

Bienestar/NEEMA Child Nutrition & School Food Service Guide



Eat to Live

4th Edition
Staff Guide

**Sample
Do Not Duplicate**



TABLE OF CONTENTS

Pre- and Post-Assessment	3
Session 1: School Meals Matter! Introduce the program, complete a pre-assessment, review of guidelines and participate in a discussion	9
Session 2: It's MyPlate & My Choice Understand the importance of eating healthy foods	18
Session 3: What is Diabetes & Am I at Risk? Identify and discuss the risks associated with type 2 diabetes and how to prevent it.	28
Session 4: Breakfast is Universal Understand the benefits of eating breakfast for fueling our body and mind. Identify ways to incorporate whole grains, fruits and vegetables to start the day right	36
Session 5: Fuel Up with Whole Foods Understand the benefits of consuming whole foods to improve health and lower the risk of chronic disease.	43
Session 6: Get Moving! Learn about the daily requirements and health benefits of physical activity	49
Session 7: Beverages for Better Health Identify healthy beverages that promote good health	55
Session 8: Know your Heart! Identify and understand the steps to prevent heart disease through maintaining a healthy diet and physical activity	65
Session 9: Know Your Diabetes ABCs Learn about the causes, signs and symptoms and their risk for diabetes	81
Session 10: School Nutrition Learning Laboratory Understand USDA School Meal Guidelines and requirement to adopt and maintain a wellness policy	85

Pre- and Post-Assessment: Child Nutrition & School Food Service

Name: _____

Multiple Choice and True/False.

1. MyPlate, provided by the USDA, encourages healthy eating habits by including how many food groups?

- A. 6
- B. 4
- C. 3
- D. 5

2. All the food components of a wholesome and nutritious breakfast should include:

- A. Enriched grains, fat-free or low-fat milk/dairy, a lean meat and a fruit, vegetable or 100% juice
- B. Whole grains, fat-free or low-fat milk/dairy, a lean meat and a fruit, vegetable or 100% juice
- C. Enriched grains and fat-free or low-fat milk/dairy
- D. Whole grains and a lean meat

3. How many minutes of physical activity such as brisk walking should an adult do per week?

- A. 30
- B. 150
- C. 45
- D. 20

4. Foods that contain whole grain should have the following words on the ingredient list:

- A. Whole or whole grain
- B. Enriched flour
- C. Wheat
- D. Multigrain

5. Good sources of whole grain include:

- A. 100% whole grain breads, brown rice and oatmeal
- B. enriched white bread and flour tortillas
- C. wheat muffins and waffles
- D. sugar- sweetened cereals

6. The focus of the 2015-2020 Dietary Guidelines include:

- A. Fruits, vegetables, whole grains, fat-free or low-fat milk and milk products; lean meats, poultry, fish, beans, eggs, and nuts; foods low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium), and added sugars.
- B. Whole grains, fat-free or low-fat milk and milk products; lean meats, poultry, fish, beans, eggs, and nuts; foods low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium), and added sugars.
- C. Fat-free or low-fat milk and milk products; lean meats, poultry, fish, beans, eggs, and nuts; foods low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium), and added sugars.
- D. Lean meats, poultry, fish, beans, eggs, and nuts; foods low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium), and added sugars.

Evaluación Previa: Nutrición Infantil & Servicio de Comedor Escolar

15. ¿Cuál almuerzo escolar cumple mejor con los estándares de la Ley Saludable de Niños Libres de Hambre 2010?

Las normas actualizadas incluyen: frutas y verduras todos los días de la semana; aumentar las porciones de alimentos ricos en granos enteros; ofrecer solamente leche descremada o baja en grasa; limitar las calorías basándose en la edad de los niños para asegurar las porciones adecuadas; reducir las cantidades de grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y sodio. Muestra de un menú escolar:

Muestra del menú del comedor escolar

Menú 1	Menú 2	Menú 3
Pasta integral con salsa con carne	Pasta integral con salsa con carne	Pasta integral con salsa con carne
Pan de trigo integral	Pan de trigo integral	Pan de trigo integral
Ejotes	Ejotes	Ejotes
Coliflor	Brócoli	Brócoli
Fresas	Fresas	Leche con 2% de grasa
Leche entera	Leche sin grasa	

- A. Menu 1
- B. Menu 2*
- C. Menu 3
- D. Menu 1&3

Respuesta: B

16. La leche sin grasa, baja en grasa y entera contienen la misma cantidad de calcio y nutrientes esenciales. La diferencia es que la leche sin grasa y la leche baja en grasa contienen:

