

PROGRAMAS DE ALIMENTOS

GRATUITO DESAYUNO Y ALMUERZO DIARIO EN TODAS LAS ESCUELAS M-DCPS

Programa de Desayuno Escolar:

- la mejor manera de comenzar un día de aprendizaje
- un programa con fondos federales que ayuda a las escuelas participantes a proveer desayuno a todos los estudiantes
- patrón de alimentación que incluye frutas (o verduras), alimentos integrales y/o carne o sustitutos a la carne y leche

Programa de Almuerzo Escolar:

- una combinación de alimentos que aportan aproximadamente 1/3 de los nutrientes esenciales requeridos diariamente por el cuerpo
- brinda a los estudiantes el "combustible" que necesitan para su rendimiento durante la tarde
- aporta una variedad de alimentos para elegir y siguen las Directrices de Nutrición de los EE. UU.
- patrón de alimentación que incluye carne o sustitutos a la carne, cereales, verduras, frutas y leche

Programa de Alimentos

Después de la Jornada Escolar:

- se ofrece a estudiantes que participan en diversos programas después de la escuela en todo el distrito
- los alimentos satisfacen las necesidades nutricionales de los niños y siguen las Directrices de Nutrición de los EE. UU.
- aporta los 5 componentes de los alimentos (carne/sustituto de carne, cereales, verduras, frutas y leche)

Programa de Frutas y Verduras Frescas:

- programa asistido por el gobierno federal que proporciona refrigerios gratuitos de frutas y verduras frescos a los estudiantes en las escuelas primarias participantes durante el día escolar
- el objetivo es mejorar la dieta general de los niños y crear hábitos alimenticios más saludables para impactar su salud presente y futura

OFRECER EN VEZ DE SERVIR

(OFFER VERSUS SERVE, OVS)

El objetivo de OVS es reducir el desperdicio de alimentos y permitir que los estudiantes elijan los alimentos que deseen comer.

DESAYUNO

Tome al menos 3
Uno debe ser una **fruta**

UN DESAYUNO COMPLETO
INCLUYE:



1/2 taza de frutas



1-2 onzas de cereales*



1 taza de leche

ALMUERZO

Tome al menos 3-5
Uno debe ser una **fruta o un vegetal**

UN ALMUERZO COMPLETO
INCLUYE:



1/2 taza de frutas



1/2 taza de opciones de verduras



1-2 onzas de cereales*



1-2 oz onzas de proteína



1 taza de leche

* La proteína puede ser sustituida por cereales

¿SABÍA
QUE...?

SOSTENIBILIDAD

- Se ofrece Desayuno y Almuerzo GRATUITO diariamente a todos los estudiantes de M-DCPS.
- El Departamento de Alimentos y Nutrición sirve comidas saludables todos los días.
- El menú del distrito está diseñado para que nuestros estudiantes lo disfruten y para contribuir a su salud y rendimiento en general.
- Se ofrece una selección variada de opciones de alimentos frescos y saludables a diario durante el desayuno y el almuerzo.
- Se debe seleccionar una fruta o una verdura para completar una comida reembolsable.
- Los menús escolares están disponibles en: <https://dadeschools.nutrislice.com>
- Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Declaración de no discriminación

• Bandejas compostables

- En 2015, el distrito presentó un tipo de plato compostable respetuoso con el medio ambiente para apoyar un entorno saludable para los estudiantes y el planeta.

• Paquetes de cuchador (spork) sin pajilla (straw)

- La pajilla de plástico fue eliminada del paquete de cuchador (spork) para reducir el consumo de plástico y mejorar el ambiente.

• Bosque de Alimentos/Huertos Escolares

- Se pueden encontrar Bosques de Alimentos y Huertos Escolares dentro de 71 Escuelas Públicas del Condado Miami-Dade a través del socio comunitario del distrito, The Education Fund.
- Se integra la cosecha abundante en el menú escolar para agregar la experiencia de la cosecha a la cultura estudiantil.
- Los estudiantes pueden utilizar los Bosques de Alimentos y Huertos Escolares como laboratorios de aprendizaje a lo largo de la jornada académica.
- Los estudiantes llevan a casa bolsas de cosecha con recetas para compartir con sus familias.

• Mesas para compartir

- Los estudiantes pueden colocar en la mesa alimentos no deseados y no perecederos con su comida de la cafetería para compartir con otros estudiantes.
- Los estudiantes pueden elegir alimentos no perecederos de la mesa para compartir sin costo alguno.
- TODOS los artículos de la mesa para compartir DEBEN estar CERRADOS para el consumo seguro de los estudiantes.