

# ACADEMIA CATÓLICA LAWRENCE

## POLÍTICA DE BIENESTAR

### Política de bienestar de Lawrence Catholic Academy

La misión de Lawrence Catholic Academy (LCA) es proporcionar un entorno educativo óptimo para que cada estudiante pueda alcanzar su máximo potencial. Un componente educativo importante de esto debe incluir la nutrición y la educación, las opciones de alimentos que maximicen la salud y el bienestar, la actividad física y la capacidad de evaluar los problemas de salud y manejar las afecciones médicas crónicas.

La Academia Católica Lawrence logrará estos objetivos de la siguiente manera:

1. Integrar la educación nutricional en los planes de estudio de Pre-K a 8° grado por parte de un personal informado.
2. Sirviendo como modelo para las buenas elecciones y preparación de alimentos a través de su programa de cafetería y otras actividades relacionadas con la nutrición. Esto incluye todas las recaudaciones de fondos y ventas en tiendas escolares que incluyen alimentos o bebidas. Proporcionar oportunidades diarias para que todos los estudiantes aprendan y disfruten de la actividad física que fomentará la comprensión de la necesidad de estar en forma y salud durante toda la vida en un entorno seguro.
3. Siga las mejores prácticas alimentarias para el contenido, la cantidad, la variedad y el equilibrio en las ofertas de alimentos.
4. Mantener un seguimiento adecuado de la salud por parte de las enfermeras escolares; buscar de manera proactiva prevenir problemas de salud; y proporcionar servicios de consejería adecuados para satisfacer las necesidades de los estudiantes.
5. Asociarse con las familias y otros contactos escolares para mantener una educación adecuada sobre nutrición y actividad física para todos los estudiantes (para proporcionar información sobre el valor de la ingesta nutricional adecuada y la actividad física vigorosa y sostenida para todos los estudiantes).
6. Minimizar el uso de alimentos y bebidas como recompensa, como para fiestas y celebraciones.
7. Recomendar que todos los estudiantes participen en un mínimo de 30 minutos de actividad física apropiada para el desarrollo cada día.
8. Se hará un informe anual de bienestar al Director de la LCA.

Lawrence Catholic Academy (LCA) apoya los hábitos alimenticios saludables para toda la vida y la actividad física positiva para todos los estudiantes y el personal aquí en LCA. Estamos comprometidos a abordar las crecientes tasas de consecuencias para la salud relacionadas con la dieta entre estos grupos, asegurando que el LCA adopte un enfoque integral para revisar e incorporar cambios en la política, el currículo y los procedimientos operativos para promover estilos de vida saludables y prácticas nutricionales apropiadas para todos los estudiantes. Al hacerlo, LCA reconoce la importante relación entre el bienestar y el éxito académico. Utilizando la Sección 204 de la Ley Pública 108-265: Ley de Reautorización de Nutrición Infantil y WIC y las recomendaciones del Departamento de Educación de Massachusetts, el siguiente enfoque guiará nuestros esfuerzos:

1. La comunicación con los padres/tutores, el personal y los estudiantes es esencial. Buscaremos oportunidades para educar al personal, a los padres y a los estudiantes sobre las tendencias y la información relacionada con la salud y el bienestar. Alentamos las asociaciones comunitarias que nos ayudan a apoyar a una comunidad activa y saludable de estudiantes.
- 1.2 De acuerdo con las regulaciones federales y estatales actuales de nutrición, LCA continuará aumentando la disponibilidad y venta de selecciones nutritivas y desalentará la venta y el consumo de bebidas y alimentos de bajo valor nutricional durante el horario escolar regular.
  1. Oportunidades para la aptitud física, ambas estructuradas a través del examen físico de Pre-K-8  
Se apoyará y fomentará enérgicamente el currículo educativo y las actividades relacionadas, como el recreo, el movimiento, las actividades extracurriculares y los equipos/clubes deportivos.
- 1.4 Oportunidades para que la formación en el empleo del personal comparta las mejores prácticas que incorporen  
Se ofrecerán actividades y bienestar en todo el plan de estudios. Fomentar un estilo de vida saludable para los empleados escolares apoya aún más el objetivo general de una comunidad escolar saludable.

