

Políticas de Bienestar de la Escuela Católica de Holy Cross en Actividad Física y Nutrición

Preámbulo

Considerando que los niños necesitan acceso a alimentos saludables y oportunidades para estar físicamente activos para crecer, aprender y prosperar;

Considerando que la buena salud fomenta la asistencia y la educación de los estudiantes;

Considerando que las tasas de obesidad se han duplicado en niños y triplicado en adolescentes durante las últimas dos décadas, y la inactividad física y el consumo excesivo de calorías son las causas predominantes de la obesidad;

Considerando que las enfermedades cardíacas, el cáncer, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes son responsables de dos tercios de las muertes en los Estados Unidos, y los principales factores de riesgo de esas enfermedades, incluidos los hábitos alimenticios poco saludables, la actividad física y la obesidad, a menudo se establecen en la niñez;

Considerando que solo el 2% de los niños (2 a 19 años) consumen una dieta saludable consistente con las cinco recomendaciones principales de la Departamento de Agricultura de EE. UU. (myplate.org);

Por lo tanto, la Escuela Católica Holy Cross se compromete a proporcionar un entorno escolar que promueva y proteja la salud, el bienestar y la capacidad de aprendizaje de los niños mediante el apoyo a la alimentación saludable y la actividad física. Por lo tanto, es política de la Escuela Católica Holy Cross que:

- La escuela involucrará a estudiantes, padres, maestros, profesionales del servicio de alimentos, profesionales de la salud y otros miembros de la comunidad interesados en desarrollar, implementar, monitorear y revisar las políticas escolares de nutrición y actividad física.
- Todos los estudiantes en los grados prekínder –4 tendrán oportunidades, apoyo y estímulo para estar físicamente activo de forma regular.
- Los alimentos y bebidas vendidos o servidos en la escuela cumplirán con las recomendaciones nutricionales de las Pautas dietéticas para estadounidenses de los EE. UU.
- Se proporcionará educación nutricional y educación física para fomentar hábitos de alimentación saludable y actividad física para toda la vida, y reforzar las recomendaciones del Departamento de Agricultura de EE. UU. sobre la nutrición del almuerzo.

PARA ALCANZAR ESTOS OBJETIVOS DE LA POLÍTICA:

I. Consejo de Salud Escolar

El Consejo Asesor Voluntario de la Escuela Católica Santa Cruz también sirve como un comité de bienestar escolar para desarrollar, implementar, monitorear, revisar y, según sea necesario, revisar las políticas escolares de nutrición y actividad física. El comité de bienestar servirá como un recurso para implementar esas políticas.

II. Calidad nutricional de los alimentos y bebidas vendidos y servidos en el campus

Horarios y programación de comidas: Colegio Católico Santa Cruz:

- Proporcionará a los estudiantes al menos 20 minutos para el almuerzo;
- Servirá el almuerzo entre las 12:00 horas y las 12:30 horas;
- Permite a los estudiantes almorzar durante reuniones organizacionales o actividades programadas durante la hora del almuerzo;
- Brinda acceso a lavado de manos o desinfección de manos antes de que los estudiantes coman o refrigeren;
- Se adapta a los regímenes de cepillado de dientes de estudiantes con necesidades especiales de salud bucal (por ejemplo, ortodoncia o alto riesgo de caries).

Compartir alimentos y bebidas: La Escuela Católica Holy Cross desalentará a los niños de compartir sus alimentos y bebidas entre sí durante las comidas o meriendas, dadas las preocupaciones sobre alergias y otras restricciones en las dietas de algunos niños.

Aperitivos. Los refrigerios que se sirven durante el día escolar o en los programas de cuidado o enriquecimiento después de la escuela contribuirán positivamente a la dieta y la salud de los niños. La Escuela Católica Holy Cross evaluará si y cuándo ofrecer refrigerios según el horario de las comidas escolares, las necesidades nutricionales de los niños, las edades de los niños y otras consideraciones.

La Escuela Católica Holy Cross distribuirá una lista de refrigerios saludables a los maestros, al personal del programa extracurricular y a los padres.

Celebraciones. La Escuela Católica Holy Cross limitará las celebraciones que involucren comida durante el día escolar a no más de una fiesta por clase por mes. Cada

parte debe considerarse las recomendaciones en myplate.org para incorporar opciones saludables para los estudiantes. El comité de bienestar escolar puede sugerir ideas de fiestas saludables para padres y maestros.

III. Promoción de la Nutrición y la Actividad Física y Marketing de Alimentos

Educación y Promoción Nutricional. La escuela católica Holy Cross tiene como objetivo enseñar, alentar y apoyar la alimentación saludable de los estudiantes. Educación nutricional y promoción de la nutrición:

- Se ofrece en cada nivel de grado como parte de un programa secuencial, integral y basado en estándares diseñado para proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud;
- Es parte no solo de las clases de educación para la salud, sino de toda la instrucción en el aula en materias como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje y ciencias sociales;
- Incluye actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo y participativas, como concursos, promociones, pruebas de sabor, visitas a fincas y huertos escolares;
- Promueve frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, métodos de preparación de alimentos saludables y prácticas de nutrición que mejoran la salud;
- Enfatiza el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía (actividad física/ejercicio);
- Enseña alfabetización mediática con énfasis en la comercialización de alimentos;

Integración de la actividad física en el entorno del aula. Para que los estudiantes reciban la cantidad de actividad física diaria recomendada a nivel nacional (es decir, al menos 60 minutos por día) y para que los estudiantes adopten por completo la actividad física regular como un comportamiento personal, los estudiantes necesitan oportunidades para la actividad física más allá de la clase de educación física. Hacia ese fin:

- La educación sobre la salud en el aula complementará la educación física al reforzar el conocimiento y las habilidades de autocontrol necesarias para mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como mirar televisión;

- Se incorporarán oportunidades para la actividad física en otras lecciones de materias;
- Los maestros del aula proporcionarán breves descansos para la actividad física entre lecciones o clases, según corresponda.