- A. Menos grasa y calorías*
- B. Menos grasa y más calorías
- C. Más grasa y menos calorías
- D. Más grasa y más calorías

Respuesta: A

17. La Sra. Katherine, una profesional dedicada a la nutrición infantil, calculó su índice de masa corporal en 28. Basado en los estándares, ella sería clasificada como:

- A. Baja de peso
- B. Peso normal
- C. Sobrepeso*
- D. Obesa

Respuesta: C

18. El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 puede ser reducido con:

- A. Perder peso
- B. Al participar diariamente en una actividad física
- C. Mantener una dieta saludable
- D. Todas las anteriores*

Respuesta: D

19. La actividad física tiene muchos beneficios para la salud, los cuales incluyen disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

- A. Verdadero*
- B. Falso

Respuesta: A

20. La obesidad infantil aumenta el riesgo de la diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y otros tipos de cáncer.

- A. Verdadero*
- B. Falso

Respuesta: A



Sample
Do Not Duplicate

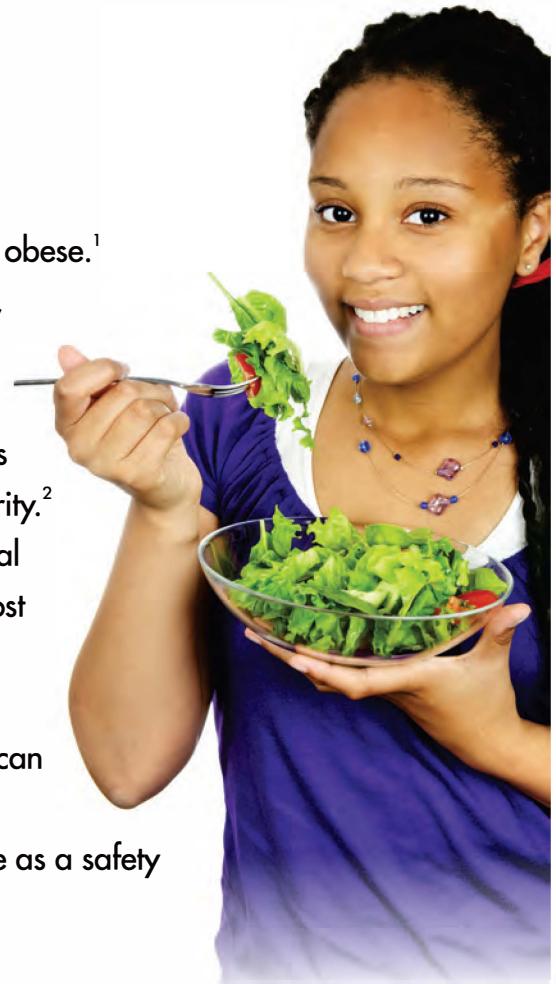
Staff Workbook Section 1

School Meals: Why Do They Matter?

Today, nearly one in three kids and teens in the U.S. is overweight or obese.¹ Childhood obesity increases the risk of type 2 diabetes, hypertension, heart disease, stroke and several types of cancer.

In the United States more than 16 million (22%) children live in homes with incomes below the poverty level, which can result in food insecurity.² More than 31 million children eat lunch at school through the National School Lunch Program, which provides a nutritional balanced, low-cost or free lunch.³

- The National School Lunch and Breakfast Programs provide healthy foods so that children can be in their best health and can do well academically.
- The National School Lunch and Breakfast Programs also serve as a safety net for children that may be struggling with food security.



The role of the Child Nutrition Professional is key to the overall health of the students as well as their academic performance. They also can serve as role model to students and staff by:

- 1) Staying informed with national guidelines and school meal mandates
- 2) Being knowledgeable about the foods and beverages offered to students
- 3) Finding opportunities to encourage students to eat more fruits, vegetables and whole grains
- 4) Adopting a healthy lifestyle and
- 5) Participating in school, district and community healthy living activity events and challenges

Sources:

1. Centers for Disease Control and Prevention (2014) Childhood Obesity Facts. Retrieved from <http://www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm>
2. National Center for Children in Poverty. Child Poverty. Retrieved from <http://nccp.org/topics/childpoverty.html>
3. United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. National School Lunch Program [Fact Sheet] www.fns.usda.gov/sites/default/files/NSLPFactSheet.pdf

Sample Comida Escolares: ¿Por qué Son Importantes?