El director y el personal promoverán un ambiente escolar que apoye la alimentación saludable y el bienestar físico. Se anima a los adultos a modelar una alimentación saludable y la necesidad de actividad física sirviendo alimentos nutritivos en las reuniones y eventos escolares, así como fomentando la actividad física. Los componentes de este enfoque incluyen:

1. Buscar y comunicar oportunidades para apoyar a los maestros, al personal escolar y a los padres en torno al modelo de salud y bienestar a través de prácticas apropiadas de actividad física y estándares nutricionales apropiados para las recaudaciones de fondos escolares y las recompensas estudiantiles;
2. Buscar y comunicar los alimentos disponibles en los almuerzos escolares para garantizar que sean consistentes con las recomendaciones de las Pautas Dietéticas para los

- Estadounidenses y la Iniciativa de Comidas Escolares para Niños Saludables del USDA en cuanto al contenido nutricional, el tamaño de las porciones y la calidad;
3. Buscar oportunidades para enseñar mensajes que aborden los beneficios de los hábitos alimenticios saludables y la necesidad de realizar actividades físicas de acuerdo con el plan de estudios de LCA, los Marcos de Massachusetts y las pautas del USDA;
  4. Enseñar y promover oportunidades para brindar apoyo a los estudiantes y al personal en torno a las prácticas nutricionales apropiadas para las comidas y refrigerios;
  5. Enseñar y promover oportunidades para brindar apoyo a los estudiantes y al personal en torno a la actividad y las prácticas físicas apropiadas;
  6. Comunicar las pautas de política para la venta de alimentos y bebidas dentro de los entornos escolares utilizando las pautas del USDA y las Iniciativas de Comidas Escolares.

### **Pautas de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles durante el día escolar**

Las bebidas y alimentos vendidos en LCA y en las instalaciones escolares fuera del programa de comidas escolares durante el día escolar deben cumplir con los siguientes estándares:

#### **Un. Bebestibles**

La línea total de productos de bebidas se limitará a lo siguiente:

1. Leches y leches saborizadas, que no excedan las 8 onzas y cumplan con lo siguiente:
  1. Tipos de líquidos pasteurizados de leche sin sabor, baja en grasa (1%), leche descremada (sin grasa) o sin lactosa, que cumplen con los estándares y regulaciones del USDA, estatales y locales para la leche. Toda la leche debe contener vitaminas A y D en los niveles especificados por la Administración de Alimentos y Medicamentos y ser consistente con los estándares estatales y locales para dicha leche.
  2. 2%, leches saborizadas bajas en grasa (1%) o sin grasa, que no contengan más de 30 gramos de azúcares totales por porción de 8 onzas.

#### **B. Bocado y dulces: (Por porción)**

1. Grasa total: No más del 30% de las calorías totales de grasa o 7 gramos como máximo por porción (con la excepción de nueces y semillas);
2. Tener el 10 por ciento o menos de sus calorías totales de grasas saturadas más grasas trans (o 2 gramos como máximo);
3. Tener el 35 por ciento o menos de su peso de azúcares, excluyendo los azúcares que se encuentran naturalmente en frutas, verduras e ingredientes lácteos (o 15 gramos como máximo);
4. Limitado a los siguientes tamaños máximos de porción:
  1. Una onza y cuarto (1.25 oz) para papas fritas, galletas saladas, palomitas de maíz, mezcla de frutos secos, nueces, semillas o frutas secas.
  2. Dos onzas (2 onzas) para galletas y barras de cereal
  3. Tres onzas (3 onzas) para artículos de panadería, incluidos, entre otros, pasteles y muffins.

