

Spring 2019

Food and Nutrition Services (FNS) has developed quarterly Energy Zone articles that schools are welcome to use in your monthly parent newsletters. Below is an article for your Spring 2019 newsletter.

Each spring brings with it the beginning of the growing season. Vegetable gardens provide fun, educational, and nutritious activities for kids all through the warmer months. Many parents find it challenging to convince kids to eat fruits and vegetables, and few eat the recommended amount for optimal health. Research shows that children who work in gardens are more likely to eat more fruits and vegetables, as well as try new ones. Gardens also provide opportunities for physical activity, making them a fun, healthy activity for the whole family.

As you are considering plans for a school garden, Food and Nutrition Services has developed a “Garden Safety Checklist.” These procedures outline how schools can use produce from their edible garden in the cafeteria. The FCPS Get2Green website also has a “Garden to Cafeteria” plan that can help in outlining details for your school garden. Research shows that giving kids specific roles in maintaining the garden can help foster a sense of responsibility and connection to the food that they will harvest. Kids will have varying interests and abilities in the garden depending on their age, but all can contribute and learn.



Interested in starting a school garden? Listed below are some easy-to-grow vegetables and a key nutrient provided by each:

1. **Tomatoes:** Great source of Vitamin C, an antioxidant essential for the body’s healing process.
2. **Carrots:** Great source of Vitamin A, which plays a role in protecting the skin and eyes as well as immune function.
3. **Kale:** Great source of Vitamin K, an important vitamin for blood clotting and bone health.

Get into the gardening spirit with National Garden Month in April, and Earth Day on April 22nd. Join Food and Nutrition Services in celebrating our school nutrition employees for “School Lunch Hero Day” on Friday, May 3, 2019.

For more information on how you can celebrate healthy eating in your school food environment, please contact the Food Service Office at (703) 813-4800.

Primavera 2019

Los Servicios de Alimentos y Nutrición (FNS) han desarrollado artículos trimestrales de Energy Zone que las escuelas pueden usar e incluir en sus boletines mensuales para padres. En seguida se encuentra el artículo para el boletín para la primavera 2019.

Cada primavera trae consigo el comienzo de la temporada de crecimiento. Los jardines proporcionan actividades divertidas, educativas y nutritivas para todos los niños durante los meses cálidos. Para muchos padres es desafiante convencer a los niños que coman frutas y vegetales, y pocos comen la cantidad recomendada para una salud óptima. Estudios han demostrado que niños que dedican tiempo a mantener un jardín tienen más probabilidades de comer más frutas y vegetales, así como probar otras nuevas. Los jardines también brindan oportunidades para la actividad física, convirtiéndolos en una actividad divertida y saludable para toda la familia.

Si usted tiene planes y está considerando un jardín escolar, Los Servicios de Alimentos y Nutrición ha desarrollado una "lista de verificación de seguridad para jardines". Estos procedimientos describen como las escuelas pueden usar productos de su jardín comestible en la cafetería. La página web del programa 'FCPS Get2Green' también cuenta con un plan de "Jardín a Cafetería" que puede ayudar en desarrollar los detalles para su jardín escolar. Estudios muestran que al darle roles específicos a los niños para el mantenimiento del jardín puede ayudar a fomentar un sentido de responsabilidad y conexión con los alimentos que se cosecharan. Cada niño tendrá intereses variados y habilidades en el jardín, depende de su edad, pero cada uno de ellos puede contribuir y aprender.



¿Le interesa comenzar un jardín escolar? A continuación, encontrara algunos vegetales que son fácil de cultivar y un nutriente clave proporcionado por cada uno:

1. **Tomates:** Gran fuente de Vitamina C, un antioxidante esencial para el proceso de recuperación del cuerpo.
2. **Zanahorias:** Gran fuente de Vitamina A, ayuda a proteger la piel y ojos, al igual que la función inmune.
3. **Col Rizada:** Gran fuente de Vitamina K, una vitamina importante para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos.

Entre en el espíritu de jardinería con el mes nacional de jardinería en durante el mes de abril y para el 'Día de la Tierra' que se lleva a cabo el 22 de abril. Únase con la oficina de Alimentos y Nutrición para celebrar a nuestros empleados de nutrición escolar para el 'día del héroe del almuerzo escolar,' que se llevará a cabo el viernes, 3 de mayo 2019.

Para más información de cómo celebrar comiendo saludable en su ambiente escolar de comida, por favor contactar la Oficina de Alimentos y Nutrición al (703)-813-4800.