

KIPP Política de Bienestar Escuelas Públicas de SoCal

Tabla de contenido

[Preámbulo](#)

[Comités de bienestar escolar regional y](#)

[Comité de clases, y Membresía](#)

[Liderazgo](#)

[Implementación de Políticas de bienestar, Monitoreo, rendición de cuentas, y la Comunidad](#)

[Plan de IMPLEMENTACION](#)

[Mantenimiento de registros](#)

[Informes anuales de progreso](#)

[Las evaluaciones de progreso trienales](#)

[Las revisiones y actualización de la política](#)

[Participación comunitaria, extensión y Comunicaciones](#)

[Nutrición](#)

[Comidas del colegio](#)

[Calificaciones del personal y desarrollo profesional](#)

[Agua](#)

[Los alimentos competitivos y Bebidas](#)

[Celebraciones y recompensas](#)

[recaudación de fondos](#)

[Promoción de la nutrición](#)

[Educación nutricional](#)

[Temas esenciales alimentación saludable en Educación para la Salud](#)

[Alimentos y bebidas en las escuelas de Marketing](#)

[Actividad física](#)

[Educación Física](#)

[Esencial Actividad física y salud general Temas en la Educación para la Salud](#)

[Recreo](#)

[Saltos de la actividad física](#)

[Otras actividades que promueven el bienestar](#)

[Asociaciones de la Comunidad](#)

[Promoción de la Salud de la comunidad y de compromiso](#)

[El personal de bienestar y Promoción de la Salud](#)

[aprendizaje profesional](#)

[Apéndice A: Glosario](#)

Preámbulo

KIPP Escuelas Públicas del Sur de California (en lo presente como KIPP sur de California) está comprometido con el desarrollo óptimo de cada estudiante. KIPP sur de California cree que los estudiantes tienen la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y sociales, tenemos que crear un ambiente de aprendizaje positivo y seguro, y la promoción de la salud en todos los niveles y en todos los ambientes, a lo largo del año escolar.

La investigación muestra que los dos componentes, una buena nutrición y la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar, están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación del estudiante en el Departamento de Programa de Desayuno de Agricultura (USDA) Escuela de Estados Unidos está asociado con grados mayores y resultados de las pruebas estandarizadas, menor absentismo, y un mejor rendimiento en las tareas cognitivas.^{1,2,3,4,5,6,7} Por el contrario, el consumo de menos-que-adecuado de alimentos específicos, incluyendo frutas y los vehículos, se asocia con grados más bajos entre los estudiantes.^{8,9,10} Además, los estudiantes que son físicamente activos a través de receso, las pausas de actividad física, educación física de alta calidad, y las actividades extracurriculares - tienen mejores resultados académicos.^{11,12,13,14}

El enfoque de KIPP sur de California es garantizar entornos y oportunidades para todos los estudiantes para practicar una alimentación saludable y la actividad física comportamientos a lo largo de la jornada escolar. En concreto, esta política establece los objetivos y procedimientos para asegurar que:

- Los estudiantes en KIPP SoCal tiene acceso a alimentos saludables durante todo el día escolar, tanto a través de los comedores escolares y otros alimentos disponibles en todo el campus de la escuela en conformidad con los estándares federales de nutrición y estado;
- Los estudiantes reciben educación sobre la nutrición de calidad que les ayuda a desarrollar comportamientos alimenticios saludables para toda la vida;
- Los estudiantes tienen la oportunidad de ser físicamente activos durante la escuela;

¹Bradley, B, Verde, AC. Hacer agencias de salud y educación en los Estados Unidos comparten la responsabilidad del logro académico y la salud? Una revisión de 25 años de evidencia sobre la relación del rendimiento académico Adolescentes y comportamientos de salud, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52 (5): 523-532.

²Meyers AF, AE Sampson, Weitzman M, Rogers BL, programa de desayuno Kayne H. escuela y el rendimiento escolar. *American Journal of Diseases of Children*. 1989; 143 (10): 1234-1239.

³Murphy JM. El desayuno y el aprendizaje: una revisión actualizada. *Nutrición y Ciencia de los Alimentos actual*. 2007; 3: 3-36.

⁴Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. La relación del desayuno escolar a psicosocial y académico funcionamiento: observaciones transversales y longitudinales en una muestra de escuelas del centro de la ciudad. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998; 152 (9): 899-907.

⁵Pollitt E, R. Mathews desayuno y la cognición: un resumen integrador. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67 (4), 804S-813S.

⁶Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Hábitos de desayuno, el estado nutricional, peso corporal, y el rendimiento académico en niños y adolescentes. *Revista de la American Dietetic Association*. 2005; 105 (5): 743-760, examen 761-762.

⁷Taras, H. Nutrición y rendimiento de los estudiantes en la escuela. *Revista de Salud de la Escuela*. 2005; 75 (6): 199-213.

⁸MacLellan D, J Taylor, el consumo de madera K. Alimentos y rendimiento académico en adolescentes. *Canadian Journal of Practice Dietética e Investigación*. 2008; 69 (3): 141-144.

⁹Neumark-Sztainer D, M historia, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlaciona el consumo inadecuado de los productos lácteos entre los adolescentes. *Journal of Nutrition Education*. 1997; 29 (1): 12-20.

¹⁰Neumark-Sztainer D, M historia, Resnick MD, Blum RW. Correlaciona de frutas inadecuada y el consumo de verduras entre los adolescentes. *Medicina Preventiva*. 1996; 25 (5): 497-505.

¹¹Centros de Control y Prevención de Enfermedades. La asociación entre la actividad física en la escuela, incluyendo la educación física y el rendimiento académico. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de 2010 de Estados Unidos.