4. Tres onzas líquidas (3 onzas) para postres congelados, incluidos, entre otros, helados
5. Ocho onzas (8 onzas) de yogur no congelado
6. Dos cucharadas (1.1 onzas) de mantequillas de nueces o 2 onzas de queso

Como recurso, utilizaremos la "Lista A" del Instituto John Stalker de alimentos por producto y fabricante como parte de nuestro plan de alimentos "aceptables" para el consumo de los estudiantes. A medida que se actualice esta lista, ajustaremos automáticamente nuestros productos alimenticios para seguir las pautas del producto y del fabricante.

Además, LCA alentará la venta de artículos no alimenticios o alimentos "aceptables" como parte de las actividades de recaudación de fondos patrocinadas por la escuela.

### **Objetivos de la Educación Nutricional**

1. Desarrollar objetivos de nutrición para cada nivel de grado.
2. Integrar las lecciones orientadas a la nutrición y la actividad en las clases de Educación Física.
3. Difundir la información nutricional, a través de diversos medios (es decir, literatura y carteles), y concienciar sobre la necesidad de una nutrición adecuada, y apoyar el aumento del consumo de alimentos con mayor valor nutricional.
4. Continuar ofreciendo oportunidades de desarrollo profesional para mejorar el conocimiento del personal y las actividades curriculares que se centran en temas nutricionales.

### **Objetivos de las actividades escolares para promover el bienestar de los estudiantes**

1. Mejorar la integración de los planes de estudio de salud y educación física.
2. Promover la participación de los padres y la familia en las actividades de bienestar.
3. Promover la participación del personal en actividades de bienestar.
4. Desarrollar comités de bienestar en las escuelas.
5. Aumentar el conocimiento de la política de bienestar.

### **Objetivos para la actividad física**

1. La educación física/actividad física no se utilizará como castigo durante la jornada escolar ni se restringirá la actividad física por razones disciplinarias, es decir: pérdida del recreo, a menos que esté relacionada con violaciones que ocurran durante el período de actividad física.
2. Proporcionar a los estudiantes de kindergarten instrucción regular de educación física, utilizando un maestro de educación física certificado siempre que sea posible.
3. Establecer una actitud dentro de la comunidad de que la educación física, las actividades físicas y los componentes de salud / bienestar son currículos valiosos que deben integrarse en los horarios educativos diarios y semanales de los estudiantes en LCA.
4. Aumentar el conocimiento de un Programa de Bienestar integrado en todo LCA y la comunidad.

5. La actividad física debe incluir clases regulares de educación física que estén de acuerdo con los Estándares Nacionales para la Educación Física (NASPE) y la Educación Integral para la Salud de Massachusetts

### **Mejorar una experiencia positiva**

1. LCA proporcionará un tiempo de almuerzo adecuado para que los estudiantes disfruten comiendo alimentos saludables y socializando, programado cerca de la mitad del día escolar como sea posible.
2. El recreo se programará después del almuerzo siempre que sea posible para que los niños tengan la oportunidad de digerir adecuadamente su comida.
3. Se proporcionará un espacio de servicio adecuado y se utilizará un método eficiente de servicio para garantizar que los estudiantes tengan el acceso adecuado a las comidas escolares con la mínima cantidad de tiempo de espera.
4. Se proporcionará una supervisión adecuada en todas las áreas de comedor de la cafetería.

### **Seguridad alimentaria**

Todos los equipos e instalaciones de servicio de alimentos cumplirán con los estándares locales y estatales aplicables para la preparación segura de alimentos, la manipulación, el saneamiento y la seguridad en el lugar de trabajo.

De acuerdo con la Sección 111 de la Ley de Reautorización de Nutrición Infantil y WIC de 2004 (Ley Pública 108-265), LCA implementará un programa de seguridad alimentaria para la recepción, preparación y servicio de todas las comidas escolares basado en los principios del Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP).

## **Derechos civiles Declaración de no discriminación**

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, un demandante debe completar un Formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA que se puede obtener en línea en: [Formulario de queja por discriminación](#) del USDA, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al Secretario Adjunto de

Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario o carta AD-3027 completado debe ser presentado al USDA por:

1. **correo:**

Departamento de Agricultura de EE. UU. Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; o

2. **fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

3. **Correo electrónico:**

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades