre que sea posible.

### ***Actividades antes y después de la escuela***

El Distrito ofrece oportunidades para que los estudiantes participen en actividad física antes o después del día escolar (o ambos) a través de una variedad de métodos. El Distrito alentará a los estudiantes a estar físicamente activos antes y después de la escuela.

### ***Transporte activo***

El Distrito apoyará el transporte activo hacia y desde la escuela, como caminar o andar en bicicleta. El Distrito fomentará este comportamiento participando en cinco (5) o más de las siguientes actividades; incluyendo pero no limitado a:

- Designar rutas seguras o preferidas a la escuela
- Promover actividades tales como la participación en la Semana Internacional de Caminar a la Escuela, Semana Nacional de Caminar y Andar en Bicicleta, Programa de Caminar y Rodar, Rodeo de Bicicletas (Bike Rodeo), Caminar a la Escuela el Miércoles
- Instalaciones seguras de almacenamiento para bicicletas y cascos (Ej., Cobertizo, jaula, área cercada)
- Instrucción sobre seguridad para caminar/andar en bicicleta proporcionada a los estudiantes

- Promover un programa de rutas seguras para los estudiantes, el personal y los padres a través de boletines informativos, sitios web, periódicos locales
- Use los guardias que ayudan a cruzar las calles
- Use los cruces peatonales en las calles que llevan a las escuelas
- Use los autobuses escolares que caminan

#### **V. Otras actividades que promueven el bienestar del estudiante**

El Distrito integrará actividades de bienestar en todo el entorno escolar, no solo en la cafetería, otros locales de comidas y bebidas e instalaciones de actividades físicas. El Distrito coordinará e integrará otras iniciativas relacionadas con actividad física, educación física, nutrición y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos sean complementarios, no duplicados, y trabajen hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promuevan el bienestar estudiantil, desarrollo óptimo y fuertes resultados educativos.

Se alienta a las escuelas del Distrito a coordinar el contenido de las áreas curriculares que promueven la salud de los estudiantes, como la enseñanza de conceptos de nutrición en matemáticas, con la consulta proporcionada por la escuela o por los expertos en currículo del Distrito.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención de reconocimiento federal, estatal o de asociación por esfuerzos, o subsidios/fondos oportunidades de financiamiento para entornos escolares saludables serán coordinados con y complementarán la Política y Directrices de Bienestar del Distrito de RA, que incluyen pero no se limitan a garantizar la participación del DWC/SWC.

Todos los eventos patrocinados por la escuela cumplirán con las pautas de la política de bienestar. Todos los eventos de bienestar patrocinados por la escuela incluirán actividad física y oportunidades de alimentación saludable cuando corresponda.

#### ***Asociaciones comunitarias***

El Distrito continuará sus relaciones con los socios de la comunidad en apoyo de la Política de Bienestar y la implementación de las Directrices de RA. Las asociaciones y los patrocinios comunitarios nuevos y existentes serán evaluados para garantizar que están cumpliendo.

#### ***Promoción de salud comunitaria y compromiso familiar***

El Distrito promoverá a los padres/y a las personas que cuidan a los niños, las familias y la comunidad en general los beneficios y enfoques de la alimentación saludable y la actividad física durante el año escolar. Las familias serán informadas e invitadas a participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibirán información sobre los esfuerzos de promoción de la salud.

Como se describe en la subdivisión de "Participación comunitaria, divulgación y comunicaciones", el distrito utilizará mecanismos electrónicos (por ejemplo, correo electrónico o visualización de avisos en el sitio web del distrito), así como mecanismos no electrónicos (por ejemplo, boletines informativos, presentaciones a los padres o enviando información a casa a los padres), para garantizar que se notifique activamente a todas las familias sobre las oportunidades de participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibir información sobre los esfuerzos de promoción de la salud.

### ***Bienestar del personal y promoción de la salud***

El DWC contará con un subcomité de bienestar del personal que se centrará en cuestiones de bienestar del personal, identificará y difundirá recursos de bienestar y realizará otras funciones que respaldan el bienestar del personal en coordinación con el personal de recursos humanos. El subcomité está dirigido por la Asistente del Superintendente de Recursos Humanos, Colette Zea.

El Distrito Escolar Moreland implementará estrategias para ayudar al personal a promover y modelar activamente las conductas de alimentación saludable y actividad física. Ejemplos de estrategias que usará el Distrito, así como también acciones específicas que los miembros del personal pueden tomar, incluyen pero no se limitan a lo siguiente:

- Participar en programas de bienestar patrocinados por el distrito
- Inscribirse en clases de salud y ejercicio
- Estableciendo hábitos alimenticios saludables
- Aprendiendo sobre la salud financiera personal
- Proporcionar artículos e información relacionada con la seguridad en el lugar de trabajo y en el hogar, por ejemplo ergonomía, resbalones, tropiezos, caídas, lesiones en la cabeza, lesiones de espalda, riesgos eléctricos y químicos

