

## Contentos

Bienvenida y Introducción · 4

Lista de Verificación de Alimentación Escolar  $\cdot$  5

Conceptos Básicos Sobre el Programa de Alimentación Escolar · 6

Menús · 7

**Ambiente de los Comedores · 10** 

Educación en Nutrición · 11

**Siguientes Pasos · 13** 

#### La comida escolar ha

## cambiado durante los últimos

#### años-para mejor.

Pero necesitamos asegurar que estos cambios saludables sean implementados en su escuela. ¿Por qué? La comida nutritiva es básica para el éxito de los estudiantes tanto en la escuela como en su vida, y muchos estudiantes de las escuelas públicas de Chicago reciben el 80 por ciento de sus comidas durante el horario escolar.

#### Introducción

Escuelas Públicas de Chicago (CPS) y la Campaña Escuelas Saludables (HSC) han estado trabajando juntos durante los últimos diez años para transformar el programa de alimentación escolar del distrito. CPS y HSC sabe que los estudiantes que comen más saludable en la escuela y en el hogar tienen mejores periodos de atención, una mejor participación en clase y resultados de exámenes más altos. Esta es la razón por la CPS, HSC y otros grupos participantes han estado trabajando juntos para asegurar que el cambio positivo para la alimentación escolar en Chicago es significativa, sostenible y en el mejor interés de los estudiantes cuya salud y el aprendizaje que afecta directamente.

Las voces de los padres son la clave para este trabajo. A través de HSC Padres Unidos para Escuelas Saludables, los padres desarrollaran los conocimientos y habilidades para ayudar a lograr los cambios que promueven la salud en las escuelas de sus hijos y reforzar los hábitos de alimentación saludables en casa. Desde 2006, Padres Unidos ha estado a la vanguardia de ayudar a que las escuelas de Chicago sean lugares más saludables para sus hijos. Los padres líderes fueron fundamentales en abogar por el Desayuno en el universal en el salon de clases en escuelas al nivel del distrito. También han abogado incansablemente por los menús escolares saludables y apoyado los esfuerzos exitosos en las escuelas para lograr HealthierUS School Challenge del USDA, que más tarde inspiró el Indicador CPS Escuela Saludable.

En 2013, CPS y HSC lanzaron pilotos y una serie de talleres de Alimentos en las Escuelas 101, para dar a conocer los nuevos cambios en el programa de alimentación escolar y aumentar la comprensión de los conceptos básicos de alimentación escolar y escuchar acerca de cómo se están aplicando los cambios al nivel escolar. Pedimos a los padres de las escuelas primaria

para completar encuestas con sus hijos sobre las comidas escolares que estaban recibiendo. A partir de este proceso de aprendizaje, CPS y HSC lanzaron un estudio exhaustivo de comidas escolares para los padres en el otoño de 2014. Los resultados de esta encuesta dejó en claro que los padres y los administradores de las escuelas necesitan más recursos e información y formas de compartir sus comentarios. Tomando en cuenta estas necesidades que CPS y HSC se asociaron para crear nuevos recursos alrededor de la comida escolar. Se puede acceder a todos estos recursos en la red electrónica a healthyschoolscampaign.org/school-food-resources.

CPS ha hecho grandes avances al asegurar que los estudiantes reciban comida saludable como parte de su experiencia escolar. La comida que se sirve en CPS ahora cumple, y —en algunos casos— supera, las normas establecidas por el USDA. Debemos asegurarnos de que este progreso se vea reflejado en los programas de alimentación de todas las escuelas CPS. Ahí es donde usted entra.

Esta lista de verificación incluye elementos que CPS se ha comprometido a incluir así como ideas y estrategias para ayudar a crear un ambiente escolar que apoye al programa de alimentación escolar y los esfuerzos de los estudiantes por comer sanamente.

Instrucciones: Complete esta lista de verificación y compártala con el equipo de bienestar de su escuela. Esta lista de verificación puede ayudarle a pensar maneras en las que su escuela puede apoyar más el éxito del programa de alimentación escolar y compartir comentarios con CPS Nutrition Support Services. Mire las categorías de enseguida y seleccione en la que le gustaría enfocarse en su escuela y siga las instrucciones.

## Me preocupa:

#### ☐ La comida que se sirve en la cafetería

CPS ofrece desayuno, almuerzo, merienda después de la escuela, cena después de la escuela, y comidas del sábado a todos los estudiantes durante el año escolar. Y durante los meses de verano también ofrece desayunos y almuerzos a los estudiantes. En 2010, CPS adoptó nuevas normas de nutrición que requieran que la alimentación escolar incluya más frutas y verduras, más granos integrales, menos papas y nachos, y no más donas ni pastelitos de desayuno. Las comidas de CPS cumplen las normas nacionales y superan el Gold Standard del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) de los Lineamientos del HealthierUS School Challenge. ¿Esto sucede en su escuela? Complete la lista de verificación de Comida escolar que se localiza en la página siguiente para ver qué tan bien le va a su escuela.

