

Wellness Facts

- ★ The Escondido Union School District values school wellness. Healthy students learn better.
- ★ Parents and teachers can encourage students' to eat well and be physically active through modeling healthy behaviors.
- ★ Physical activity and healthy eating habits help to reduce and prevent overweight and obesity.
- ★ Every school in the Escondido Union School District has a certificated physical education teacher to ensure every student engages in regular physical activity and education.
- ★ The Escondido Union School District's Nutrition Services follows the Dietary Guidelines for America and serves about 20,000 meals per day, making them the largest restaurant in Escondido!

Wellness Resources

EUSD Nutrition Services

www.eusdhealthykids.org

Action For Healthy Kids

www.actionforhealthykids.org

California Project LEAN (Leaders Encouraging Activity and Nutrition): School Wellness Policy Tool

www.californiaprojectlean.org

Coalition on Children and Weight San Diego

www.ccwsd.org

Food Research and Action Center

www.frac.org/html/news/wellness_guide2006.html

National Alliance for Nutrition and Activity

www.schoolwellnesspolicies.org

National Association for Sports & Physical Education

www.aahperd.org/naspe

San Diego County Childhood Obesity Initiative

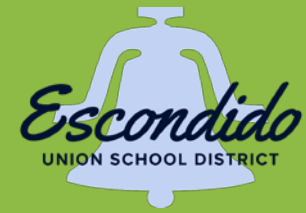
www.ourcommunityourkids.org

San Diego and Imperial Nutrition Network

<http://www.sdnnonline.org>

Team Nutrition: Local Wellness Policy

www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html



Escondido Union School District *Wellness Policy and Guidelines*



Escondido Union School District

2310 Aldergrove Avenue
Escondido, CA 92029

Director of Nutrition Services
Phone: 760.432.2400

Why School Wellness?

In 2004, Congress passed a law requiring every school district that uses federal dollars for school breakfast or lunch to create a local wellness policy by the start of the 2006-2007 school year.

The Escondido Union School District's goal is to provide a school environment that encourages student wellness, healthy nutrition, nutrition and health education, and regular physical activity as part of the total learning experience.

The Escondido Union School District local school wellness policy applies to every school in the district. The policy helps schools improve the health of students by promoting physical activity and healthy food.



Physical
activity
every day!

EUSD Wellness Policy and Guidelines

Birthday Parties: Food is not allowed as part of the celebration of an individual student's birthday. Schools are encouraged to find other ways to celebrate students' birthdays on campus.

Classroom Celebrations: Only three classroom celebrations with food will be allowed for each classroom per year. Food brought for classroom parties must meet the following requirements:

- All foods must be store-bought, pre-packaged, shelf-stable at room temperature, and include a label with a list of ingredients.
- All beverages must be water or 100% fruit juice.
- No caffeinated or soda beverages shall be served at any time.
- Only one item that does not meet California state nutritional standards may be served at each event.
- Celebrations must take place after the last lunch period.

Rewards: Only non-food items are allowed for rewards. Physical activity cannot be used as a punishment. Physical activity or access to food or beverages cannot be taken away as a punishment.

Wellness on Campus: School sites are encouraged to support programs that encourage health and wellness, such as school gardens, physical activity clubs, and nutrition education and promotion.

How Do I Get Involved?

Everyone has a role in creating healthy schools!

Students: Participate in daily wellness activities at school such as recess, physical education, school gardens, running club, and tasting new foods in the cafeteria!

Teachers/School Staff: Model healthy behaviors, lead or participate in health education and promotion lessons and activities, and/or become a site wellness champion.

Principals: Ensure implementation of the district's Wellness Policy in the classroom and throughout the school.

Parents/Guardians: Support healthy school and classroom celebrations, non-food fundraising, Safe Routes to School programs, and school gardens. Attend school sponsored activities and participate in district leadership committee meetings.

Community: Provide important health and community support and resources to EUSD families and students. Participate in district leadership and wellness committee meetings.

School board: Approve the EUSD's Student Wellness Policy and provide ongoing leadership and involvement in wellness programs and services.

Hechos del Bienestar

★ La Unión del Distrito Escolar de Escondido aprecia el bienestar escolar. Alumnos sanos aprenden mejor.

★ Al ser ejemplos a seguir, padres y profesores pueden animar a los alumnos a comer sanamente y a ser activos físicamente.

★ Actividad física y hábitos sanos para la comida ayudan a reducir y prevenir el sobrepeso y la obesidad.

★ Cada escuela de la Unión del Distrito Escolar de Escondido tiene un profesor de educación física certificado para asegurar que cada alumno participa en actividad y educación física.

