

November 8, 2012

Wenatchee School District

Dear Parent or Guardian,

Your child's school day just got healthier! School lunches now include more fruits, vegetables, and whole grain-rich foods than ever before. Meals this year have fat-free or low-fat milk, age-appropriate portion sizes, and less saturated fat, trans fat, and sodium. These changes in school foods are based on the latest USDA nutritional guidelines and our Wenatchee School District Wellness Policy.

Here are some important facts about some of the improvements made to meals in Wenatchee School District:

- The new school lunch provides 1/3 of *average* daily calorie needs for kids by age.
- Our new fruit and vegetable salad bars meet the needs of even highly active students, like athletes, who may need more calories. Students can select as much as they would like from a wide variety of fruits and vegetables, many locally grown and sustainably produced.
- Nearly all our bread and cereal products are made with whole grains, which provide the complex carbohydrates and fiber that kids need for being healthy and active.
- Students are being offered the same amounts of protein as before under the new standards. We are diversifying our meat-alternate proteins to include more legumes, lentils and beans.
- Our Fresh Food in Schools program has supported local and regional farmers by buying thousands of pounds of fruits and vegetables so students can enjoy freshly harvested produce.

Your child can learn good habits for life by making healthy food choices and getting enough exercise. Wenatchee School District has a School board approved Wellness Policy which helps guide schools in meeting nutrition standards and required physical activity levels. These guidelines include recommendations for limiting vending of sweetened beverages, using candy as rewards in the classroom, and more healthy options for fundraising. Nutritional education is also a part of our Wellness Policy and includes health education, Fuel for Life fairs, school garden lessons, and harvest of the month events. Please encourage your child to eat the healthy food offered and to try new foods at school and at home.

You can stay updated on USDA regulation changes at www.fns.usda.gov/healthierschoolday. You can review the WSD Wellness policy #6700 at http://home.wsd.wednet.edu/pp_6000/Policy_6700.pdf

For more information on Wenatchee school meals and the WSD's Wellness Policy, please contact Kent Getzin, director of Food Services at getzin.k@mail.wsd.wednet.edu

Thank-you,

Wellness Policy Advisory Committee

08 de noviembre 2012

Distrito Escolar de Wenatchee

Estimado padre o tutor:

Día escolar de su hijo acaba de conseguir más saludable! Los almuerzos escolares ahora incluir más frutas, vegetales y granos enteros ricos en alimentos que nunca antes. Comidas este año tienen leche sin grasa o baja en grasa, apropiados para la edad tamaños de las porciones, y menos grasas saturadas, grasas trans y sodio. Estos cambios en los alimentos escolares se basa en las directrices más recientes del USDA nutricionales y nuestra Escuela Wenatchee Política de Bienestar del Distrito.

Aquí están algunos hechos importantes acerca de algunas de las mejoras introducidas en las comidas en la escuela Wenatchee Distrito:

- El almuerzo nueva escuela ofrece 1/3 del promedio de las necesidades calóricas diarias para los niños por edades.
- Nuestra nueva fruta y verdura para ensalada barras satisfacer las necesidades de los estudiantes aún muy activos, como los atletas, quienes pueden necesitar más calorías. Los estudiantes pueden seleccionar tanto como les gustaría a partir de una amplia variedad de frutas y vegetales, muchas localmente cultivados y producidos de manera sostenible.
- Casi todo nuestro pan y productos de cereales están hechos con cereales integrales que proporcionan los hidratos de carbono complejos y fibra que los niños necesitan para estar saludables y activos.
- A los estudiantes se les ofrece la misma cantidad de proteína como antes bajo los nuevos estándares. Estamos diversificando nuestra carne alternativas para incluir más proteínas de las legumbres, las lentejas y los frijoles.
- Nuestra comida fresca en el programa de Escuelas ha apoyado a los agricultores locales y regionales mediante la compra de miles de kilos de frutas y verduras que los estudiantes puedan disfrutar de los productos recién cosechados.

Su hijo puede aprender buenos hábitos para toda la vida por elegir alimentos saludables y hacer suficiente ejercicio. Distrito Escolar de Wenatchee cuenta con una Escuela de a bordo aprobó la política de bienestar que ayuda a las escuelas de guía en el cumplimiento de los estándares de nutrición y los niveles de actividad física requeridos. Estas directrices incluyen recomendaciones para limitar la venta ambulante de bebidas endulzadas, con dulces como premios en el salón de clases, y las opciones más saludables para la recaudación de fondos. La educación nutricional es también una parte de nuestra política de bienestar e incluye la educación sanitaria, de combustible para las ferias de la vida, las lecciones de huertos escolares, y la cosecha de los eventos del mes. Por favor anime a su hijo a comer la comida saludable y ofreció a probar nuevos alimentos en la escuela y en casa.

Puedes estar al día sobre cambios en el reglamento del USDA en www.fns.usda.gov/healthierschoolday. Usted puede revisar la política de bienestar WSD # 6700 en http://home.wsd.wednet.edu/pp_6000/Policy_6700.pdf Para obtener más información sobre Wenatchee comidas escolares y la Política de Bienestar WSD, por favor póngase en contacto con Kent Getzin, director de Servicios de Alimentación en getzin.k@mail.wsd.wednet.edu

Muchas gracias,

Wellness Comité Consultivo de Política