#### ☐ La comida que se vende en las máquinas expendedoras

La Política de Bocadillos y Bebidas Saludables establece normas de nutrición para la comida que se les vende a los estudiantes fuera del programa de comidas escolares, incluyendo las máquinas expendedoras. Las escuelas primarias solamente pueden vender agua o bebidas 100 por ciento de jugo en las máquinas expendedoras y nada más. Las preparatorias deben cumplir ciertos requisitos nutricionales para la comida en las máquinas expendedoras. ¿Qué hay en la máquina expendedora de su escuela? Reciba información y siga los requisitos y consejos descritos en el folleto CPS DineWell:

# consejos descritos en el folleto CPS DineWell: bit.ly/Dine-WELL.

#### □ La comida que se usa durante celebraciones y recaudaciones de fondos escolares

Se espera que las escuelas CPS se adhieran a la Política de Bocadillos y Bebidas Saludables del distrito, el cual alienta que las celebraciones se enfoquen en la diversión y no en la comida y limita a la escuela a dos celebraciones poco sanas al año.

Toda la comida que se venda como parte de la recaudación de fondos de la escuela debe cumplir con los lineamientos de la política de nutrición y no puede estar presente en la alimentación escolar. ¿Su escuela se enfoca en la diversión y no en la comida durante las celebraciones? ¿Las recaudaciones de fondos escolares promueven opciones de comida y estilos de vida saludables? Reciba información y siga los requisitos y consejos descritos en el folleto CPS FundraiseWell: bit.ly/fundraiseWELL.

#### ☐ La comida que se vende en la tienda de la escuela

La Política de Bocadillos y Bebidas Saludables establece normas nutricionales para la comida disponible a los estudiantes fuera del programa de comidas escolares, incluyendo las tiendas escolares. La tienda de la escuela no puede abrir durante el horario de comida. ¿Sabía que la comida que se les vende a los estudiantes dentro de la escuela, fuera del programa de comida, no puede tener más de 150 calorías para la escuela primaria y 200 calorías para las preparatorias? La comida también debe cumplir con los requisitos de grasa, sodio y azúcar. ¿Su escuela cumple con los requisitos? Reciba información y siga los requisitos y consejos descritos en el folleto CPS DineWell: bit.ly/Dine-WELL.

## Conceptos Básicos Sobre

#### el Programa de

#### Alimentación Escolar

- ✓ La alimentación escolar cumple con el Gold Standard del HealthierUS School Challenge. En 2010, se adoptaron nuevas normas de nutrición CPS que cumplen y superan el Gold Standard de HealthierUS School Challenge. Esto significa que la alimentación escolar ahora incluye más frutas y verduras, más granos integrales, menos papas y nachos, y no más donas ni pastelitos de desayuno. Para recibir más información sobre las normas de nutrición de alimentación, los costos y logística del programa de alimentación CPS, vea el informe 10 Caminos a la excelencia en alimentación escolar (10 Pathways to Excellence in School Meals) que se encuentra en bit.ly/CPS-Pathways-report.
- ☑ En 2011, CPS adoptó un Desayuno en el salón de clase (BIC) universal, una iniciativa que ofrece a los estudiantes de primaria, sin importar los ingresos familiares, un desayuno gratis cuando llegan a la escuela. Este programa es una estrategia probada para aumentar la participación en el desayuno, que ayuda a los estudiantes a enfocarse y tener un mejor desempeño en clase. Aunque BIC debe ser implementado en todas las escuelas primarias, no es una solución que se ajuste a todos. Existen varias opciones para servir desayunos a todos los estudiantes, y los directores pueden trabajar con CPS para crear un enfoque personalizado que funcione para los desafíos y restricciones específicos de su escuela.
- ✓ La escuela participa en el programa De la granja a la escuela. CPS ha asumido el compromiso de ofrecer a los estudiantes más alimentos que se cultivan dentro de 250 millas de Chicago. CPS indica cuales elementos son locales poniendo una "L" junto al alimento en el menú. Cada menú mensual incluye: un elemento congelado local una vez a la semana, productos frescos dos veces al mes y pollo criado sin antibióticos dos veces al mes. Más información sobre este programa y el menú mensual de alimentos locales se publican en cpsfarmtoschoolmarket.com.
- La escuela ha logrado la Certificación de Escuela Sana CPS y/o Certificación LearnWell. LearnWELL es una de los cuatro pasos requeridas para una escuela para convertirse en la Certificación de Escuela Sana CPS. Se considera que las escuelas certificadas LearnWELL cumplen al 100 por ciento con las políticas de bienestar del distrito con respecto a la comida saludable (incluyendo bocadillos y bebidas) y actividad física. Reciba más información visitando: bit.ly/LearnWELL.

