



## Cambios Saludables en el Departamento de Nutrición en Su Escuela

Nuevos requisitos para las Comidas de las Escuelas bajo el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos empezó el año 2012-13 y sigue vigente hoy en día. El Departamento de Servicios de Nutrición Unificadas de Woodlake, no solo cumple con estos requisitos pero a menudo lo supera. Este Otoño las cafeterías de las escuelas del Distrito Escolar Unificado de Woodlake sigue cumpliendo los difíciles estándares federales de nutrición para todas las comidas de las escuelas que eran resultados de HHFKA siglas en Ingles del 2013. La HHFKA asegura que las comidas sean saludables y bien balanceadas y proveer a estudiantes con toda la nutrición que necesitan para tener éxito en la escuela.

El Desayuno y Lonche Escolar le ofrece a nuestros estudiantes gran variedad de opciones incluyendo leche fría, frutas y vegetales, proteínas y granos, y cumplen con los límites estrictos en grasas saturadas y tamaño de la porción. Las comidas escolares también requieren:

- Apropiado para la edad, calorías limitadas y tamaño de la porción
- Porciones más grandes de vegetales y frutas (se requiere que cada estudiante tome a lo menos ½ taza de fruta y/o vegetales en cada comida)
- Una variedad más amplia de vegetales, incluyendo verde oscuro (espinaca y brócoli) y rojo/naranjado vegetales (zanahorias, tomates, camotes) y legumbres (frijoles y lentejas)
- 100% de todos los granos servidos debe ser Trigo de Grano Entero (trigo, arroz integral)
- Menos sodio, comúnmente conocido como sal

Siempre estamos trabajando para ofrecerle a nuestros estudiantes opciones más saludables y sabrosas y ya hemos estado sirviendo saludables y deliciosas comidas que incluyen leche baja en grasa, frutas y vegetales frescos, grano entero, queso bajo en grasa. Esperamos poder darles la bienvenida a sus hijos a la cafetería este otoño. Para saber más sobre las comidas escolares saludables y para obtener los hechos sobre las comidas escolares visite

[www.TrayTalk.org](http://www.TrayTalk.org).

Gracias – El Departamento de Servicios de Nutrición del Distrito Escolar Unificado de Woodlake