¹²Un Singh, Uijt Dewilligne L, J Twisk-, van Mechelen W, Chinapaw M. La actividad física y el rendimiento en la escuela: una revisión sistemática de la literatura incluyendo una evaluación de la calidad metodológica. *Arco Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166 (1): 49-55.

¹³Haapala E, Poikkeus AM, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. Asociación de la actividad física y el comportamiento sedentario con habilidades académicas - Un estudio de seguimiento entre primaria Niños de escuela. *PLoS ONE*, 2014; 9 (9): e107031.

¹⁴Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu CT, Kamijo K. Efectos de los FitKids aleatorizados ensayo de control en el control ejecutivo y la función cerebral. *Pediatrics* 2014; 134 (4): e1063-1071.

¹⁵Cambio Soluciones de laboratorio. (2014). Política del Distrito limitar la publicidad de alimentos y bebidas no pueden ser vendidos en la escuela. Obtenido de <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>.

- Escuelas participan en la nutrición y la promoción de la actividad física y otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes;
- El personal escolar son animados y apoyados para practicar la alimentación sana y la actividad física comportamientos dentro y fuera de la escuela;
- La comunidad se dedica a apoyar el trabajo de KIPP sur de California en la creación de la continuidad entre la escuela y otros ajustes para los estudiantes y el personal de practicar hábitos saludables para toda la vida; y
- KIPP sur de California establece y mantiene una infraestructura para la gestión, supervisión, ejecución, comunicación y seguimiento de la política y sus objetivos y metas establecidas.

Esta política se aplica a todos los estudiantes, el personal y las escuelas de KIPP sur de California.

I. Comités de bienestar escolar regional y

Comité de clases, y Membresía

KIPP SoCal convocará un Comité de representante regional de bienestar (en lo presente como la RWC), que se reúne periódicamente durante el año escolar para establecer objetivos para y supervisar las políticas y programas de salud y de seguridad, incluyendo el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de esta política de bienestar a nivel regional (en lo hasta ahora como “política de bienestar”).

los RWC de miembros representará a todos los niveles escolares (escuelas primarias e intermedias) e incluir (en lo posible), pero sin limitarse a ellos: los padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (ex, director de nutrición escolar.); profesores de educación física; Los maestros de educación sanitaria; profesionales de la salud escolar (ex, maestros de educación de la salud, enfermeras y de salud mental y personal de servicios sociales [es decir, consejeros escolares, psicólogos, trabajadores sociales, o psiquiatras];.. administradores de la escuela (por ejemplo, el líder de la escuela, líder de la escuela asistente), tabla miembros; profesionales de la salud (ex, dietistas, médicos, enfermeras, dentistas..); y el público en general en la medida posible, la RWC incluirán representantes de cada escuela y reflejan la diversidad de la comunidad.

Cada escuela dentro de KIPP SoCal establecerá un Comité permanente Escuela de bienestar (en lo presente como el SWC) que se reúne para revisar los problemas de salud a nivel de la escuela y de la salud, en coordinación con la RWC, implementa la Política de Bienestar KIPP sur de California, mantiene los registros relacionados con el cumplimiento de los objetivos de la política e informes sobre el cumplimiento de la escuela a la política. El número de miembros SWC representará a todos los posibles interesados, incluyendo pero no limitado a: los padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (ex, servidor de servicio de alimentos.); profesores de educación física; Los maestros de educación sanitaria; profesionales de la salud escolar (ex, enfermeras y personal de salud mental y servicios sociales [es decir, consejeros escolares, psicólogos, trabajadores sociales, psiquiatras o];. administradores de la escuela (por ejemplo, el líder de la escuela, ayudante líder de la escuela), miembros de la junta.; profesionales de la salud (ex, dietistas, médicos, enfermeras, dentistas.); y el público en general. En la medida en que sea posible, el SWC reflejará la diversidad de la comunidad.

Liderazgo

La persona designada de KIPP SoCal convocará la RWC y facilitar el desarrollo de cambios a la política de bienestar, y asegurará el cumplimiento de cada escuela con la política.

Cada escuela designará a un coordinador de políticas de bienestar escolar, que garantizará el cumplimiento de la política. El nombre de la persona designada a nivel regional y nivel de la escuela KIPP designados sur de California se publicarán en la página web de KIPP SoCal anualmente en: <https://www.kippsocal.org/empower/family-resources>

II. Implementación de Políticas de bienestar, Monitoreo, rendición de cuentas, y la Comunidad

Plan de IMPLEMENTACION

KIPP SoCal desarrollará y mantendrá un plan de aplicación para gestionar y coordinar la ejecución de la política de bienestar. El plan delineará funciones, responsabilidades, acciones y líneas de tiempo para las escuelas, e incluyen sugerencias acerca de quién será el responsable de hacer lo que el cambio, dónde y cuándo, así como las metas y objetivos específicos para los estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en el campus de la escuela, la comida y la comercialización de bebidas, promoción de la nutrición y la educación, la actividad física, educación física y otras actividades basadas en la escuela que promueven estudiante, familia, y el personal bienestar. Las escuelas se les recomienda a utilizar los Centros para el Control de Enfermedades y el Índice de Salud de la Escuela de Prevención, a identificar necesidades de salud y bienestar y crear un plan de acción que fomente la aplicación, sin embargo, no se requiere.

Esta política de bienestar y los informes de progreso cada tres años se pueden encontrar en:

<https://www.kippsocal.org/empower/family-resources>

Mantenimiento de registros

KIPP sur de California y cada escuela conservará registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de la política de bienestar. Documentación mantiene incluirá pero no se limitará a:

- La política de bienestar por escrito;
- Documentación que acredite el cumplimiento de los requisitos de participación en la comunidad, incluyendo (1) Los esfuerzos para solicitar activamente Retenencia WC y SWC de los grupos de interés requeridos; y (2) la participación de estos grupos en el desarrollo, implementación y revisión y actualización de la política de bienestar periódica;
- La documentación de la evaluación trienal de la política para cada escuela bajo su jurisdicción;
- Documentación demostrar el cumplimiento de requisitos de notificación públicas, incluyendo: (1) métodos por los que la política de bienestar y las evaluaciones trienales se pondrán a disposición del público; y (2) esfuerzos para notificar activamente a las familias acerca de la disponibilidad de la política de bienestar.

