

Winter 2018

Food and Nutrition Services (FNS) has developed quarterly Energy Zone articles for schools to use in their monthly parent newsletters; below is the Winter 2018 newsletter.

The winter season always provides a time for contemplation on the events of the calendar year and make goals for the new year. As a department, we have undergone numerous changes and continue to provide a distinguished food service program that complements the education students receive in the classroom. FNS continually asks the question, “how do we get better?” and this question can be applied to numerous aspects of our lives.

The Centers for Disease Control and Prevention provide tips that can challenge you to “be better” in 2019:

1. Make healthy food choices

As we tell our students during their student salad bar lessons, you have the “choice” to decide several times each day what you will eat. A healthy plate is defined by a diet rich in fruits and vegetables, lean proteins, whole grains and fat-free or low-fat dairy foods.

2. Wash your hands

Hands should be washed often to prevent the spread of illness and infection. The five simple steps are wet, lather, scrub, rinse, and dry.

3. Get active!

Whether it is a family walk after a holiday meal or taking the stairs instead of the elevator, there are several ways to stay active during the holiday season.

4. Get enough sleep

The National Sleep Foundation recommends 9-11 hours each night for school-aged children and 7-9 hours for adults.

5. Try something new

This is another tip we give students during their salad bar lesson. Whether it is a new hobby, food or exercise; healthy role modeling can encourage children to try new healthy behaviors.

As you are considering family goals for 2019, the school food and nutrition program is a great choice to consider. Aside from all school meals including the five food groups as outlined by the Dietary Guidelines for Americans, salad bars are offered in over 60 elementary schools. The salad bar provides students with a variety of fresh fruit and vegetable offerings (see right) with one being added each week. If you have a student in high school, we offer daily concept lines that give students to have over 20 meal options each day.



Food and Nutrition Services wishes you and yours a happy and festive holiday season and joyous New Year!

Invierno 2018

Los Servicios de Alimentos y Nutrición (FNS) han desarrollado artículos trimestrales de Energy Zone que las escuelas pueden utilizar e incluir en sus boletines mensuales para padres. En seguida se encuentra el artículo para el boletín del invierno 2018.

El año nuevo puede ser un gran tiempo para retrospectión y reevaluación de las decisiones que afectan su vida. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) es la institución de salud pública líder dentro de los Estados Unidos. Esta institución ha proveído algunos consejos útiles para retornos a pensar en hacer cambios significativos en nuestros estilos de vida. Son los siguientes:

1. Haga decisiones saludables de comida

Como le decimos a nuestros estudiantes durante las lecciones de barras de ensalada, usted tiene la 'opción' para decidir varias veces al día que va a comer. Una comida saludable se basa en una dieta rica en frutas y vegetales, proteínas, granos enteros, al igual que lácteos libres o bajos en grasa.

2. Lave sus manos

Debemos lavar nuestras manos con frecuencia para prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. Son cinco pasos sencillos: mojar, enjabonar, lavar, enjuagar y secar.

3. ¡Manténgase activo!

Ya sea salir a caminar en familia después de la cena o tomar las escaleras en vez del ascensor. Hay varias maneras de mantenerse activo durante esta temporada festiva.

4. Duerma lo suficiente

La Fundación Nacional del Sueño recomienda dormir 9 a 11 horas cada noche para niños de edad escolar y 7 a 9 horas para adultos.

5. Intente algo nuevo

Este es otro consejo que le damos a los estudiantes durante la lección de barra de ensalada. Ya sea un pasatiempo nuevo, comida o ejercicio; al tener hábitos saludables puede animar a los niños a intentar nuevos comportamientos saludables.

Se acerca el fin de año y es probable que esté pensando en metas familiares para el 2019. El programa de alimentos y nutrición es una gran opción para considerar. Las comidas que ofrecemos incluyen los cinco grupos alimenticios como se describe en las 'Pautas Dietéticas para americanos.' Actualmente ofrecemos barras de ensalada en más de 60 escuelas primarias, esto les provee a los estudiantes con una variedad de frutas y vegetales frescos (vea imagen a la derecha). Para los padres que tienen un estudiante en una escuela secundaria, ofrecemos líneas de conceptos diarios que les ofrece a los estudiantes más de 20 opciones de comidas cada día.



¡Los Servicios de Alimentos y Nutrición les desean a usted y a su familia una feliz y festiva temporada de fiestas y año nuevo gozoso!