

HOJA DE INFORMACIÓN

EL AMBIENTE ESCOLAR

¿Cómo puede ayudar la política de bienestar escolar a crear un ambiente escolar más saludable?

Existen varias maneras para que las escuelas puedan promover y apoyar la nutrición y actividad física. Las políticas de bienestar escolar pueden ayudar a abordar los siguientes temas.

Tiempo y Espacio para Comer

- ❖ Los estudiantes tienen el tiempo adecuado para comer sus alimentos, el ambiente es placentero y tienen suficiente tiempo para relajarse y socializar.
- ❖ Los estudiantes tienen acceso a instalaciones donde pueden lavarse las manos.

Actividades en el Salón de Clases

- ❖ Los alimentos no son utilizados como premio individual o para conseguir éxito académico o buen comportamiento.
- ❖ Los alimentos que se sirven durante las celebraciones apoyan y son consistentes con los mensajes de salud escolares.

Aptitudes del Personal Escolar

- ❖ El personal que enseña la educación sobre la nutrición y educación física tienen el entrenamiento apropiado y regularmente participan en clases que les permiten desarrollarse profesionalmente en estas áreas.
- ❖ Los directores del servicio de alimentos tienen entrenamiento específico en áreas relacionadas al cumplimiento de los estándares de nutrición, planeación de los menús, compra y almacenamiento de alimentos, la higiene de los alimentos y la nutrición en general.

Educación sobre la Nutrición

- ❖ La educación sobre la nutrición está integrada con el programa educativo de salud.
- ❖ El currículo que se utiliza es evaluado para asegurarse que sea exacto, completo y que esté libre de mensajes comerciales o de mercadeo.



El Ambiente Escolar en Relación a la Nutrición y Actividad Física

El ambiente escolar en relación a la nutrición y actividad física tiene un impacto en las opciones de alimentos que escogen los estudiantes y en los niveles de actividad física. El ambiente escolar también tiene un impacto en su salud y éxito académico. Los jóvenes pasan una gran mayoría del tiempo en la escuela y estas tienen la responsabilidad de crear un ambiente sano que aumente el acceso a las comidas nutritivas y a las opciones para hacer actividad física.

Coordinación de Programas

- ❖ El programa de servicio de alimentos coordina con las lecciones de nutrición dentro del salón de clases.

El Personal Escolar Sirve de Ejemplo para los Estudiantes

- ❖ Al personal escolar se le motiva para ser un buen ejemplo y tener comportamientos saludables en relación a comer sanamente y a la actividad física.
- ❖ Las máquinas vendedoras en el comedor de los maestros, contienen los mismos alimentos y bebidas que están disponibles a los estudiantes.

El Mercadeo y la Publicidad en el Plantel Escolar

- ❖ Debe haber una buena relación entre la escuela y las diferentes compañías de negocios, sin embargo, la integridad de las actividades educativas y de los materiales no debe sacrificarse por el bien de esta relación.
- ❖ Los mensajes de mercadeo deben ser consistentes y reafirmar los objetivos en relación a las metas educativas y de nutrición de la escuela.

Opciones de Comida Saludables

- ❖ Los alimentos de alto contenido nutritivo incluyendo las frutas, verduras, lácteos bajos en grasa, granos enteros y proteínas, deben estar disponibles en cualquier lugar donde se vendan y se sirvan los alimentos durante el día.
- ❖ Los alimentos que se sirven o se venden durante el día deben cumplir con leyes federales/estatales sobre la nutrición.
- ❖ Los alimentos que se sirven o se venden en el plantel escolar y en eventos patrocinados por la escuela deben ser consistentes con los mensajes de nutrición y estándares de la escuela.

Venta de Alimentos/Recaudación de Fondos

- ❖ Los alimentos que se venden fuera del programa escolar, por ejemplo: en las máquinas vendedoras,

tienditas, la cafetería, o de cualquier otra organización, deben de cumplir con los estándares de nutrición estatales. Cualquier otro método para la recaudación de fondos debe promover la actividad física o no debe incluir el vender ningún tipo de comida (Favor de ver la sección *Hojas de Información Para los Padres* para obtener ideas alternativas de cómo recaudar fondos).

Actividad Física

- ❖ Diariamente, las escuelas deben ofrecer un recreo antes del almuerzo y para las escuelas primarias, también debe haber un segundo recreo a otra hora.
- ❖ Existen descansos para hacer actividad física durante el día.
- ❖ Las escuelas proveen oportunidades para la actividad física en los programas que hay después de las clases.
- ❖ Las escuelas promueven y coordinan oportunidades para la actividad física antes y después de la escuela (por ejemplo ir a la escuela caminando o en bicicleta) y en conjunto con otras agencias comunitarias.
- ❖ La actividad física y los recreos no se niegan o se utilizan como castigo por el mal comportamiento.

Educación Física

- ❖ La educación física la enseñan maestros certificados o que han recibido el entrenamiento adecuado.
- ❖ Los estudiantes cumplen con los minutos necesarios para la educación física requeridos por la ley.
- ❖ Los estudiantes están haciendo actividad física de manera moderada o vigorosa (por ejemplo, están sudando) por lo menos durante la mitad de la clase.
- ❖ El número de estudiantes por cada maestro es comparable al de otras clases.