Hoy en día casi uno de cada tres niños y adolescentes en los EE.UU. tiene sobrepeso o está obeso. La obesidad infantil aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y varios tipos de cáncer.



En los Estados Unidos más de 16 millones (22%) de niños viven en hogares con ingresos por debajo del nivel de pobreza, lo que puede dar lugar a recibir una alimentación inadecuada.² Más de 31 millones de niños almuerzan en las escuelas a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares el cual provee almuerzos con una nutrición balanceada, a bajo costo o gratis.³

- El Programa Nacional de Alimentación Escolar provee alimentos saludables para que los niños puedan tener una salud óptima y puedan sobresalir académicamente.
- El Programa Nacional de Alimentación Escolar también sirve como una red de protección para los niños que pueden estar enfrentando una alimentación inadecuada.

El rol del Profesional de Nutrición Infantil es clave para la salud general de los estudiantes, así como su rendimiento académico. También pueden ser un modelo a seguir para los estudiantes y el personal de la siguiente manera:

- 1) Manteniéndose informado con la guía nacional y los mandatos a seguir acerca de las comidas escolares
- 2) Conociendo sobre los alimentos y bebidas que se ofrecen a los estudiantes
- 3) Encontrando oportunidades para motivar a los estudiantes a comer más frutas, vegetales y granos enteros
- 4) Adoptando un estilo de vida saludable
- 5) Participar en eventos y retos de actividades de vida saludable en la escuela, distrito y en la comunidad

Fuente de recursos:

1. Centers for Disease Control and Prevention (2014) Childhood Obesity Facts. Retrieved from <http://www.cdc.gov/healthyouth/obesity/facts.htm>

2. National Center for Children in Poverty. Child Poverty. Retrieved from <http://nccp.org/topics/childpoverty.html>

3. United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. National School Lunch Program [Fact Sheet] www.fns.usda.gov/sites/default/files/NSLPFactSheet.pdf

What are the Dietary Guidelines for Americans & School Meal Standards?



Dietary Guidelines for Americans

encourages Americans to eat a healthy diet that promotes health and prevents disease. Recommendations include consuming:

- Fruits, vegetables, whole grains, and fat-free or low-fat milk and milk products;
- Lean meats, poultry, fish, beans, eggs, and nuts; and
- Foods that are low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium), and added sugars.

For more information, visit:

Dietary Guidelines and MyPlate

<http://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines.html>

MyPlate is the symbol provided by the U.S. Government to assist consumers in adopting healthy eating habits consistent with the 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans.

The focus of MyPlate include:

- Make smart choices from every food group.
- Find balance between food and physical activity.
- Get the most nutrition out of calories.
- Stay within daily calorie needs.

For more information, visit:

Dietary Guidelines and MyPlate

<http://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines.html>



Sample Document

¿Qué son las Guías Alimentarias y los Estándares de Comidas Escolares para los Estadounidenses?



Las **Guías Alimentarias para los Estadounidenses** motiva a los Americanos a consumir una dieta saludable que promueva la salud y prevenga enfermedades. Las recomendaciones sugieren consumir:

- Frutas, vegetales, granos enteros (cereales), y leche sin grasa (descremada) o baja en grasa y productos lácteos;
- Carnes magras (sin grasa), pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces; y
- Alimentos que sean bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcares añadidos.

Para más información visite: Dietary Guidelines and MyPlate
<http://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines.html>

MiPlato es el símbolo proporcionado por el gobierno de los Estados Unidos para ayudar a los consumidores a adoptar hábitos saludables de alimentación compatibles con los Estándares Alimenticios para los Estadounidenses del 2015-2020.

El enfoque de MiPlato incluye:

- Tomar decisiones inteligentes de cada grupo de alimentos.
- Encontrar un balance entre una buena alimentación y la actividad física.
- Obtener la mayor nutrición de las calorías.
- Permanecer dentro de las necesidades calóricas diarias

Para más información visite:

Dietary Guidelines and MyPlate

<http://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines.html>





What are the Dietary Guidelines for Americans & School Meal Standards?

Hunger-Free Kids Act of 2010 School Meals

implemented by the First Lady and signed by President Obama provided an opportunity for USDA to make changes in the meals served at school as a way to improve our children's health.

Recommendations are based from the Institute of Medicine:

- Ensure students are offered both fruits and vegetables every day of the week
- Increase offerings of whole grain-rich foods;
- Offer only fat-free or low-fat milk;
- Limit calories based on the age of children being served to ensure proper portion size;
- Increase the focus on reducing the amounts of saturated fat, trans fats, added sugars, and sodium.