El Distrito promueve la participación de los miembros del personal en los programas de promoción de la salud y apoyará los programas para los miembros del personal sobre la alimentación saludable/control de peso que son accesibles y gratuitos o de bajo costo. El Distrito también ofrece un Programa de Asistencia para Empleados (EAP) sin costo para todos los empleados. Este programa proporciona herramientas y recursos para ayudar a los empleados, a los dependientes elegibles y a los miembros del hogar de varias maneras, entre las que se incluyen las siguientes:

- Servicios de consejería: hasta 5 sesiones gratuitas
- Consultas legales: consulta gratuita de 60 minutos, ya sea por teléfono o en persona, para cualquier tema. Se brinda consulta adicional a una tarifa con descuento.
- Consulta financiera: consulta telefónica gratuita de 60 minutos sobre cuestiones como el presupuesto, la consolidación de deudas, préstamos, jubilación u otros

asuntos

## Aprendizaje profesional

Cuando sea factible, el distrito ofrecerá oportunidades y recursos anuales de aprendizaje profesional para que el personal aumente sus conocimientos y habilidades sobre la promoción de comportamientos saludables en el aula y la escuela (por ejemplo, aumentar el uso de enfoques de enseñanza cinestésica o incorporar lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). El aprendizaje profesional ayudará al personal del Distrito a comprender las conexiones entre lo académico y la salud y las formas en que la salud y el bienestar se integran en la reforma continua del distrito o en los planes/esfuerzos de mejora académica.

*Glosario:*

**Día Escolar Extendido** - el tiempo durante, antes y después de la escuela que incluye actividades tales como clubs, deportes intramuros, prácticas de banda y coro, ensayos dramáticos y más.

**Campus Escolar** - áreas que son propiedad o arrendadas por la escuela y utilizadas en cualquier momento para actividades relacionadas con la escuela, incluso en el exterior del edificio escolar, autobuses escolares u otros vehículos utilizados para transportar estudiantes, campos de atletismo y estadios (por ejemplo, marcadores, refrigeradores, tazas y botellas de agua) o estacionamientos.

**Día escolar** - el tiempo entre la medianoche de la noche anterior y 30 minutos después del final del día de instrucción.

**Trienal** - recurrente cada tres años.

---

[1] Bradley, B, Green, AC. ¿Las agencias de salud y educación en los Estados Unidos comparten la responsabilidad del logro académico y la salud? Una revisión de 25 años de evidencia sobre la relación entre el rendimiento académico y las conductas de salud de los adolescentes, *Revista de salud adolescente*. 2013; 52 (5): 523 - 532.

[2] Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. Programa de desayuno escolar y rendimiento escolar. *Revista Americana de Enfermedades de Niños*. 1989; 143 (10): 1234 - 1239.

[3] Murphy JM. Desayuno y aprendizaje: una revisión actualizada. *Nutrición actual y ciencia de los alimentos*. 2007; 3: 3-36.

[4] Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. La relación entre el desayuno escolar y el funcionamiento psicosocial y académico: observaciones transversales y longitudinales en una muestra escolar del centro de la ciudad. *Archivos de Pediatría y Medicina Adolescente*. 1998; 152 (9): 899 - 907.

[5] Pollitt E, Mathews R. Desayuno y cognición: un resumen integrativo. *Revista americana de Nutrición Clínica*. 1998; 67 (4), 804S-813S.

[6] Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Hábitos de desayuno, estado nutricional, peso corporal y rendimiento académico en niños y adolescentes. *Revista de la Asociación Dietética Americana*. 2005; 105 (5): 743-760, cuestionario 761-762.

[7] Taras, H. Nutrición y rendimiento estudiantil en la escuela. *Revista de salud escolar*. 2005; 75 (6): 199-213.

[8] MacLellan D, Taylor J, Wood K. Consumo de alimentos y rendimiento académico entre los adolescentes. *Revista Canadiense de Práctica e Investigación Dietética*. 2008; 69 (3): 141-144.

- [9] Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlaciona el consumo inadecuado de productos lácteos entre los adolescentes. *Revista de Educación Nutricional*. 1997; 29 (1): 12-20.
- [10] Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlatos de consumo inadecuado de frutas y verduras entre los adolescentes. *Medicina Preventiva*. 1996; 25 (5): 497 - 505.
- [11] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La asociación entre la actividad física basada en la escuela, incluida la educación física y el rendimiento académico. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., 2010.
- [12] Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. Actividad física y rendimiento en la escuela: una revisión sistemática de la literatura que incluye una evaluación de la calidad metodológica. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166 (1): 49-55.
- [13] Haapala E, Poikkeus AM, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. Asociación de actividad física y comportamiento sedentario con habilidades académicas - Un seguimiento estudio entre niños de escuela primaria. *PLoS ONE*, 2014; 9 (9): e107031.
- [14] Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu CT, Kamijo K. Efectos del ensayo de control aleatorio FITKids sobre el control ejecutivo y la función cerebral. *Pediatría* 2014; 134 (4): e1063-1071.
- 15 Soluciones de cambio de laboratorio. (2014). Política del distrito que restringe la publicidad de alimentos y bebidas no permitidos para ser vendidos en los terrenos escolares. Obtenido de <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>

Regulación **DISTRITO ESCOLAR ELEMENTAL MORELAND**  
Aprovado: 18 de mayo 2018 San José, California  
por el Comité de Bienestar