#### Menús

CPS busca ofrecer comida y alimentos nutritivos y atractivos que contribuyan a la salud general, el crecimiento y el desempeño académico de nuestros estudiantes. Esta sección explica los requisitos sobre frutas, verduras y bebidas del programa de alimentación escolar así como otros elementos que van más allá de las normas establecidas. ¡Dele un vistazo!

#### **Fruta**

Como parte de cada comida escolar, CPS requiere y está comprometido con:

#### Para el desayuno Las opciones de fruta no estarán cafés, golpeadas o La comida ofrece una fruta distinta cada día y al dañadas de algún modo. menos dos frutas frescas a la semana (diariamente Las opciones de frutas completas se muestran en cuando hay opción de fruta). El 100% jugo puede platones o canastas atractivas (en lugar de bandejas). contar como fruta solamente una vez a la semana. Las opciones de fruta diarias son visibles para los Verduras verde oscuro, rojo/naranja, frijoles y estudiantes de estatura media de su escuela. chícharos, y otros subgrupos pueden ser sustituidos Las opciones de fruta diaria están acomodadas como por fruta para cumplir con los requisitos de fruta en el comida para llevar a disposición de los estudiantes. desayuno. Para el almuerzo ☐ Cinco frutas diferentes a la semana de las cuales deben ser frutas frescas. CPS no sirve jugo de fruta en el almuerzo. Las opciones de fruta diaria se encuentran disponibles en al menos dos ubicaciones diferentes en cada línea de servicio. Para todos los comidas escolares La fruta cortada o rebanada está disponible a diario. Las opciones de fruta diaria tienen nombres creativos y apropiados para su edad. Las opciones de fruta diaria están escritas legiblemente en las pizarras de menú y todas las áreas de servicio y comida. Las frutas están disponibles en todos los puntos de venta de la cafetería. Se muestra una variedad de frutas mezcladas.

Aquí algunos elementos que pueden

promover el consumo de fruta entre

los estudiantes:

#### **Verduras**

# Como parte de cada comida escolar, CPS requiere y está comprometido con:

Para el desayuno  ☐ No hay requisitos de verduras, pero las verduras verde oscuro, rojo/naranja, frijoles y chícharos, y	<ul> <li>Ensaladas individuales están disponibles para todos los estudiantes.</li> <li>Las opciones de verdura diaria se encuentran</li> </ul>
otros subgrupos pueden ser sustituidos por fruta para cumplir con los requisitos de fruta en el desayuno.	disponibles en al menos dos ubicaciones diferentes en cada línea de servicio.
	Hay una opción de verdura diaria acomodada como
Para el almuerzo	comida para llevar a disposición de los estudiantes.
Hay al menos dos opciones de verduras disponibles diariamente.	Las opciones de verdura disponible tienen nombres creativos o descriptivos.
Ofrece una entrada sin carne a diario y una variedad de proteína cada semana.	Los nombres de las verduras están incluidos en el menú de almuerzo escolar mensual.
Limita las verduras almidonadas a 1 taza a la semana.	
Limita la papa al horno (es decir, papas fritas, tater tots, hash browns, etc.) a una a la semana en las primarias y dos en las preparatorias.	
_	
Limita los nachos a una vez a la semana en las preparatorias y una vez al mes en las primarias.	
Hay al menos una opción de verdura disponible en todas las áreas de servicio de comida.	
Todos los nombres de verduras están impresos/ escritos en tarjetas y se muestran al lado de cada opción de verdura diaria.	
Las opciones de verdura diarias son visibles para los	
estudiantes de estatura media de su escuela.	
Para todos los comidas escolares	
Las verduras no están marchitas, cafés o dañadas.	
☐ Todos los nombres de las verduras están escritos legiblemente en las pizarras de menú.	
9	

Aquí algunos elementos que pueden

promover el consumo de verduras

entre los estudiantes:

#### Promoviendo Más Leche Blanca y Agua

CPS sigue la Normativa Federal del USDA que rige el Programa de Almuerzo Escolar Nacional y debe ofrecer leche a todos los estudiantes y tener acceso al agua potable. Se pueden y deben hacer ajustes para estudiantes con necesidades dietéticas especiales.

