

## **¿Cuál es Almuerzo Escolar?**

El Programa de almuerzo escolar es un resultado del Acto de Almuerzo Escolar Nacional de 1946. Este Acto fue establecido para salvaguardar la salud y el bienestar de los niños. Su objetivo es:

- 1) Proveer comidas nutritivas con precios razonables;
- 2) Aporte a un mejor entendimiento de nutrición;
- 3) Desarrollar hábitos de comida buenos;

El objetivo del Programa de Almuerzo Escolar es servir a los estudiantes un tercio de los subsidios diarios recomendados, 665 calorías para estudiantes en grados K-5 y 825 calorías para estudiantes en grados 6-12 sin más del 30 % de las calorías que vienen de la grasa y no más que el 10 % que viene de grasas saturadas. A fin de conseguir este, se requiere que nuestro programa sirva ciertas cantidades del alimento cada día a cada estudiante que compra o es elegible para recibir un almuerzo escolar.

### **Las cantidades requeridas son:**

#### **La carne de 2 onz. o la carne alternativa diariamente:**

Este puede ser 2 onz. de o la combinación de carne magra, pollo, pescado, queso, huevos o mantequilla de maní.

#### **Taza de 3/4 de fruta y / o verdura diariamente para grados K-5:**

#### **1 taza de fruta y / o verdura diariamente para grados 6-12:**

Éstos deben ser de dos fuentes de alimento diferentes que varían de la compota de manzanas a naranjas, patatas, lechuga, brécol a judías verdes.

#### **12 porciones del grano / pan o pan alternan por semana para grados k-5:**

#### **15 porciones del grano / pan o pan alternan por semana para grados 6-12:**

Un ejemplo de una porción de pan es una rebanada del pan. Un panecillo consistiría en dos porciones de pan. Las alternativas de pan consisten en productos de pasta, arroz, cáscaras de taco, tostada francesa, panques, galletas, molletes, pan de maíz y panes de fruta.

#### **1 taza de la leche diariamente:**

El programa de almuerzo escolar da al estudiante la opción de leche blanco o chocolate de pocas calorías o leche desnatada.

El Alimento la Oferta Basada contra Sirve Pautas que el Distrito Escolar de Beaver Dam sigue es una parte del programa de almuerzo. Este significa que el programa de almuerzo debe ofrecer los cinco (5) componentes de comida, (carne, frutas, verduras, granos / panes y leche).

En el nivel elementario el estudiante tiene que tomar 4 de los 5 componentes de comida ofrecidos. El estudiante puede decidir rechazar un artículo de alimento. En las escuelas que reciben el sistema de prepaquete los estudiantes tendrán que tomar tanto paquete caliente como frío, pero puede decidir saltar el panecillo, (de ser servido por separado). En el nivel de Media/Escuela secundaria, los estudiantes pueden rehusar 2 de los 5 componentes de comida. **Queremos estudiantes a tomar todos los componentes de comida ofrecidos.** En el nivel elementario, por favor revise los menús con su estudiante para ayudarles a decidir lo que les gustaría comer para el día. Por favor anime a su niño a intentar nuevos artículos de alimento, (o al menos tomar un gusto.)

Esperamos que sus estudiantes disfruten de la variedad de alimento ofrecido en el programa de almuerzo escolar. ¡Tienen un gran año!