Las evaluaciones de progreso trienales

Al menos una vez cada tres años, KIPP SoCal evaluará el cumplimiento de la política de bienestar para evaluar la aplicación de la política e incluyen:

- La medida en que las escuelas bajo la jurisdicción de KIPP SoCal están de acuerdo con La Política de Bienestar;
- Una descripción de los progresos realizados en la consecución de los objetivos de KIPP SoCal'S política de bienestar.

los RWC será responsable de la gestión de la evaluación trienal. La RWC, en colaboración con las escuelas individuales, supervisará el cumplimiento de las escuelas con esta política de bienestar.

KIPP sur de California y las escuelas individuales notificarán activamente hogares / familias de la disponibilidad del informe trienal.

Las revisiones y actualización de la política

los RWC será actualizar o modificar la política de bienestar sobre la base de los resultados de las evaluaciones trienales, y / o a medida que cambian las prioridades KIPP sur de California, las necesidades comunitarias cambio, metas de bienestar se cumplen, la nueva ciencia de la salud, la información y la tecnología emerge, y la nueva federal

o estatal orientaciones y normas son emitidas. La política de bienestar será evaluada y actualizada como se indica al menos cada tres años, después de la evaluación trienal.

Participación comunitaria, extensión y Comunicaciones

KIPP sur de California se compromete a ser sensibles a la entrada de la comunidad, que comienza con el conocimiento de la política de bienestar. KIPP sur de California se comunican activamente formas en las que los representantes de la RWC y otros pueden participar en el desarrollo, implementación y revisión y actualización de la política de bienestar periódica a través de una variedad de medios. KIPP SoCal utilizará mecanismos electrónicos, tales como el correo electrónico o mostrar avisos en el sitio web de KIPP sur de California, así como los mecanismos no electrónicos, tales como boletines de noticias, presentaciones a los padres, o el envío de información a los padres, para asegurar que todas las familias son notificadas de forma activa del contenido de aplicación y cambios a la política de bienestar, así como la forma de participar y apoyar la política. KIPP sur de California se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad,

III. Nutrición

Comidas del colegio

KIPP sur de California se ha comprometido a servir comidas saludables para los niños, con frutas, verduras, granos enteros, y leche sin grasa y bajo contenido de grasa; moderada en sodio, baja en grasas saturadas, y cero gramos de grasas trans por porción (etiqueta de nutrición o la especificación del fabricante); y para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar dentro de sus necesidades calóricas. Los programas de comidas escolares tienen como objetivo mejorar la dieta y la salud de los estudiantes, ayudar a mitigar la obesidad infantil, modelo de alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de alimentación saludable para toda la vida, y apoyar decisiones saludables mientras acomoda las preferencias alimentarias culturales y las necesidades dietéticas especiales. En consonancia con este objetivo, dentro de las escuelas KIPP SoCal no sirven leche con sabor durante cualquier programa de nutrición.

Todas las escuelas dentro KIPP SoCal participará en programas de nutrición infantil del USDA, incluyendo el Programa Nacional de Almuerzos (NSLP) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP), así como el programa después de clases suplementos de comida (almuerzo) de los colegios como sea necesario para apoyar la nutrición de los estudiantes. Todas las escuelas dentro de KIPP sur de California están comprometidos a ofrecer comidas escolares a través del NSLP y SBP programas, y otros programas federales aplicables de nutrición infantil, que:

- Son accesibles a todos los estudiantes
- Son atractivos y atractivas para los niños
- Se sirven en entornos limpios y agradables
- Cumplen o exceden los requerimientos actuales de nutrición establecidos por las autoridades locales, estatales y estatutos y regulaciones federales (KIPP sur de California ofrece comidas escolares reembolsables que cumplan con los estándares de nutrición del USDA.)
- Promover la elección de alimentos y bebidas saludables utilizando unas muchas de las siguientes técnicas más inteligente Lunchroom como ejecutable:
 - opciones diarias de fruta se muestran en una ubicación en la línea de la vista y del alcance de los estudiantes
 - opciones de vegetales se han dado nombres creativos o descriptivos
 - entrante opciones se han dado nombres descriptivos creativos o cuando sea necesario para añadir emoción
 - Todos los miembros del personal, especialmente los que sirven, han sido entrenados para estudiantes cortésmente mensaje de seleccionar y consumir las opciones de vegetales y frutas al día con su comida
 - encuestas de estudiantes y oportunidades pruebas de sabor se utilizan para informar a menú de selección, decoración espacio de comedor, y las ideas de promoción
 - arte de los estudiantes está representada en las áreas de servicio y / o comedores
 - anuncios diarios, Ya sea verbal o por escrito, se utilizan para promover y opciones de menú de mercado
- menús será enviado a casa a las familias antes del comienzo del nuevo mes

- programa de nutrición infantil de KIPP sur de California se adaptará a los estudiantes con necesidades dietéticas especiales como sea posible y requerida por las regulaciones estatales y federales
- Como el horario de la escuela permite, los estudiantes se les permitirá por lo menos 10 minutos para comer el desayuno y al menos 20 minutos para comer el almuerzo, a contar desde el momento en que hayan recibido su comida y están sentados
- Los estudiantes se sirven almuerzo en un tiempo razonable y apropiada de día como el horario lo permite de escuela
- El almuerzo será seguir el periodo de receso para un mejor aprendizaje de apoyo y la alimentación saludable, Cuando sea factible
- Participación en desayuno y el almuerzo serán promovidas entre los estudiantes y las familias para ayudar a asegurar que las familias sepan qué programas están disponibles en la escuela

Calificaciones del personal y desarrollo profesional

Todos los directores de los programas de nutrición escolar, los administradores, y el personal se cumplen o superan los requisitos de contratación y continuas anuales de educación / formación en el nivel profesional de la USDA para profesionales de la nutrición infantil. KIPP SoCal contratará a una empresa de gestión de servicios de alimentos, cuyo personal también cumplir o exceder los requerimientos continuos de contratación y anuales de educación / formación.