★ Los Servicios de Nutrición de la Unión del Distrito Escolar de Escondido sigue las Normas de la Dieta para América y sirve aproximadamente 20.000 comidas por día ¡lo cual les hace el restaurante más grande de Escondido!

Recursos del Bienestar

Servicios de Nutrición del EUSD

www.eusdhealthykids.org

Acción Para Niños Sanos

www.actionforhealthykids.org

Proyecto de California LEAN (Líderes Fomentando Actividad y Nutrición siglas en inglés): Herramienta de la Póliza del Bienestar Escolar

www.californiaprojectlean.org

Coalición de San Diego de Jóvenes y el Peso

www.ccwsd.org

Centro de Acción e Investigación de Comida

www.frac.org/html/news/wellness_guide2006.html

Asociación Nacional para la Nutrición y la Actividad

www.schoolwellnesspolicies.org

Asociación Nacional para Deportes y Educación Física

www.aahperd.org/naspe

Iniciativa del Condado de San Diego de la Obesidad Infantil

www.ourcommunityourkids.org

Red Nutricional de Imperial y San Diego

<http://www.sdnnonline.org>

Equipo Nutrición: Póliza del Bienestar Local

www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html



Unión Del Distrito Escolar de Escondido *Normas y Póliza del Bienestar*



Unión del Distrito Escolar de Escondido

2310 Aldergrove Avenue
Escondido, CA 92029

Director de Servicios de Nutrición

Phone: 760-432-2400

¿Por qué el Bienestar Escolar?

En el 2004 el congreso aprobó una ley que exige que cada distrito escolar que usa dólares federales para desayunos o almuerzos escolares tiene que crear una póliza de bienestar local al inicio del año escolar 2006-2007.

La meta de la Unión del Distrito Escolar de Escondido es aportar un entorno escolar que fomenta el bienestar estudiantil, nutrición sana, educación sana y de nutrición y actividad física con frecuencia como parte de la experiencia del aprendizaje en total.

La póliza del bienestar escolar local de la Unión del Distrito Escolar de Escondido se aplica a cada escuela en el distrito. La póliza ayuda escuelas a mejorar la salud de los alumnos al fomentar actividad física y comida sana.



¡Actividad física cada día!

Normas y Póliza del Bienestar de EUSD

Funciones de Cumpleaños: La comida no se permite como parte de la celebración del cumpleaños de un alumno. Se les anima a las escuelas a encontrar otras maneras para celebrar el cumpleaños de un alumno en el plantel escolar.

Celebraciones de Salón de Clase:

Solamente se permitirán tres celebraciones con comida en los salones de clase al año. Comida que se trae para las fiestas en los salones de clase tienen que cumplir con los requisitos a continuación:

- Toda comida se tiene que comprar en mercados, pre envasados, estables a temperatura ambiental, e incluir una lista de ingredientes en la etiqueta.
- Toda bebida tiene que ser agua o zumo de frutas 100% natural.
- No se pueden servir refrescos ni bebidas con cafeína en ningún momento.
- Solamente un artículo que no logra los estándares de nutrición del estado de California se puede servir en cada evento.
- Celebraciones solamente deben tomar lugar después del último periodo de almuerzo.

Premios: Solamente artículos no-comestibles se pueden ofrecer como premios. No se puede asignar la actividad física como castigo. No se puede ni quitar comida, bebida ni actividad física como castigo.

Bienestar en el Plantel Escolar: Se les anima a los planteles escolares a apoyar programas que fomentan la salud y el bienestar, tal y como jardines escolares, clubs de actividad física, y difusión y educación de nutrición.

¿Cómo puedo involucrarme?

¡Todos tienen un papel en la creación de escuelas sanas!

Alumnos: Participación a diario con las actividades escolares de Bienestar como el recreo, educación física, jardines escolares, club de atletismo, y ¡saborear nuevas comidas en la cafetería!

Profesores/Miembros de Personal: Ser un modelo a seguir con comportamientos sanos, guiar o participar en educación de salud y lecturas de difusión y actividades, y/o convertirse en un campeón del bienestar en el plantel.

Directores: Asegurar la integración de la Póliza de Bienestar del distrito en el salón de clase y por toda la escuela.

Padres/Tutores Legales: Apoyar celebraciones sanas de la escuela y en el salón de clase, recaudación de fondos no comestible, programas de Rutas Seguras hacia la Escuela, y jardines escolares. Asistir a actividades patrocinados por la escuela y participar en juntas del comité de líderes del distrito.

Comunidad: Aportar importante información y apoyo comunitario y recursos a las familias y alumnos de EUSD. Participar en juntas de líderes del distrito y el comité de bienestar.

Consejo Escolar: Aprobar la Póliza de Bienestar Estudiantil de EUSD y aportar dirección e involucramiento en programas y servicios del bienestar.