



POTENCIADO POR LA SALUD Y EL BIENESTAR
ESCUELAS Y DESPUÉS DE LAS ESCUELAS
ENERO A MARZO DE 2025

CAMPAÑA DE COMEDORES Y ESPACIOS DE MERIENDA





¿QUÉ INCLUYE?

Página 3: Carta De Bienvenida

Página 4: Comedores y Espacios de Refrigerios

Página 5: Señales Visuales

Página 6: Por Dónde Empezar

Página 7: Recursos

Página 8: Recetas

ESTIMADO SOCIO,

Estamos comprometidos a trabajar con usted para apoyar la salud y el bienestar de su comunidad y local. 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 local. Cuelgue y publique estos materiales en todo su local para crear conciencia sobre los temas compartidos.

Este trimestre (de enero a marzo) nos enfocamos en comedores y espacios de merienda. Los comedores son una parte integral de la rutina escolar de todos los niños. En CFBNJ, lo sabemos mejor que nadie. Nuestros programas se enfocan en hacer que la comida saludable sea una parte central de la experiencia de aprendizaje del niño, mientras celebramos el comedor, el espacio central donde todo tiene lugar.

Reconocemos que los comedores son el lugar donde no solo se sirve la comida, sino también donde los estudiantes socializan y donde pueden tomar un descanso de sus cargas académicas. Puede ser el único lugar donde tienen acceso a comidas nutritivas y calientes durante todo el día. Los comedores sirven como el conducto por el cual se puede construir una comunidad dentro de una escuela. No se puede subestimar la importancia de cada función que hace posible el éxito de un comedor, desde el personal de limpieza hasta los directores, pasando por los paraprofesionales y el personal del almuerzo. Los peldaños de una relación positiva con la comida comienzan en un espacio como este.

La reposición de energía de una comida nutritiva servida no solo ayuda con su concentración en el aula, sino que aumenta su energía y moral y promueve experiencias educativas de mayor calidad, tanto dentro como fuera de la escuela. Nos esforzamos por resaltar lo poderoso que puede ser un espacio de cafetería y cómo podemos hacerlos aún mejores para todos los que caminan por ellos.

Atentamente,

Equipo de Educación Nutricional
Comunidad



SEÑALES VISUALES

Los comedores y espacios de merienda deben ser un lugar seguro para los estudiantes y, al crear un espacio acogedor, crean los seres de una relación saludable con la comida para el resto de la vida de los estudiantes. Para ayudar a los estudiantes a hacer de la opción saludable la opción fácil, mejorar la comercialización, la conveniencia y la visibilidad de las opciones ricas en nutrientes.

- Mejore las expectativas de sabor: verifique la calidad del almuerzo servido. ¡Los estudiantes merecen una comida deliciosa después de aprender todo el día! Hacer que el personal y los estudiantes prueben nuevos alimentos ayudará a evaluar la calidad de los artículos que se sirven.
- Comercialización de artículos densos en nutrientes - Tenga carteles para que los estudiantes lean y aprendan sobre opciones saludables mientras esperan en la fila para el almuerzo. Al ofrecer opciones de alimentos saludables, ofrézcales nombres divertidos y pegadizos que atraigan a los estudiantes.
- Ubicación: promueva los productos frescos en lugar de los alimentos competitivos. Por ejemplo, tiene un frutero en la parte delantera de la caja registradora y las patatas fritas no son prominentes y a un lado.
- Tiempo: convierta su cafetería en un centro social implementando un horario escalonado para las diferentes clases y estableciendo áreas de servicio convenientemente ubicadas para minimizar el tiempo que los estudiantes pasan en la fila.

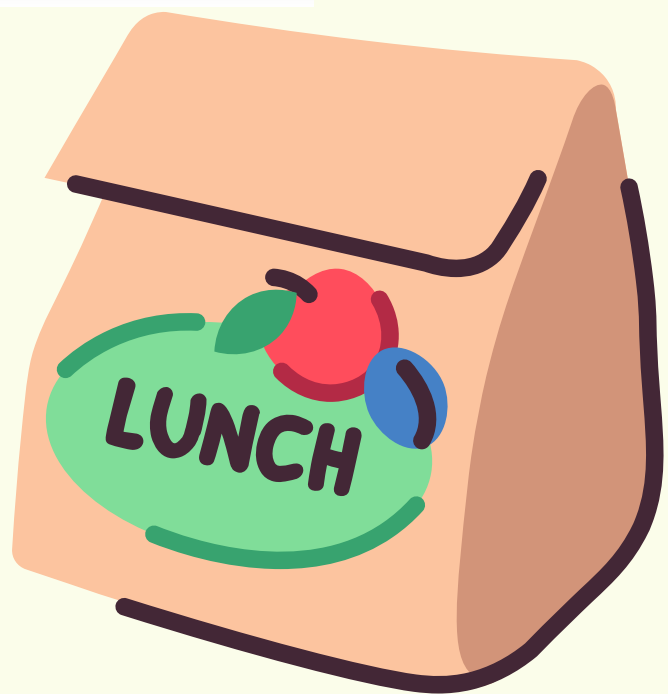


CÓMO EMPEZAR UN COMEDOR INTELIGENTE

DE LA GRANJA A LA ESCUELA

De la granja a la escuela es una iniciativa de subvenciones que ayuda a los estudiantes y a las comunidades de donde provienen los alimentos. El objetivo es utilizar productos frescos y locales como herramienta de aprendizaje para las escuelas. Las escuelas de Nueva Jersey pueden asociarse con los agricultores de Nueva Jersey para obtener más de 100 tipos de productos Jersey Fresh cultivados aquí en el Estado Jardín.