Agua

Para promover la hidratación,,, agua potable sin sabor fuerte gratuita estará disponible para todos los estudiantes durante el día escolar y a lo largo de todos los campus de la escuela. KIPP SoCal hará que el agua potable sea disponible donde se sirven comidas en la escuela durante las horas de comida, de acuerdo con las regulaciones estatales. Además, se permitirá a los estudiantes para traer y llevar botellas de agua llenas de agua sólo con ellos durante todo el día. Todas las fuentes de agua y contenedores se mantendrán en una base regular para asegurar un buen nivel de higiene.

Comenzando con el año escolar 2018-19, las escuelas KIPP en SoCal iniciarán dos actividades de promoción de la hidratación por año para animar a los estudiantes a aumentar su consumo diario de agua. Las actividades de promoción pueden incluir la colocación de carteles para promover el consumo de agua, lecciones dirigidas a enseñar a los estudiantes la importancia del agua potable, u otras actividades a discreción de la escuela.

Los alimentos competitivos y Bebidas

KIPP sur de California se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus de la escuela durante el día escolar de apoyo de alimentación saludable. Los alimentos y bebidas que se venden y sirven fuera de los programas de comidas escolares (es decir, los alimentos “competitivos” y bebidas) se reunirán los Snacks USDA inteligentes en los estándares de nutrición escolar, como mínimo. Snacks inteligentes tienen como objetivo mejorar la salud de los estudiantes y el bienestar, aumentar el consumo de alimentos saludables durante el día escolar, y crear un entorno que refuerza el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Escuelas dentro de KIPP sur de California tienen la opción de poner normas más estrictas en su lugar si optan por hacerlo. Estas normas se aplicarán en todas las localidades ya través de todos los servicios donde se venden alimentos y bebidas, que pueden incluir, pero no están limitados a, opciones a la carta en cafeterías, tiendas escolares,

Celebraciones y recompensas

KIPP sur de California reconoce el vínculo cognitivo entre el consumo de alimentos poco saludables y las vías de recompensa del cerebro, que puede hacer que sea difícil para los estudiantes a hacer la elección de alimentos y la alimentación saludable. El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, calorías y grasas provoca un alto nivel de dopamina que se libera en el cerebro que activa el sistema de recompensa del cerebro y provoca una

necesidad de buscar alimentos o bebidas que conduzcan a una liberación de dopamina.¹⁵ Este ciclo prepara el escenario para la adicción a la comida.

Esta vía se fortalece cuando los alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar, calorías, grasas y / o se combinan con una celebración o incentivo como premio por el comportamiento o rendimiento. Los estudios han demostrado que el contexto en el que se presentan los alimentos es muy importante en la formación de las preferencias alimentarias de los niños pequeños. Cuando los niños se presentan los alimentos como recompensa o emparejados con atención de los adultos, los alimentos parecen producir aumentos significativos en las preferencias, mientras que no se observan cambios consistentes cuando los alimentos que se ofrecen en un contexto no social. Los procesos emocionales positivos provocados por el contexto recompensa y la atención se asocian con los alimentos.¹⁶ Esto puede conducir a los estudiantes cometer el consumo excesivo de alimentos y bebidas poco saludables para provocar emociones positivas.

Comenzando con el año escolar 2018-19, celebraciones en el salón de clases, tales como fiestas de cumpleaños y de incentivo / recompensa, en todas las escuelas KIPP SoCal harán un esfuerzo para limitar las celebraciones y las recompensas que incluyen alimentos y bebidas altos en calorías y azúcar cargados a ningún más de dos veces al mes. Los ejemplos de los tipos de alimentos y bebidas para limitar son los siguientes: pizza, galletas, helados, pasteles, bocadillos azucarados como Rice Krispies, magdalenas, bizcochos de chocolate, papas fritas, dulces y otros artículos similares con alto contenido de azúcar, calorías y / o grasas. Esta no es la intención de eliminar por completo estos elementos de celebraciones y recompensas, sino para ayudar a las escuelas en lo que es más fácil para los estudiantes a elegir alimentos sanos y romper el ciclo de adicción a la comida.

KIPP sur de California está dedicado a fomentar estilos de vida saludables y de acuerdo con este objetivo la RWC ayudará a apoyar a las escuelas, proporcionando los siguientes recursos:

1. Celebraciones y fiestas: KIPP sur de California proporcionará una lista de ideas de la fiesta sana a los padres y profesores, entre ellos las ideas celebración no alimentarios;
2. aperitivos traídos por los padres: KIPP sur de California proporcionará a los padres una lista de alimentos y bebidas saludables sugeridas; y
3. Las recompensas y los incentivos: KIPP sur de California proporcionará a los profesores y otro personal escolar relevante una lista de formas alternativas de recompensar a los niños.

Comenzando con el año escolar 2018-19, celebraciones de toda la escuela, reuniones de ánimo, fiestas de recompensa o incentivo y otros eventos que involucran a los alimentos o bebidas se limitarán a dos veces por mes.