For more information, visit:

Dietary Guidelines and MyPlate <http://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines.html>

United States

Department of Agriculture School Meals

must meet meal patterns and nutrition standards based on the Dietary Guidelines of Americans and the Hunger-Free Kids Act nutrition standards. The meal pattern increases the availability of fruits, vegetables and whole grains. Specific calorie limits are set to ensure age-appropriate meals.

For more information, visit,

<http://www.fns.usda.gov/nslp/national-school-lunch-program>



¿Qué son las Guías Alimentarias para los Estadounidenses y los Estándares de Comidas Escolares?

Ley de Niños Sin Hambre del 2010 para Comidas en las Escuelas implementada por la Primera Dama y firmada por el Presidente Obama brindo la oportunidad a la USDA de hacer cambios en los alimentos servidos en la escuela como una manera de mejorar la salud de nuestros niños. Las recomendaciones se basan en el Instituto de Medicina:

- Asegurarse que a los estudiantes se les ofrecen frutas y vegetales todos los días de la semana
- Ofrecer más a menudo los alimentos ricos en granos enteros;
- Ofrecer solo leche sin grasa (descremada) o baja en grasa;
- Limitar las calorías de acuerdo a la edad de los niños asegurándose de servirles porciones adecuadas;
- Aumentar el enfoque en la reducción de grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sodio.

Departamento de Agricultura de Alimentos Escolares de los Estados Unidos

Unidos debe cumplir con los patrones alimenticios y los estandares de nutrición basados en Guías Alimentarias para los Estadounidenses y la Ley de Niños sin Hambre.

El modelo alimenticio dispone de mas frutas, vegetales y granos enteros. Se han establecido límites específicos de calorías para asegurar que los alimentos sean apropiados para las edades.

Questions for Discussion

Preguntas para discusión

How do the Dietary Guidelines for Americans impact your personal health?

¿Cómo los Guías Alimentarias para los Estadounidenses impactan su salud personal?

List one Dietary Guideline you will work to implement to improve your personal health:

Mencione un Patrón Alimenticio que pondrá en práctica para mejorar su salud personal:

How does the Hunger-Free Kids Act of 2010 recommendations/mandates impact your role as a Child Nutrition Professional?

¿Cómo afectan las recomendaciones/mandatos a seguir de la Ley de Niños sin Hambre del 2010 a su rol como profesional de la Nutrición Infantil?

List one recommendation/mandate from the Hunger-Free Kids Act of 2010 that your school meal program implements well:

Mencione una recomendación/mandato a seguir de la Ley de Niños sin Hambre del 2010 que su programa de alimentación escolar implemente correctamente:

List one recommendation/mandate from the Hunger-Free Kids Act of 2010 that you hope to implement as part of your school meal program:

Mencione una recomendación/mandato a seguir de la Ley de Niños sin Hambre del 2010 que espera poner en práctica como parte de su programa de alimentación escolar:

My Role & Impact

Directions: In this activity, assign the participants into groups of two or three. Provide the group with one card. Give the groups approximately 5 minutes to discuss their thoughts and opinions. Have one participant from each group share the responses with the entire group.

Copy, print and cut cards 1 and 2

Mi Papel y Impacto

Direcciones: En esta actividad asigne a los participantes en grupos de dos o tres. Proveé a cada grupo una tarjeta. Dele a los grupos aproximadamente 5 minutos para discutir sus pensamientos y opiniones. Haga a un participante de cada grupo compartir sus respuestas con todo el grupo. **Copia, imprime, o corte las tarjetas 1 y 2**

My Role Mi Papel

What is my role on the school campus? Que es mi papel en la escuela?

What makes me a role model? Que me hace un modelo ejemplar?

List two ways you can better serve as a role model to students and staff:

Apunte 2 maneras de como servir como modelo ejemplar a los estudiantes y el personal:

My Impact Mi Impacto

How does serving a healthy menu impact students? ¿Cómo afecta a los estudiantes el hecho de servir un menú saludable?

How has your role impacted the following (can be related to a school event, personal story or part of a school meal standard): **Como es que su papel a impactado a los siguientes?** (Puede estar relacionado a un evento escolar, historia personal, o parte de un estándar de los alimentos escolares)

*hunger & poverty hambre y pobreza

*health & nutrition salud y nutrición

*childhood obesity obesidad infantil

*student academic performance calificaciones del estudiante

Card 1

Card 2



Sample
Do Not Duplicate

Staff Workbook Section 2