Como parte de cada comida	A manera de reducir el consumo de
escolar, CPS requiere y está	calorías y azúcar de los estudiantes:
comprometido con:	
<ul> <li>☐ CPS ofrece leche baja en grasa y leche descremada blanca y chocolate. La leche no debe contener agua, conservantes, neutralizadores, rGHB, BST (somatrotopina bovina) u otra materia extraña.</li> <li>☐ Hay agua gratis disponible para los estudiantes durante las horas de almuerzo en el lugar donde se sirve y cuando el desayuno es servido en la cafetería, debe haber agua potable disponible.</li> </ul>	☐ El director de la escuela ha solicitado que solo se sirva leche blanca solo durante las comidas.  Opcionalmente, usted puede mantener la leche chocolate pero solicite tener la leche blanca más visible teniéndola en los refrigeradores de bebidas; haga que la leche blanca sea al menos un tercio de toda la leche visible en la cafetería; coloque la leche blanca frente a otras bebidas y mezcle la leche blanca con comidas para llevar como la bebida predefinida.  Para solicitar un cambio, contacte al Gerente de Área de Aramark para su escuela.  ☐ Asegúrese de que los bebederos estén limpios y reciban el mantenimiento adecuado.
	Proporcione acceso a los bebederos, dispensadores y estaciones de hidratación en toda la escuela.
	Permita que los estudiantes tengan botellas de agua en clase o vayan a los bebederos si necesitan beber agua.

## Ambiente de los Comedores

CPS busca proporcionar un ambiente seguro y agradable para que los estudiantes disfruten de sus comidas en la escuela. Como parte de la experiencia de cada comida escolar, CPS requiere y está comprometido con:

Eliminar la basura del suelo, dentro o cerca de los basureros entre cada periodo de comida.	
Los utensilios y productos de limpieza se devuelven a un clóset de limpieza o no están visibles durante el servicio y la comida.	
La composta, el reciclaje, los carritos de las bandejas y los basureros son vaciados entre cada periodo de comida y la composta, el reciclaje, los carritos de las bandejas y los basureros están al menos a cinco pies de distancia de los estudiantes cuando comen.	
Las áreas de comida y servicio están libres de equipo no funcional o mesas durante el servicio.	
Los protectores contra estornudos están limpios en todas las áreas de servicio.	
Se han retirado los obstáculos y barreras para entrar a las áreas de servicio y comida (es decir, basureros, cubetas de trapeador, conos, objetos perdidos, etc.).	
Las áreas de servicio y comida están ordenadas de inmediato (no hay cajas vacías, accesorios de envío, cajones vacíos, cazuelas, objetos perdidos, etc.).	
☐ Todas las luces del área de servicio y comida funcionan y están encendidas.	
Las bandejas y cubiertos están al alcance de la mano para los estudiantes de estatura media de su escuela.	
☐ Siempre que sea posible el equipo de los comedores está decorado con calcomanías, imanes, letreros, etc.	
El personal sonríe y saluda a los estudiantes cuando entran a la fila de servicio y a lo largo del servicio de comida.	
Se les pide oportunamente a los estudiantes que no tienen una comida completamente reembolsable seleccionar elementos adicional según corresponda.	

## Educación en Nutrición

La exposición a la educación en nutrición contribuirá a que los estudiantes comprendan los beneficios de una sana alimentación.

Requisitos de la Política CPS para educación en nutrición  Todos los estudiantes de K a 8° grado deben recibir educación en nutrición en todos los niveles.  Las escuelas secundarias deben entregar educación en nutrición en al menos dos niveles.  Las preparatorias deben entregar educación en nutrición en dos cursos obligatorios.  La educación en nutrición debe estar integrada en varios canales, incluyendo los comedores.	Se encuentran enseguida cuatro maneras de integrar la educación en nutrición en los comedores:  1. Se pueden promover y reforzar mensajes saludables por medio de señalización en la cafetería. Estos pueden incluir:  Afiches que muestren comida sana son altamente visibles y legibles dentro de todas las áreas de servicio y comida. Por ejemplo el personal del comedor puede trabajar con el personal educativo para crear y mostrar afiches que incorporen las obras de arte de los niños y destaquen algunas comidas del menú.
	Se colocan letreros promoviendo el comedor y elementos destacados del menú en áreas de la escuela como la oficina principal, la biblioteca o el gimnasio. Por ejemplo, los profesores pueden colaborar con el personal del comedor para crear un boletín de noticias festivo o enfocado en el arte sobre los elementos específicos de la alimentación escolar. Rotar los letreros promocionales y afiches que se actualicen o cambien al menos trimestralmente. Por ejemplo, en colaboración con el personal del comedor, los profesores pueden presentar una comida del mes o elemento del menú de la semana y dedicar una lección de la clase que incorpore el aprendizaje sobre ese elemento como parte de sus objetivos de aprendizaje de la semana. Las lecciones se pueden inspirar en el arte, basarse en ciencias y la salud o en objetivos de alfabetización.
	☐ Todos los nombres descriptivos y creativos se rotan, actualizan y cambian al menos trimestralmente.
	Hay un menú mensual disponible para las familias de todos los estudiantes, profesores y administradores.
	Hay un menú mensual legible y visible dentro de la escuela.