Se recomienda encarecidamente a las escuelas a utilizar recompensas no alimenticias para incentivar a los estudiantes y celebrar su progreso y logros para evitar que los estudiantes que unen los alimentos a las emociones positivas. En su lugar, se recomienda encarecidamente a las escuelas a utilizar la actividad física u otras actividades interactivas para celebrar a los estudiantes y sus logros.

recaudación de fondos

Los alimentos y bebidas que cumplen o exceden los inteligentes Snacks USDA en los estándares de nutrición escolar pueden ser vendidos a través de la recaudación de fondos en el campus de la escuela durante el día escolar no sólo durante tiempos de servicio de comidas. Sin embargo, esta práctica no es nada recomendable, ya que disminuye la participación del estudiante en el Programa de nutrición escolar y anima a los estudiantes a consumir snacks y

¹⁵ Avena NM, Rada P, Hoebel BG. La evidencia de la adicción al azúcar: efectos conductuales y neuroquímicos de la ingesta de azúcar intermitente, excesivo. *Neurociencia y comentarios bioconductuales*. 2008; 32 (1): 20-39. doi: 10.1016 / j.neubiorev.2007.04.019.

¹⁶ Abedul LL, Zimmerman SI, Hind H. La influencia del contexto social-afectiva en la formación de las preferencias alimenticias de los niños. *Desarrollo infantil*. 1980; 51, 856-861.

bebidas para las comidas en lugar de una comida sana y equilibrada. KIPP SoCal pondrá a disposición de los padres y maestros una lista de ideas de recaudación de fondos saludables.

Se alentará a las escuelas a utilizar solamente la recaudación de fondos no alimentarios y alentar a promover la actividad física (como Walk-a-maratones, saltar la cuerda para el corazón, carreras populares, etc.).

Recaudación de fondos fuera del horario escolar se recomienda encarecidamente a sólo venden artículos no alimentarios o alimentos y bebidas que cumplen o exceden los estándares de nutrición inteligentes Snacks. Esto puede incluir, pero no se limitan a, las noches de donación en los restaurantes, masa para galletas, palomitas de maíz, ventas de dulces y pizzas, los días de mercado, etc.

Promoción de la nutrición

Promoción de la nutrición y la educación influyen positivamente en las conductas alimentarias de toda la vida mediante el uso de técnicas basadas en la evidencia y los mensajes de nutrición, y mediante la creación de ambientes alimentarios que fomenten la elección de alimentos saludables y fomentar la participación en los programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes de nutrición consistentes en todas las escuelas, salones y cafeterías. Promoción de la nutrición también incluye marketing y publicidad de alimentos y bebidas a los estudiantes nutritivos y es más eficaz cuando aplicado de manera coherente a través de un enfoque integral y multicanal por el personal escolar y los maestros, los padres, los estudiantes y la comunidad.

Escuelas dentro de KIPP SoCal promoverán la elección de alimentos y bebidas saludables para todos los estudiantes de todo el campus de la escuela, así como fomentar la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción se realizará mediante la aplicación de técnicas más inteligente la Cafetería basadas en la evidencia siempre que sea posible. Además, se alienta a las escuelas para incorporar tableros de menú y / o nutrición en zonas de alto tráfico para promover las comidas escolares y materiales de educación nutricional a los estudiantes.

KIPP sur de California reconoce que el personal de la escuela actúan como modelos para los estudiantes y pueden tener un gran impacto en sus decisiones y acciones. Con esto en mente, se espera que el personal no consumir abiertamente alimentos y bebidas que promueven un estilo de vida poco saludable que incluya alimentos azucarados y bebidas como refrescos, donas, o batidos, comida rápida, y otros artículos. Si estos artículos son traídos a la escuela por el personal que debe hacer un esfuerzo para ocultarlos a los estudiantes y sólo consumirlos cuando los estudiantes no están presentes. El personal se proporcionará desarrollo profesional para aumentar su confianza en la discusión de la nutrición y la salud con sus estudiantes. Se espera que el personal escolar para dar el ejemplo para sus alumnos y animarles a tomar decisiones saludables para promover su salud y bienestar general.

KIPP sur de California se ha comprometido a enseñar a nuestros estudiantes, personal y comunidad sobre el impacto de sus elecciones de alimentos no sólo en su salud, pero en el medio ambiente. Comenzando con el año escolar 2016-17, se animará a todas las escuelas KIPP sur de California para participar en verde y magra días, donde las comidas servidas a los estudiantes será hecha a mano para reducir su impacto ambiental negativo y tienen niveles de colesterol y grasas que son por debajo de los estándares federales y estatales por lo que estas harinas de carne libre de un día por semana. La investigación ha demostrado que la disminución del consumo de carne puede conducir a un menor riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.^{17,18}La industria de la carne genera una quinta parte de las emisiones de gases de efecto invernadero artificiales que están acelerando el cambio climático, que es más que la industria del transporte genera. El impacto sobre nuestros recursos hídricos también es evidente, ya que toma 1800-2500 litros de agua para producir una libra de carne. El uso de agua para las cuentas de producción de agricultura animal y la agricultura alimentación animal para 70% del consumo de agua dulce en el

¹⁷ Winston CJ. efectos sobre la salud de las dietas vegetarianas. La revista American Journal of Clinical Nutrition. 2009; 89 (5): 1627-1633. doi: 10.3945 / ajcn.2009.26736N.

¹⁸ Jenkins DJA, Kendall CWC, Marchie A, et al. Diabetes tipo 2 y la dieta vegetariana. La revista American Journal of Clinical Nutrition. 2003; 78 (3): 610-616.

planeta.¹⁹ Comprometiéndose a un día de la semana de las comidas magras y verdes ayudará a educar a nuestros estudiantes, personal y comunidad sobre la salud y el impacto medioambiental de sus elecciones de alimentos.

