



POTENCIADO POR LA SALUD Y EL BIENESTAR
ESCUELAS Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

SALUD DE LA COSECHA EN LA CAMPAÑA DE AÑO NUEVO





¿QUÉ INCLUYE?

Página 3: Carta De Bienvenida

Página 4: ¿Qué es la nutrición para niños?

Página 5: Nutrición para Niños: Programas de Nutrición Infantil

Página 6: Implementación de la Alimentación Saludable en las Escuelas

Page 7- 8: Folletos y Recursos

ESTIMADO SOCIO,



Estamos comprometidos a trabajar con usted para apoyar la salud y el bienestar de su comunidad y sitio. Como parte de nuestra asociación, lo apoyamos con herramientas y materiales para respaldar sus objetivos de salud y bienestar. Cada trimestre, compartimos un conjunto de herramientas de campaña sobre un área específica de enfoque.

Estos kits de herramientas de la campaña proporcionan recursos, herramientas de aprendizaje y materiales de lectura. Le pedimos que comparta la información con los asistentes a su sitio. Cuelgue y publique estos materiales en todo su sitio para crear conciencia sobre los temas compartidos.



Este trimestre (octubre - diciembre) nos centramos en los temas: Salud de la cosecha en el Año Nuevo. El kit de herramientas se centrará en la importancia de la nutrición para los estudiantes. Es importante que los estudiantes tengan una relación saludable con la comida, de esa manera comerán una dieta equilibrada y se desempeñarán al máximo cada día durante las actividades escolares y extracurriculares.

Atentamente,

Equipo de Educación Nutricional
Banco Comunitario de Alimentos de Nueva Jersey



¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN PARA LOS NIÑOS?

Los estudiantes pueden beneficiarse de aprender y recibir una nutrición adecuada por la forma en que desarrollan una relación saludable con la comida y cómo es beneficiosa para ellos durante el día escolar.

Asegurarse de que los estudiantes coman un desayuno y almuerzo bien equilibrados puede ayudar a promover que los estudiantes se desempeñen mejor durante el día.

¿Está preparando a sus estudiantes para un día escolar exitoso?



Con las pautas dietéticas del USDA y lo que las escuelas deben servir, los estudiantes recibirán opciones más saludables que los ayudarán a desempeñarse mejor durante el día escolar. Las opciones más saludables incluyen granos integrales, una porción de una fruta o verdura al día y proporcionar opciones de leche baja en grasa o sin grasa a los estudiantes.



La nutrición adecuada para los niños es vital, ya que les ayuda a concentrarse en la escuela durante el día, les da la energía adecuada para todas las tareas y les permite dormir mejor durante toda la noche.





NUTRICIÓN PARA NIÑOS



APOYANDO A NUESTRAS FAMILIAS

Los programas de Nutrición Infantil son programas que se ofrecen aquí en CFBNJ para ayudar a los sitios que califican a recibir comidas nutritivas que cumplan con las pautas del USDA. Uno de estos programas se llama Kids Cafe. Estos programas garantizan que los niños en riesgo de pasar hambre reciban comidas durante todo el año. Entre Kids Cafe, que es para sitios después de la escuela, y Family Pack, que es un programa que envía a los estudiantes a casa con alimentos no perecederos para los fines de semana. CFBNJ ayuda a los socios a garantizar que ningún niño pase hambre durante todo el año.



CFBNJ Program Eligibility Cheat Sheet

Site Documentation	CFE	CFE	Family Pack Program	Emergency Application	Mobile Access
Child Care License <input checked="" type="checkbox"/> Certificate of Occupancy <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sanitation Inspection Certificate	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fire Inspection Certificate	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Food Exempt Status Letter <input checked="" type="checkbox"/> Tax ID Letter	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Food Safety Certificate <input checked="" type="checkbox"/> (with <input checked="" type="checkbox"/> USDA Food	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sample of an After-School Enrichment Activity	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Calendar of Closure Dates	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
High-Risk Attendance Zone Verification Letter	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
CFBNJ Program Partner Agreement	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Field Trip Form	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Weekly Universal Site Record Form <input checked="" type="checkbox"/> (Site Required)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
CFE SITE: Pre-approval Visit Form <input checked="" type="checkbox"/> (Completed by CFBNJ staff)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Area Eligibility Map or School Data <input checked="" type="checkbox"/> (If or when jurisdiction/area change, provided by CFBNJ staff - site does not have to provide this)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



¿Está interesado en saber más de lo que la nutrición infantil tiene para ofrecer? Consulte aquí para obtener más información y los requisitos de elegibilidad: [Programas de Nutrición Infantil](#)

CONSTRUYENDO TU EQUIPO DE BIENESTAR



Su equipo de bienestar debe estar formado por aquellas personas que se dediquen a hacer un cambio en la comunidad escolar. El comité de bienestar debe estar formado por un campeón del bienestar, alguien que tome la iniciativa en los esfuerzos para asegurarse de que el plan de acción cobre vida y otras personas comprometidas a ver un cambio positivo en toda la escuela. Alternativamente, también puede incluir a otros profesores, padres, estudiantes y socios comunitarios.



Alimentación saludable en las escuelas

Siguiendo las pautas del USDA, se requiere que las escuelas sirvan opciones nutritivas para que los estudiantes elijan. Sin embargo, pueden hacer más al reducir la cantidad de alimentos y bebidas que tienen azúcares añadidos o alto contenido de sodio. Puede ser reemplazar las máquinas expendedoras en el edificio con opciones de bebidas y bocadillos más saludables.

Carteles de Alimentación Saludable

Tener carteles y varios letreros sobre alimentación saludable ayudará a promover una escuela más saludable. Al mismo tiempo que da ejemplos de lo que los estudiantes y el personal deben comer.

Ejemplos de señalización saludable serían los carteles de Go Slow Woah, y los carteles sobre cómo mantenerse hidratado serían beneficiosos para las escuelas.

RECETAS DE TEMPORADA



PEANUT BUTTER AND BANANA POCKETS

TURKEY CHILI WITH VEGETABLES

PUMPKIN MUFFINS

Recursos de Nutrición

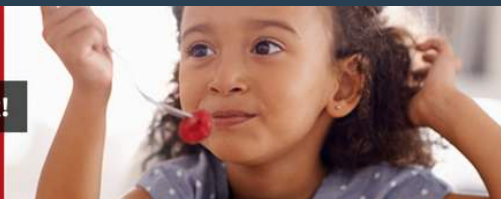
Haga doble clic en la imagen para interactuar con los enlaces



Tools for Schools: Focusing on Smart Snacks



Let's Make a Snack!



Teens



Recursos de Nutrición

Haga doble clic en la imagen para interactuar con los enlaces



C



C



C



C