Comunicación con los padres. La Escuela Católica Holy Cross apoyará los esfuerzos de los padres para proporcionar una dieta saludable y actividad física diaria para sus hijos. La escuela periódicamente sacará con la nutrición en el hogar información y consejos de nutrición en carpetas familiares. La escuela alentará a los padres a empacar almuerzos y meriendas saludables y a abstenerse de incluir bebidas y alimentos que no cumplan con los estándares de nutrición para alimentos y bebidas individuales. El comité de bienestar proporcionará a los padres una lista de alimentos que cumplen con los estándares de bocadillos aprobados e ideas para celebraciones/fiestas saludables, recompensas y actividades de recaudación de fondos. Además, el comité de bienestar brindará oportunidades para que los padres compartan sus prácticas de alimentación saludable con otros miembros de la comunidad escolar.

La escuela católica Holy Cross proporcionará información sobre educación física y otras oportunidades de actividad física en la escuela antes, durante y después del día escolar; y apoyar los esfuerzos de los padres para brindarles a sus hijos oportunidades de estar físicamente activos fuera de la escuela. Semejante apoyo puede incluir compartir información sobre actividad física y educación física a través del sitio web de la escuela, el boletín informativo u otros materiales para llevar a casa, eventos especiales o tareas de educación física.

Bienestar del personal. La Escuela Católica Holy Cross valora mucho la salud y el bienestar de cada miembro del personal y planificará e implementará actividades y políticas que apoyen los esfuerzos personales del personal para mantener un estilo de vida saludable.

IV. Oportunidades de actividad física y educación física

Educación Física (PE PreK-4). Todos los estudiantes en los grados PreK-4 recibirá educación física durante todo el año escolar de acuerdo con las pautas diocesanas (60 minutos por semana para los grados PreK-4). La participación de los estudiantes en otras actividades que impliquen actividad física (p. ej., deportes interescolares o intramuros) no sustituirá el cumplimiento del requisito de educación física. Estudiantes debería Pasar al menos el 50% del tiempo de clase de educación física participando en actividad física moderada a vigorosa.

Recreo Diario. Todos los estudiantes (PreK-4) debería tener al menos 20 minutos al día de recreo supervisado, preferiblemente al aire libre, durante el cual se debe alentar verbalmente la actividad física de moderada a vigorosa. Se proporcionará espacio y equipo para facilitar esta actividad.

Deben desaconsejarse los períodos prolongados (es decir, períodos de dos o más horas) de inactividad. Cuando las actividades, como las pruebas obligatorias en toda la escuela, hacen necesario que los niños permanezcan en el interior durante largos períodos de tiempo, los estudiantes deben tener descansos periódicos durante los cuales se les anima a estar de pie y ser moderadamente activos.

Oportunidades de actividad física antes y después de la escuela. Se proporcionará a los estudiantes información sobre la participación en programas locales de actividad física extracurricular, según corresponda.

Los programas de enriquecimiento y cuidado infantil después de la escuela proporcionarán y alentarán, verbalmente y mediante la provisión de espacio, equipo y actividades, períodos diarios de actividad física moderada a vigorosa para todos los participantes.

Actividad Física y Castigo. Los maestros y otro personal de la escuela y la comunidad no usarán la actividad física excesiva (p. ej., correr vueltas, flexiones de brazos) ni negarán oportunidades para la actividad física (p. ej., recreo, educación física) como castigo.

Uso de las instalaciones escolares fuera del horario escolar. Los espacios e instalaciones escolares deben estar disponibles para los estudiantes, el personal y los miembros de la comunidad, antes, durante y después de la jornada escolar, los fines de semana y durante las vacaciones escolares. Estos espacios e instalaciones también deben estar disponibles para las agencias y organizaciones comunitarias que ofrecen programas de actividad física y nutrición. Las políticas de la escuela con respecto a la seguridad se aplicarán en todo momento.

V. Otras actividades escolares

Seguridad solar. “Sun Safety” describe una variedad de comportamientos que incluyen usar ropa adecuada, aplicar protector solar y limitar la exposición al sol. El programa de protección solar se centrará en el comportamiento al aire libre y será apropiado para el desarrollo, activo, atractivo y se enseñará en lecciones que enfatizan los beneficios positivos de la protección solar. La educación sobre seguridad solar estará diseñada para ayudar a los estudiantes con:

1. Conocimiento sobre los efectos nocivos del sol y formas de proteger la piel.
2. Habilidades de protección solar, incluido el uso correcto de ropa protectora, sombreros, anteojos de sol, protector solar y bálsamo labial, así

- como buscar sombra y limitar la exposición al sol cuando sea posible y práctico durante las horas de mayor intensidad solar.
3. Conocimientos sobre cómo evaluar los hábitos personales de protección solar, fijar objetivos de mejora y alcanzar dichos objetivos.

VI. Supervisión y revisión de políticas

Supervisión. El director garantizará el cumplimiento de las políticas de bienestar de nutrición y actividad física establecidas.

Revisión de políticas. Télla escuela revisará la política de nutrición y actividad física; provisión de un ambiente que apoye la alimentación saludable y la actividad física; y políticas y elementos de programas de nutrición y educación física. La escuela, según sea necesario, revisará la política de bienestar y los procedimientos administrativos.