Educación nutricional

KIPP sur de California tiene como objetivo enseñar, modelo, estimular y apoyar la alimentación saludable de los estudiantes. Las escuelas proporcionarán educación sobre nutrición y participar en la promoción de la nutrición que:

- Está diseñado para proporcionar a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarias para promover y proteger su salud;
- Incluya actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo y culturalmente relevantes y participativas, tales como demostraciones de cocina o lecciones, promociones, catas, visitas a granjas y huertos escolares;
- Promover las frutas, verduras, productos de grano entero, y métodos de preparación de alimentos sanos;
- Hacer hincapié en el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto energético (promueve la actividad física / ejercicio);
- Enlace con los programas de comidas escolares, actividades de promoción de la nutrición cafetería, jardines escolares, otros alimentos de la escuela, la comunidad y servicios relacionados con la nutrición;
- Alfabetizar los medios de comunicación, con énfasis en la comercialización de alimentos y bebidas; y
- Incluir la capacitación educación nutricional para maestros y otro personal.

Comenzando en el año escolar 2019-20, las escuelas KIPP en SoCal ofrecerán 90 minutos de educación nutricional a los estudiantes por trimestre, así como la salud y consejos de bienestar mensual a los estudiantes, familias y personal. La RWC se comprometerá a localizar y conectarse con organizaciones de salud y bienestar locales para ayudar a las escuelas en la provisión de educación nutricional a los estudiantes y el personal.

Temas esenciales alimentación saludable en Educación para la Salud

Escuelas incluirán en su plan de estudios de educación para la salud ya que muchos de los siguientes temas esenciales en la alimentación saludable como sea posible durante todo el año escolar:

- La relación entre la alimentación saludable y la salud personal y la prevención de enfermedades
- La lectura y el uso de la etiqueta nutricional de alimentos del USDA
- Comer una variedad de alimentos cada día
- Equilibrar la ingesta de alimentos y la actividad física
- Comer más frutas, verduras y productos de grano entero
- La elección de los alimentos que son bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol, y no contienen grasas trans
- La elección de alimentos y bebidas con azúcares agregados pequeños
- Comer más alimentos ricos en calcio
- La preparación de comidas y bocadillos saludables
- Los riesgos de las prácticas de control de peso poco saludable
- La aceptación de las diferencias de tamaño corporal
- Seguridad alimenticia
- Importancia del consumo de agua
- Importancia de desayunar
- Tomar decisiones saludables al comer en restaurantes
- Trastornos de la alimentación
- La reducción de la ingesta de sodio
- Las influencias sociales sobre la alimentación saludable, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los amigos, y la cultura
- ¿Cómo encontrar información o servicios válida relacionada con la nutrición y la conducta alimentaria
- Resistir la presión de sus compañeros debido a un comportamiento poco saludable de la dieta
- Influir, soportar o la defensa de la conducta alimentaria saludable de los demás

¹⁹ Baroni L, Cenci L, Tettamanti M, Berati M. La evaluación del impacto ambiental de varios patrones dietéticos combinados con diferentes sistemas de producción de alimentos. *European Journal of Clinical Nutrition*. Octubre 2006: 279-286. doi: 10.1038 / sj.ejcn.1602522.

Alimentos y bebidas en las escuelas de Marketing

KIPP sur de California se compromete a proporcionar un entorno escolar que garantiza oportunidades para todos los estudiantes que practican la alimentación saludable y la actividad física comportamientos durante el día escolar y reducir al mínimo las distracciones comerciales. KIPP sur de California se esfuerza por enseñar a los estudiantes cómo tomar decisiones informadas acerca de la nutrición, la salud y la actividad física. Estos esfuerzos se debilitan si los estudiantes son sometidos a la publicidad en la propiedad escolar que contiene mensajes inconsistentes con la información de salud KIPP SoCal está impartiendo a través de esfuerzos de educación nutricional y promoción de la salud. Es la intención de KIPP sur de California para proteger y promover la salud de los estudiantes al permitir que la publicidad y la comercialización sólo para aquellos alimentos y bebidas que están permitidos para ser vendidos en el campus de la escuela, en consonancia con la política de bienestar del sur de California KIPP.

De acuerdo con las regulaciones federales, las escuelas no se les permite comercializar los alimentos o bebidas que no cumplan las normas del bocado inteligentes, incluyendo las declaraciones orales, escritas o gráficas, en el campus de la escuela. Esta norma también se aplica a la comercialización publicado en el campus para la recaudación de fondos realizadas fuera de las instalaciones.

Cualquier alimento y bebidas comercializados o promovidos a los estudiantes en el campus de la escuela durante el día escolar se cumplen o superan los Snacks USDA inteligentes en los estándares de nutrición escolar, de manera que sólo aquellos alimentos que cumplen con o exceden los estándares de nutrición están permitidos para ser comercializado o promovido a los estudiantes.

La publicidad y comercialización de alimentos se define como una declaraciones orales, escritas o gráficas realizadas con el propósito de promover la venta de un producto alimenticio o bebida hecha por el productor, fabricante, vendedor, o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto. Este término incluye, pero no se limita a lo siguiente:

- Las marcas de fábrica, marcas registradas, logotipos o etiquetas, excepto cuando se coloca en un producto alimenticio o bebida físicamente presente o su recipiente
- Muestra, por ejemplo en exteriores de equipos
- marca corporativa, logotipo, el nombre o marca comercial de material escolar, como carpas, tableros de anuncios, marcadores, o tableros
- marca corporativa, logotipo, el nombre o marca comercial en vasos usados para la distribución de bebidas, tableros de menú, refrigeradores, botes de basura, y otros equipos de servicio de alimentos; así como en los carteles, portadas de libros, libros de asignación de la pupila, o útiles escolares que se muestran, distribuidos, ofrecidos o vendidos por KIPP SoCal
- Los anuncios en publicaciones de la escuela o correos escolares
- muestras gratuitas del producto, sabor pruebas, o cupones de un producto, o muestras gratuitas que muestran la publicidad de un producto

Comenzando con el año escolar 2017-18, de acuerdo con las regulaciones federales, las escuelas no participar en los programas de incentivos o recompensas que los estudiantes con cupones o vales para pizza, helados, u otros artículos de recompensa. Las escuelas deben hacer un esfuerzo para encontrar la lectura de los programas de incentivos que proporcionan recompensas no alimenticias a sus estudiantes.