2. Realizar eventos en los que los estudiantes y sus familias puedan emocionarse por la alimentación saludable puede reforzar los hábitos alimenticios sanos. El Campeón de Bienestar, Gerente del Comedor Escolar y el Gerente de Área de Aramark, pueden trabajar en conjunto para promover estos eventos. Estos pueden incluir:    Recorridos por los jardines de la escuela y degustaciones en el jardín.   Día de llevar a sus padres a desayunar o almorzar (aplican precios de comida para adultos).   Días temáticos en la cafetería.   Entregar recompensas como poder sentarse en una mesa especial en el comedor.	<ul> <li>3. Los adultos que llevan estilos de vida saludables tienen un gran impacto en los estudiantes. Estos pueden incluir:</li> <li>Personal del servicio de comida que promueva el consumo de frutas y verduras. Por ejemplo, puede haber un lugar en la cafetería que identifique las comidas sanas favoritas de los profesores o el personal y los estudiantes pueden ser más propensos a elegirlos.</li> <li>Los profesores y administradores comen en el comedor con los estudiantes.</li> <li>Los invitados especiales, padres y miembros de la comunidad son invitados a compartir el almuerzo con los estudiantes tres o cuatro veces al año. Invitar a los padres a la escuela para cenar con sus hijos y otros estudiantes es una excelente manera de animar a los estudiantes a probar cosas nuevas. Y/o la escuela puede planear una "presentación de una celebridad" y tener un invitado especial como un chef para hacer demostraciones durante el almuerzo. El Campeón de Bienestar, Gerente del Comedor Escolar y el Gerente de Área de Aramark, pueden trabajar en conjunto para promover estos eventos.</li> </ul>
3. Involucrar a los estudiantes en oportunidades para promover una buena nutrición puede hacerse al:  Crear un sistema de amigos que empareje a los chicos más grandes con los más pequeños es una excelente manera de que los estudiantes más	
jóvenes elijan más frutas y verduras.  Grupos de estudiantes se involucran en el desarrollo de nombres creativos y descriptivos para	
los elementos del menú.	
<ul> <li>Grupos de estudiantes se involucran en la creación de arte promoviendo elementos del menú.</li> </ul>	
☐ Grupos de estudiantes se involucran como modelos de comportamientos alimenticios sanos para otros (por ejemplo, mentores, estudiantes de preparatoria comen en el comedor de secundaria	
ocasionalmente, etc.).  Se usan encuestas de los estudiantes para	
informar el desarrollo del menú, decoración del espacio del comedor e ideas promocionales.	
Los estudiantes, profesores y/o administradores anuncian ofertas en comidas diarias o elementos específicos en anuncios diarios.	

## Siguientes Pasos

Gracias por completar la lista de verificación de alimentación escolar. Los siguientes pasos incluyen:  Compartir sus hallazgos con el Equipo de bienestar escolar y otros padres.  Crear e implementar un plan de acción. Los resultados de esta lista de verificación ayudan a identificar áreas de necesidad o prioridad en la escuela. El Equipo	Preguntas + Comentarios Si tiene alguna pregunta sobre las comidas que CPS proporciona o de otros aspectos del servicio, por favor no dude en contactar a Servicios de Apoyo a la Nutrición escribiendo a Food@cps.edu. Asegúrese de incluir el nombre de la escuela, el período de almuerzo del estudiante, la fecha y cualquier comentario.
de bienestar debe usar esta información para crear objetivos de bienestar para la escuela. Los objetivos relacionados con la alimentación escolar deben ser incluidos en el Plan de acción LearnWELL para la escuela. Haga pregunta a su Campeón de Bienestar para más información.	
☐ Informe y personalice sus esfuerzos acerca de la alimentación escolar. Debe presentar un informe sobre	
las iniciativas de bienestar en la escuela al menos trimestralmente ante el Consejo escolar local. Esta es una oportunidad para celebrar y publicar el éxito	
así como obtener comentarios de partes interesadas importantes.	