El impacto de tener un huerto comunitario en la escuela es útil para dar a los estudiantes productos frescos más accesibles. También para experimentar la inclusión en el menú del almuerzo de más oportunidades para tomar decisiones saludables.



INFORMACION



Actividad Física

Anímelo a caminar o a descansar el cerebro después de la hora del almuerzo para aumentar la energía.



Bebe de forma saludable

Acceso a estaciones de agua, fomentando la rehidratación después del gimnasio /recreo con agua o bebidas saludables



Espera en Línea

Instale un piso de caminos sensoriales para esperar en la fila o para promover ciertos artículos saludables. "¡Siga el camino hacia la canasta de frutas!



Mantente conectado

Mantenga a los padres actualizados con recetas, menús, jardinería, eventos e información para alentar a los padres a modelar un comportamiento saludable en casa

LOCAL

Brinde apoyo al personal, a los estudiantes y a los padres proporcionando una buena comunicación. ¡Expandiendo los alimentos multiculturales basados en la comunidad y adoptando un enfoque más saludable hacia ellos! "No menosprecies lo que a otros alimenta"

PADRES

Envíe el menú a casa a los padres para que puedan impulsar la narrativa de la alimentación saludable con la familia. Posiblemente envíe recetas a los padres. También folletos sobre cómo enseñar a los estudiantes sobre los alimentos multiculturales y la importancia de "No menosprecies lo que a otros alimenta"

PERSONAL

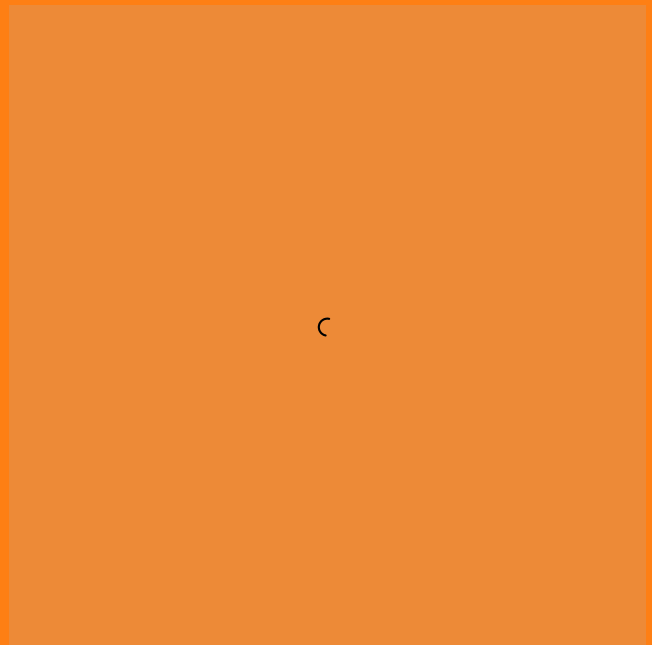
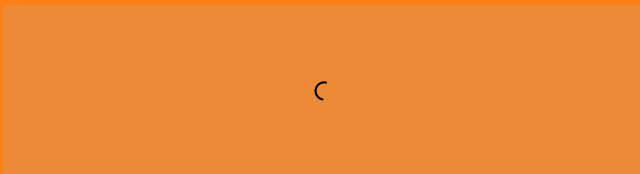
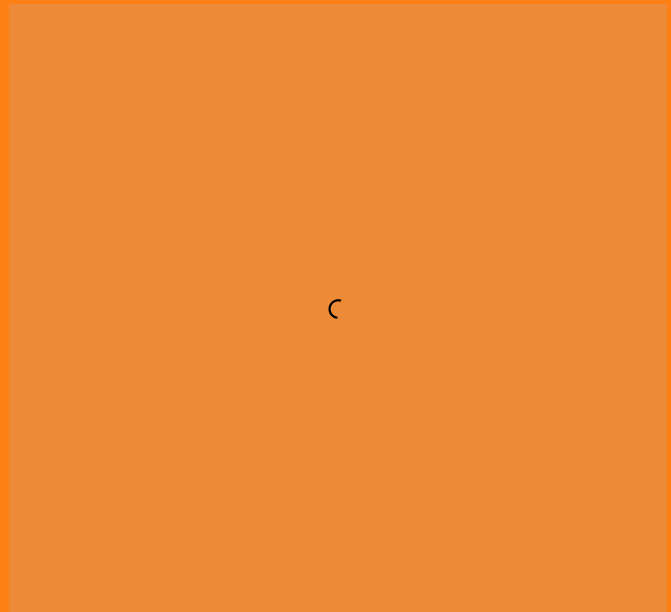
Aliente al personal de la cafetería a recibir a los estudiantes con sonrisas y pida a los maestros y administradores que pasen las comidas con los estudiantes. Se puede alentar al personal a modelar comportamientos saludables frente a los estudiantes. Posiblemente un tablón de anuncios o un anuncio matutino que capte al personal comiendo sano con una cámara y los promueva para que tomen buenas decisiones..

ESTUDIANTES

Brinde a los estudiantes más oportunidades para socializar con los maestros y la administración superior, bajar a su nivel y crear un espacio seguro. Brinde a los estudiantes un espacio seguro para las alergias para que puedan sentarse de manera segura y no estar expuestos a los alérgenos de los almuerzos de los demás.



Recursos & folletos



Haga clic en las imágenes para descargarlas e imprimirlas y compartirlas con su organización, socios y vecinos.

Recetas para el Programa de Almuerzos Escolares

Algunos favoritos clásicos del almuerzo... ¡Solo un poco más saludable!

©

©

©