IV. Actividad física

Los niños y adolescentes deben participar en 60 minutos de actividad física todos los días. Un porcentaje sustancial de la actividad física de los estudiantes puede ser proporcionada a través de una amplio programa de los siguientes componentes: educación física, el recreo, la actividad física en el salon y actividades de tiempo fuera de la escuela.

KIPP sur de California se compromete a ofrecer estas oportunidades a nuestros estudiantes para promover un estilo de vida saludable y activo. Las escuelas se aseguran de que estas variadas oportunidades son adicionales a, y no como un sustituto de la educación física (abordado en “Educación Física” subsección).

La actividad física durante el día escolar (incluyendo, pero no limitado a receso, las pausas de actividad física, o la educación física) no va a ser suspendida en consecuencia si es sólo la oportunidad del estudiante para la actividad física de ese día, a no ser que debido a la seguridad del estudiante o de otros. Esto no incluye la participación en equipos deportivos que tienen requisitos académicos específicos.

En la medida de lo posible, KIPP sur de California se asegurará de que sus jardines y las instalaciones son seguras y que el equipo está disponible para los estudiantes a ser activos. Escuelas dentro de KIPP SoCal llevarán a cabo las inspecciones y reparaciones necesarias, según sea necesario para mantener el equipo que sea seguro para los estudiantes a utilizar.

Educación Física

KIPP sur de California proporcionará a los estudiantes de educación física, utilizando un plan de estudios de educación física secuencial apropiada para su edad consistente con los estándares nacionales y estatales para la educación física. El programa de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para participar en hábitos saludables para toda la vida, así como incorporar los conceptos de educación sanitaria esenciales (discutidos en los “Esenciales Temas Actividad Física en Educación para la Salud” subsección).

Todos los estudiantes recibirán la misma oportunidad de participar en clases de educación física. KIPP SoCal hará adaptaciones apropiadas para permitir la participación equitativa de todos los estudiantes, según sea necesario.

Todos los estudiantes de KIPP sur de California en un grado a sexto recibirán educación física durante al menos 200 minutos cada 10 días durante el año escolar. Código de Educación Sección 51223 (a) establece que: “No obstante lo dispuesto en las Secciones 51210 y 51222, la enseñanza de la educación física en una escuela primaria que mantienen cualquiera de los grados 1 a 8 será por un período total de tiempo de no menos de 200 minutos cada uno 10 días escolares, excluyendo los recesos y la hora del almuerzo.” las escuelas con estudiantes de kinder hacer un esfuerzo para incluir a sus estudiantes de jardín de infantes en los estándares de educación física que se aplican al primero a sexto grado cuando sea posible.

Todos los estudiantes de KIPP sur de California en los grados séptimo y octavo recibirán educación física durante al menos 400 minutos cada 10 días durante el año escolar. Código de Educación Sección 51223 (a) establece en referencia a los grados 7-12 que, “Todos los alumnos, excepto los alumnos justificados o exentos de conformidad con la Sección 51241, estarán obligados a asistir a los cursos de educación física durante un periodo total de tiempo no menos de 400 minutos cada 10 días escolares “.

Esencial Actividad física y salud general Temas en la Educación para la Salud

KIPP sur de California se esforzará por incluir los siguientes temas esenciales sobre la actividad física cuando se enseña la educación para la salud:

- Los beneficios físicos, psicológicos, sociales o de la actividad física
- Cómo la actividad física puede contribuir a un peso saludable
- Cómo la actividad física puede contribuir al proceso de aprendizaje académico
- Cómo un estilo de vida sedentario contribuye a la enfermedad crónica
- relacionada con la salud física, es decir, la resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
- La disminución de las actividades sedentarias, como ver la televisión
- Oportunidades para la actividad física en la comunidad

- Tiempo-relacionado con la seguridad, por ejemplo, evitar un golpe de calor, hipotermia, y las quemaduras solares mientras que la actividad física
- ¿Cuánta actividad física es suficiente, es decir, la determinación de la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad física
- Peligros del uso de sustancias dopantes, como los esteroides
- Las influencias sociales sobre la actividad física, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los amigos, y la cultura
- Cómo influir, apoyar o defender a los demás a participar en la actividad física
- ¿Cómo resistir la presión de grupo que desalienta la actividad física

Comenzando en el año escolar 2019-20, las escuelas dentro KIPP SoCal enseñará a los 90 minutos de la educación sanitaria por trimestre que cubren la mayor cantidad de temas mencionados anteriormente como sea posible, sin embargo, las escuelas no se limitan a cubrir únicamente los temas mencionados anteriormente.

Recreo

Comenzando con el año escolar 2017-18, se animará a todas las escuelas primarias y secundarias para ofrecer al menos 20 minutos continuos de receso en toda o casi todos los días durante el año escolar al menos una vez por día para todos los estudiantes.

recreo al aire libre se ofrecerá cuando el tiempo es factible para juegos al aire libre a discreción de la colegio administrador de la base de su mejor juicio de las condiciones de seguridad o recomendación del éxito de la escuela.

En el caso de que la escuela o distrito deben llevar a cabo recreo adentro, maestros y personal se anima a planificar actividades que promueven la actividad física para los estudiantes. Cada escuela mantendrá y hacer cumplir su propio programa de receso de interior que se sugiere incluir oportunidades para el movimiento. La RWC proporcionará recursos a las escuelas para promover la actividad física durante el recreo interior.

