



North Monterey County Unified School District

Local School Wellness Policy – Guidelines for Foods on School Campuses

The health of today's school environment continues to improve. Students across the country are now offered healthier school lunches with more fruits, vegetables and whole grains. The Smart Snacks in School standards will build on those healthy advancements and ensure that kids are only offered tasty and nutritious foods during the school day.

Smart Snacks in School also support efforts by school food service staff, school administrators, teachers, parents and the school community, all working hard to instill healthy habits in students.

The North Monterey County Unified School District Wellness Committee is promoting healthy school environments and celebrations for the 2017-2018 school year.

Nutrition Standards for Foods:

- Be a "whole grain-rich" grain product; or
- Have as the first ingredient a fruit, a vegetable, a dairy product, or a protein food; or
- Be a combination food that contains at least ¼ cup of fruit and/or vegetable or contain 10% of more of the percent daily value of potassium, dietary fiber, vitamin D, or calcium
- Calorie Limit - Snack items: 200 calories
- Sodium Limit – Snack items: 200 mg
- Fat Limits – fat must make up no more than 35% of the total calorie count, with saturated fat less than 10% and trans fat content at 0. Shoot for less than 35 calories of fat per 100 calories of food.
- Sugar limit - 35% of weight from total sugars in foods

Healthy Ideas:

Fresh Fruits: Apples, orange wedges, bananas, kiwi, grapes, strawberries, pineapple, dried fruit

Veggies: Baby carrots, broccoli, cauliflower, green or red pepper strips, pea pods, cucumbers, or cherry tomatoes with low fat dip

Beverages: choose beverages that are low in sugar
*Nonfat or 1% milk, 100% juice, water, fruit smoothies

Snacks: Low-fat string cheese, baked tortilla chips and salsa, baked chips and low-fat dips, fruit kabobs, yogurt

Desserts: Limit desserts to small portions
*mini bagels w/low fat cream cheese, graham or animal crackers, low fat frozen yogurts, yogurt and granola, angel food cake with fresh fruit

We ask all parents/teacher follow these recommendations when bringing food to the classroom

Because of possible food allergies or dietary restrictions parents need to check with the school before bringing food.

Local School Wellness Policy

Join the School Wellness Committee! Support healthy food, physical education and nutrition education in your students' school. To learn more about the District's Wellness Policy and how you can get involved, please visit the Wellness Policy section of the Child Nutrition Services webpage, or contact Sarah Doherty at 831-632-0290 or sarah_doherty@nmcusd.org

This institution is an equal opportunity provider.



El Distrito Escolar Unificado Norte del Condado de Monterey

Póliza de Escuela Local de Bienestar – Guías para comidas saludables en Las Escuelas

La salud del ambiente escolar actual continúa mejorando. A los estudiantes de todo el país se les ofrecen almuerzos escolares más saludables con más frutas, verduras y granos enteros. Las Normas de los Aperitivos Saludables en las Escuelas se basaran en esos avances saludables y aseguraran que los niños solo se les ofrezcan alimentos sabrosos y nutritivos durante el día escolar.

Aperitivos Saludables en las Escuelas apoyan los esfuerzos del personal escolar de servicio de alimentos, administradores escolares, maestros, padres y la comunidad escolar, todos trabajando arduamente para inculcar hábitos saludables en los estudiantes.

Comité de Bienestar de El Distrito Escolar Unificado Norte del Condado de Monterey está promoviendo fiestas saludables en los ambientes escolares saludables y celebraciones para el año escolar 2017-2018

Normas de Nutrición para los Alimentos

- Ser un producto de grano “rico en grano entero”; o
- Tener como primer ingrediente una fruta, un vegetal, un producto lácteo, o un alimento de proteína; o
- Sea una combinación de alimentos que contengan por lo menos ¼ de taza de fruta y/o vegetales
- Limites de Calorías - Aperitivos - 200 calorías
- Limites de Sodio - Aperitivos: 200 mg
- Limites de grasa - Grasa Total: 35% de calorías, Grasa saturada: < 10% de calorías, Grasas Trans: cero gramos
- Limite de azúcar:° 35% del peso de azúcares totales en los alimentos

Ideas Saludables

Frutas: Manzanas, rebanadas de naranja, platanos, kiwi, uvas, fresas, pina, fruta seca

Vegetales: mini zanahorias, brócoli, coliflor, tiras de chile morrón verde y rojo, chicharos, pepinos o tomatoes cherry con una aderezo bajo en grasas

Snacks: tiras de queso bajo en grasa, totopas horneados y salsa, kabobs de fruta, yogurt

Bebidas: Escojan bebidas que sean bajas en azúcar
*leche sin grasa o de 1%, 100% jugo, agua licuados de fruta

Postres: Limite los postres a porciones pequeñas
* mini bagels con queso crema bajo en grasa, galletas Graham o de animalitos, yogurt congelado bajo grasa, yogurt con granola y fruta, pastel “Angel Food” con fruta fresca

Por posible alergias a comida o restricciones de la dieta padres necesitan chequear con las escuela antes de traer comida

Les pedimos a todos los padres de familia y maestros que sigan estas recomendaciones cuando traigan comida al salón

Póliza de Escuela Local de Bienestar

Únase al Comité de Bienestar de la Escuela! Apoya comida saludable, educación física, y educación de nutrición en la escuela de sus estudiante. Para aprender más sobre la Póliza de Bienestar y cómo involucrarse, favor de visitar la sección de Póliza de Bienestar en la página de Web de Servicios de Nutrición de Niños o contacte a Sarah Doherty al número 831-631-0290 o sarah_doherty@nmcusd.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.