

# ¡Nuestro compromiso con una buena nutrición para sus niños sigue adelante!

Durante los dos últimos años escolares, hemos venido estableciendo nuevas normas de nutrición para las comidas que servimos a sus niños. Tal vez haya oído informes antes durante este verano acerca de disminuir el alcance de esas nuevas guías. Queremos asegurarle que esto no ha ocurrido – de hecho, seguimos aumentando nuestros esfuerzos para proporcionar la mejor nutrición posible para sus niños para el año escolar 2014-2015. Así es como avanzamos en el caso de almuerzos, desayunos y botanas saludables este año.



**DON'T 4GET!**  
Tómate al menos **UNA FRUTA** o una **VERDURA** y al menos **TRES** alimentos en total para que la comida cuente como un almuerzo completo!



## Para el almuerzo:

- \* Seguimos nuestra campaña “DON'T4GET!” para asegurarnos de que los niños sepan **escoger al menos una fruta o una verdura** como parte de su almuerzo escolar completo.
- \* A partir de este año, **todos los alimentos con cereales que servimos deben ser ricos en cereales integrales** (con excepción de algunas pastas).
- \* Los demás cambios siguen en posición, incluidos los siguientes: número máximo de calorías, reducciones en curso de sodio, más opciones y variedad de frutas y verduras (especialmente las más saludables), y menos del 10% de grasa saturada y grasa trans cero en todas las comidas.
- \* Se puede ofrecer **leche sin grasa (sin sabor o con sabor) y leche sin sabor con poco contenido en grasa**, pero los niños pueden decidir no escoger leche si deciden una cantidad suficiente de otros artículos.

## Para el desayuno:

- \* Seguimos nuestra campaña “FIRST THINGS FIRST” para fomentar la importancia del desayuno para que los niños tengan capacidad de aprender por la mañana.
- \* **NUEVO ESTE AÑO:** Los niños pueden **escoger una porción de fruta** como parte de su desayuno completo escolar.
- \* Además de toda la fruta, **los niños deben tomar al menos otros dos artículos para un desayuno completo**, con muchas cantidades de opciones de alimentos con cereales (todos ricos en cereales integrales, como con el almuerzo), leche, opciones de verduras ocasionales y también opciones de proteínas.
- \* Se puede ofrecer **leche sin grasa (sin sabor o con sabor) y leche sin sabor con poco contenido en grasa**, pero los niños pueden decidir no escoger leche si deciden una cantidad suficiente de otros artículos.

lo primero es lo primero



¡Escoja al menos **UNA** porción de **FRUTA** y al menos **TRES** artículos en **TOTAL**, de modo que su comida cuente como un desayuno completo!



**BREAKFAST @SCHOOL**  
For first-class learning!

¡Con frutas y granos saludables!

## También son nuevos este año: “Botanas inteligentes”

A partir de este año, las nuevas reglamentaciones también se aplican a todas las botanas vendidas en la escuela. Estos requisitos de “botanas inteligentes” abarcan platos principales a la carta, platos complementarios y botanas ofrecidos en el comedor, más todos los alimentos vendidos en otros lugares de la escuela -- en tiendas de las escuelas, lugares de venta de botanas, máquinas vendedoras, etc. Infrecuentemente, los recaudadores de fondos pueden estar exentos de los requisitos de nutrición. Todos estos alimentos tienen que cumplir ahora con diversos criterios para el **contenido de granos integrales, calorías, sodio, grasa (incluida la grasa saturada y la grasa trans) y el azúcar total**. Las bebidas permitidas incluyen agua, leche sin grasa (sin sabor o con sabor) y leche sin sabor con poco contenido en grasa, jugo de frutas y verduras del 100% sin edulcorantes adicionales, y, en las Escuelas Secundarias solamente, otras bebidas de cero calorías y pocas calorías, con límites de tamaños. Solamente se permite cafeína en bebidas de escuelas secundarias.

**SEAFORD SCHOOL DISTRICT**  
**NUTRITION SERVICES**

La USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

**School Meals**  
We serve education every day™