



Pautas de Alimentación y Nutrición

La Academia de Ciencias y Artes El Sol reconoce la necesidad de proporcionar alimentos saludables para desarrollar cuerpos y mentes fuertes y para promover el éxito académico.

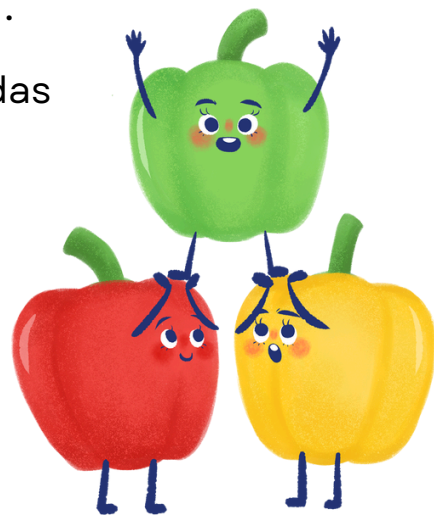
Desayuno y Almuerzo Escolar

La Academia de Ciencias y Artes El Sol está obligada a seguir las directrices federales sobre desayuno y almuerzo para estudiantes que se enumeran en el Apéndice A y el Apéndice B.

Los responsables del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) están obligados a utilizar los patrones de comidas y las especificaciones dietéticas establecidas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos para elaborar los menús y servir las comidas a los estudiantes (véase el apéndice C).

Sapphire at School (SAS), el proveedor de comidas escolares, cumple estrictamente con estas regulaciones.

- Ofrece platos típicos de la cultura local.
 - Introduce a los estudiantes a una gran variedad de alimentos.
 - Consigue ofrecer comida de alta calidad a precios asequibles.
- ★ A los padres sólo se les permite traer comida para sus propios hijos.
- ★ A los estudiantes no se les permite compartir alimentos o refrigerios.



Comprar o llevar el Almuerzo

Sapphire at School (SAS) proporciona a El Sol un menú mensual para **compartir con los padres**.

- Los padres decidirán si su hijo consumirá la comida del programa SAS ese día **O** si lo enviará a la escuela con un almuerzo preparado en casa.
- Para evitar que los alumnos coman en exceso, solo podrán comer UN almuerzo, ya sea la comida del comedor escolar o el almuerzo que traigan de casa.



Bebidas

- ✓ Agua (natural o con gas)
- ✓ Leche: blanca o con chocolate (skim, 1%, 2%)
- ✓ Productos 100% jugos (plain or carbonated) - Limita el consumo de jugo a 2 o 3 veces por semana.
- ✗ Sin cafeína, refrescos ni edulcorantes añadidos.





Pautas de Alimentación y Nutrición

La Academia de Ciencias y Artes El Sol reconoce la necesidad de proporcionar alimentos saludables para desarrollar cuerpos y mentes fuertes y para promover el éxito académico.

Almuerzos desde Casa

El plato principal debe incluir una fuente de proteína magra y una fuente de cereales integrales.

Proteínas: todos los alimentos elaborados a partir de carne, aves, mariscos, frijoles y guisantes, huevos, productos de soja procesados, frutos secos y semillas.

Cereales integrales: cualquier alimento elaborado a partir de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro cereal.

★ Aproximadamente el 50% del almuerzo del niño debe consistir en frutas y verduras.

UNA FIAMBRERA DEBE INCLUIR:

1 EJEMPLOS DE PLATOS PRINCIPALES

- Carne magra (jamón, pavo, pollo), sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada, o sándwich de ensalada de atún en pan integral
- Nuggets de pollo al horno
- Salchichas de pavo o pollo, hamburguesas de pavo o sándwiches de pollo desmenuzado en pan de trigo integral
- Tacos de carne de pavo o pollo, fajitas de pollo
- Quesadillas de frijoles, verduras y/o queso bajo en grasa



2 EJEMPLOS DE FRUTAS Y VERDURAS

- Manzanas, albaricoques, nectarinas, peras, melocotones y ciruelas
- Aguacates y tomates
- Plátanos, mangos, arándanos, frambuesas, kiwis, maracuyá y fresas
- Pomelos, mandarinas, naranjas y limas
- Melones cantalupo, melones miel y sandías
- Repollo, coliflor, coles de Bruselas y brócoli
- Acelgas, col rizada, lechuga y espinacas
- Calabaza, pepino y calabacín
- Patata, boniato y ñame
- Zanahoria, apio y espárragos



3 LAS BEBIDAS DEBEN CUMPLIR CON LOS ESTÁNDARES MENCIONADOS ANTERIORMENTE.

4 EJEMPLOS DE APERITIVOS (UNA PORCIÓN)

- Fruta con Tajín
- Granola y frutos secos
- Palomitas de maíz
- Galletas integrales
- Yogur



EL ALMUERZO DE LOS ESTUDIANTES NO DEBE INCLUIR:

- ❌ Caramelos
- ❌ Patatas fritas (a menos que sean horneadas)
- ❌ Refrescos
- ❌ Bebidas de jugo de frutas con alto contenido de azúcar
- ❌ Rollitos de fruta o aperitivos de fruta (a menos que estén elaborados con más del 90% de zumo de fruta y fruta natural)
- ❌ Alimentos fritos





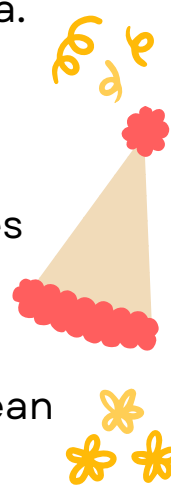
Pautas de Alimentación y Nutrición

La Academia de Ciencias y Artes El Sol reconoce la necesidad de proporcionar alimentos saludables para desarrollar cuerpos y mentes fuertes y para promover el éxito académico.

Celebraciones de Cumpleaños, Eventos Escolares y Recaudación de Fondos

Cualquier evento que se celebre en el campus de la Academia de Ciencias y Artes El Sol (incluidas las actividades de recaudación de fondos, las celebraciones de cumpleaños y los festivales) deberá cumplir con los mismos estándares nutricionales mencionados anteriormente o con la regla de los dos bocados que se describe a continuación.

- Cada mes se celebrarán los cumpleaños en cada aula.
- El día designado por cada clase, los padres pueden traer dulces para compartir, según lo organice el profesor.
 - Es posible que los profesores soliciten a los padres que se inscriban con antelación para limitar la cantidad de dulces que se traen.
- Los padres pueden traer dulces siempre y cuando sean de tamaño pequeño y cumplan la regla de los "dos bocados".



REGLA DE LOS DOS BOCADOS

La "regla de los dos bocados" significa que las porciones de dulces son lo suficientemente pequeñas como para poder consumirlas en aproximadamente dos bocados.



EJEMPLOS DE REGALOS O DETALLES ACEPTABLES PARA OCASIONES ESPECIALES

- Mini brownies
- Mini cupcakes
- Mini tarta de calabaza
- Mini tartaletas
- Galletas pequeñas
- Palomitas de maíz
- Pegatinas
- Materiales de arte



- ★ Esta lista no incluye todas las golosinas que se pueden vender o llevar al aula.

RECAUDACIÓN DE FONDOS

El profesorado debe fomentar el uso de alimentos saludables para la recaudación de fondos e informar a los estudiantes y a sus padres cuando los alimentos que se han traído a la escuela no cumplen con las directrices nutricionales vigentes.

El profesorado también debe evitar el uso de alimentos poco nutritivos como recompensa en el aula por los logros de los alumnos.