Receso complementará, no a sustituir, la clase de educación física. monitores de recreo o otros supervisores animan a los estudiantes a ser activos.

Saltos de la actividad física

KIPP sur de California reconoce que los estudiantes están más atentos y listos para aprender si se les proporciona descansos periódicos cuando pueden estar físicamente activo o estiramiento. Por lo tanto, se animará a los maestros para ofrecer oportunidades periódicas para ser activo o para estirar durante todo el día en todos o casi todos los días durante una semana escolar típica. KIPP SoCal recomienda maestros proveen (5-7 minutos) descansos cortos de actividad física a los estudiantes durante y entre las horas de clase a la medida de lo posible. Estas interrupciones de actividad física serán complementar, no sustituir, para la clase de educación física, el recreo, y los períodos de transición de clase. KIPP sur de California proporcionará recursos y enlaces a herramientas, guías y la tecnología con las ideas para las pausas de actividad física, según sea necesario.

V. Otras actividades que promueven el bienestar

KIPP SoCal integrará las actividades de bienestar a través de todo el entorno escolar, no sólo en la cafetería, otros lugares de comida y bebidas, y las instalaciones de actividad física a medida de lo posible por la escuela. KIPP SoCal coordinará e integrará otras iniciativas relacionadas con la actividad física, educación física, nutrición y otros componentes de bienestar por lo que todos los esfuerzos son complementarios, no se dupliquen, y trabajar hacia el mismo conjunto de metas y objetivos de la promoción de estudiante, la familia y el personal bien siendo, un desarrollo óptimo y fuertes resultados educativos.

Las escuelas en KIPP sur de California se les anima a coordinar contenidos a través de las áreas curriculares que promuevan la salud de los estudiantes, tales como la enseñanza de los conceptos de nutrición en las matemáticas y la ciencia.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención federal, estatal, o el reconocimiento asociación de esfuerzos, o si concede / oportunidades de financiación para los entornos escolares saludables serán coordinadas y complementarias de la política de bienestar, incluyendo pero no limitado a asegurar la participación de la RWC / SWC.

Asociaciones de la Comunidad

KIPP SoCal trabajará para desarrollar y mejorar las relaciones con los socios de la comunidad (por ejemplo, hospitales, universidades / colegios, empresas locales, organizaciones comunitarias, etc.) en apoyo de la política de bienestar. La RWC trabajará para establecer asociaciones que beneficien a la mayor cantidad de escuelas en la región como sea posible y coordinar con el SWC para traer recursos a sus escuelas.

Promoción de la Salud de la comunidad y de compromiso

KIPP SoCal promoverá a los padres / cuidadores, familias y la comunidad en general los beneficios de y enfoques para una alimentación saludable y la actividad física durante el año escolar a través del trabajo de los SWC y RWC. Las familias serán informados e invitados a participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibirán información sobre los esfuerzos de promoción de la salud.

Como se describe en la “participación comunitaria, extensión y Comunicaciones” subsección, KIPP SoCal utilizará mecanismos electrónicos (como el correo electrónico o mostrar avisos en el sitio web de KIPP sur de California), así como los mecanismos no electrónicos (tales como boletines de noticias, presentaciones a los padres, o el envío de información a los padres), para asegurar que todas las familias se notifica activa de oportunidades para participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibir información acerca de los esfuerzos de promoción de la salud.

El personal de bienestar y Promoción de la Salud

los RWC, además, se centrará en cuestiones de bienestar personal, identificar y difundir recursos de bienestar, y realizar otras funciones de apoyo a la salud del personal en coordinación con el personal de recursos humanos. KIPP SoCal trabajará para promover la participación de los miembros del personal en los programas de promoción de la salud que son accesibles y libres.

Las escuelas en KIPP SoCal trabajará para poner en práctica estrategias para apoyar al personal en la promoción y el modelado de la alimentación saludable y la actividad física comportamientos activamente. SWC se les anima a mantener al menos un evento o iniciativa para promover la salud y el bienestar personal por año escolar. Estos eventos serán informados a los estudiantes y familias para modelar estilos de vida saludables y actividades y si se invitará factibles, familias y estudiantes a participar.

aprendizaje profesional

Cuando sea factible, KIPP SoCal ofrecerá oportunidades profesionales anuales de aprendizaje y recursos para el personal para aumentar los conocimientos y habilidades sobre la promoción de comportamientos saludables en el salón y la escuela (por ejemplo, el aumento del uso de métodos de enseñanza cinestésicas o incorporando lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). Aprendizaje profesional ayudará al personal de KIPP SoCal entender las conexiones entre los académicos y de salud y las formas en que la salud y el bienestar están integrados en la reforma en curso del distrito o de mejora de los planes / esfuerzos académicos.

Apéndice A: Glosario

Alimentos competitiva: Cualquier comida que se vende en la escuela aparte de las comidas servidas por el almuerzo del USDA comida en la escuela programas de la escuela, el desayuno escolar, y programas de merienda después de la escuela.

Campus escolar: Las áreas que son propiedad o alquilados por la escuela y utilizar en cualquier momento para las actividades relacionadas con la escuela, tales como el edificio de la escuela o en el campus de la escuela, incluyendo en el exterior del edificio escolar, autobuses escolares u otros vehículos utilizados para el transporte de los estudiantes, y campos de atletismo, o estacionamientos.

Día de escuela: De la medianoche anterior a los 30 minutos después del final de la jornada escolar.

Vendido: El intercambio de alimentos o bebidas para el dinero, cupones, vales, o formularios de pedido, cuando cualquier parte del intercambio se produce en un campus de la escuela.