

August 15, 2018

Dear Parents,

Board Wellness Policy and Guidelines

In 2017, The Mark West School Board adopted a board policy on Wellness that conforms to newly passed laws. The Wellness Policy stipulates that students are provided opportunity to be physically active on a regular basis. Under the nutritional guidelines, all foods available on school campus are to follow the guidelines consistent with new regulations (42 USC 1773 and 1779) and support the objective of promoting student health and reducing childhood obesity (42 USC 1758b).

As a school community, we want our children making healthy choices and want to encourage parents to support the new policy as we partner with you for classroom celebrations, or when you are bringing a special treat such as for a child's birthday. Students might bring a favorite book from home, or share a hobby or collections on their special day. Below are healthy food choice ideas that follow the nutritional guidelines. Thank you in advance for helping us establish healthy choices for our children.

Healthy Classroom Celebration Ideas

- Fresh fruit assortment, fruit salad
- Fruit and cheese kabobs
- Fruit with low-fat whipped topping or topped with yogurt
- Dried fruit, Nuts and seeds
- 100% fruit snacks
- Pretzels, low-fat popcorn, rice cakes, graham crackers, animal crackers
- Vegetable trays with low-fat dip
- Celery or carrots with peanut butter and raisins
- Whole-grain crackers with cheese cubes, string cheese or hummus
- Waffles or pancakes topped with fruit
- Angel food cake plain or topped with fruit and low-fat whipped topping
- Bagel slices with peanut butter or jam, fruit and whole grain muffin (low-fat)
- Whole wheat English muffin

- Pizza with low-fat toppings (vegetables, lean ham, Canadian bacon)
- Pizza dippers with marinara sauce
- Ham, cheese or turkey sandwiches or wraps.
- Lowfat pudding, low-fat yogurt, squeezable yogurt, yogurt smoothies, yogurt parfaits
- Quesadilla or bean burrito with salsa
- Low-fat breakfast or granola bars
- Lowfat tortilla chips with salsa or bean dip

Healthy Drink Options:

- Low-fat or nonfat plain or flavored milk
- 100% fruit juice,
- Flavored/sparkling water (without added sugar or sweeteners)
- Fruit smoothies (low-fat yogurt, fresh or frozen fruit, ice)

Estimados padres,

Política y Directrices de Bienestar de el Consejo

En 2017, la Consejo Escolar de Mark West adoptó una política de el consejo sobre bienestar que se ajusta a las leyes recientemente aprobadas. La Política de Bienestar estipula que los estudiantes tienen la oportunidad de estar activos físicamente de forma regular. Bajo las pautas nutricionales, todos los alimentos disponibles en el campus escolar deben seguir las pautas consistentes con las nuevas regulaciones (42 USC 1773 y 1779) y apoyar el objetivo de promover la salud del estudiante y reducir la obesidad infantil (42 USC 1758b).

Como comunidad escolar, queremos que nuestros hijos tomen decisiones saludables y queremos alentar a los padres a que respalden la nueva política a medida que nos asociamos con usted para las celebraciones en el salón de clase, o cuando trae un regalo especial, como el cumpleaños de un niño. Los estudiantes pueden traer un libro favorito de su casa, o compartir un pasatiempo o colecciones en su día especial. A continuación se presentan ideas de elección de alimentos saludables que siguen las pautas nutricionales. Gracias de antemano por ayudarnos a establecer opciones saludables para nuestros hijos.

Ideas saludables para las celebraciones en el aula

- Surtido de frutas frescas, ensalada de frutas
- Brochetas de frutas y queso
- Fruta con cubierta batida baja en grasa o cubierta con yogur
- Frutas secas, nueces y semillas
- Refrigerios 100% fruta
- Pretzels, palomitas de maíz bajas en grasa, pasteles de arroz, galletas Graham, galletas de animales
- Bandejas de vegetales con salsa baja en grasa
- Apio o zanahorias con mantequilla de maní y pasas
- Galletas integrales con cubitos de queso, queso de cadena o hummus
- Waffles o panqueques con fruta
- Pastel de comida de ángel llano o cubierto con fruta y cubierta batida baja en grasa
- Rebanadas de bagel con mantequilla de maní o mermelada, fruta y muffins de grano entero (bajo en grasa)
- Muffin inglés de trigo integral
- Pizza con aderezos bajos en grasa (verduras, jamón magro, tocino canadiense)
- Los rollos de pizza con salsa marinara
- Sándwiches de jamón, queso o pavo o envolturas.
- Pudín bajo en grasa, yogur bajo en grasa, yogur exprimible, batidos de yogur y parfaits de yogur
- Quesadilla o burrito de frijoles con salsa
- Desayuno bajo en grasa o barras de granola
- totopos baja en grasa con salsa o salsa de frijoles

Opciones de bebida saludable:

- Leche sin sabor o baja en grasa o sin grasa
- Jugo de fruta 100%,
- Agua saborizada / espumosa (sin azúcares añadidos ni edulcorantes)
- Batidos de frutas (yogur bajo en grasa, fruta fresca o congelada, hielo)