

Política de Bienestar

Hill View Montessori Charter Public School (HVMCPS) está comprometida con la enseñanza y el aprendizaje en un entorno que se enfoca en las necesidades del niño en su totalidad. El bienestar personal óptimo varía para los estudiantes individuales y es fundamental para su capacidad de estar en la escuela y "listo para aprender". Bienestar se define como la cualidad o estado de estar sano en cuerpo y mente, especialmente como resultado de un esfuerzo deliberado.

HVMCPS reconoce el aumento constante del sobrepeso y la obesidad en adultos y niños según lo informado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. HVMCPS reconoce el vínculo entre el acceso a alimentos saludables y las oportunidades para estar físicamente activo y su efecto en el bienestar personal, la obesidad y la disposición para aprender. Se ha demostrado que comer alimentos nutritivos y estar físicamente activo mejora el comportamiento y el estado de alerta, así como los puntajes de las pruebas estandarizadas. Con ese fin, HVMCPS ha establecido un Comité Asesor de Bienestar (WAC) y las siguientes políticas para apoyar el bienestar del personal, los estudiantes, los padres y la comunidad.

El Comité Asesor de Bienestar de HVMCPS, compuesto por administradores de HVM, se reunirá periódicamente durante el año escolar con el objetivo de revisar y redactar políticas o asesorar de otro modo al personal, los padres, los administradores y la Junta Directiva de HVMCPS sobre cuestiones que afectan la salud y el bienestar en HVMCPS.

I. Educación Nutricional y Promoción del Bienestar

1. Los maestros y el personal de HVMCPS podrán revisar la Política de Bienestar a través del portal de documentos en el sitio web de ADP.

II. Actividad Física y Educación Física

1. Los estudiantes participarán en un programa de acondicionamiento físico dirigido por un maestro calificado según los requisitos del Departamento de Educación de Massachusetts.
2. Las clases de acondicionamiento físico se llevarán a cabo en cada nivel al menos una vez por semana.
3. Se proporcionarán equipos de gimnasia adecuados y seguros y espacio interior y exterior adecuado durante las clases de gimnasia y el recreo.
4. Los estudiantes participarán en el recreo diario por lo menos 20 minutos por día o más.
5. No se restringirá el recreo como castigo.
6. En la medida de lo posible, los descansos para la actividad física y el movimiento se incorporarán a la enseñanza y el aprendizaje cotidianos.

III. Estándares de nutrición para todos los alimentos disponibles durante la jornada escolar y el programa de comidas escolares

1. HVMCPS participará en los programas nacionales de desayuno y almuerzo escolar y seguirá todos los requisitos estatales y federales para los programas de comidas.
2. Se observará la estricta confidencialidad de los estudiantes que participan en el Programa de Comidas Gratis oa Precio Reducido.

3. Se alentará al personal de HVMCPS a ser modelos positivos para los estudiantes con respecto a comportamientos y hábitos alimenticios saludables.
4. Excepto en las celebraciones escolares aprobadas, y donde se haya establecido una planificación adecuada para garantizar la seguridad, se desaconsejará encarecidamente compartir alimentos para evitar la exposición accidental a alérgenos alimentarios.
5. Se permitirán al menos 20 minutos para que los estudiantes almuercen y al menos 10 minutos para desayunar.
6. Los estudiantes comen en los salones de clase y se les alentará a lavarse las manos y/o usar desinfectante para manos antes y después de las comidas y refrigerios para la prevención y la concientización sanitaria y de alergias. (Consulte la Política de concienciación sobre alergias)
7. Los alimentos a la carta que se venden, incluidos los alimentos que se venden para recaudar fondos, cumplirán con los Estándares de Nutrición de Alimentos y Bebidas Competitivos de Massachusetts. (Ver Apéndice A)
8. HVMCPS no permite que se retengan alimentos como castigo o se den como recompensa.
9. Cada maestro puede decidir cómo su propia clase celebrará varias cosas en el salón de clases. Si un maestro elige tener o solicitar alimentos de los padres para una celebración, él/ella recomendará alimentos saludables basados en los Estándares de Nutrición de Alimentos y Bebidas Competitivos de Massachusetts. (Consulte el Apéndice B) Se proporcionarán recursos para la elección de alimentos. Uno de esos recursos es la "Lista A" desarrollada y actualizada por el Instituto John C. Stalker en Framingham State College. Esta lista está actualizada y, después de agosto de 2012, cumplirá con los Estándares de Nutrición de Alimentos y Bebidas Competitivos de Massachusetts. (Ver Apéndice B)
10. El personal de HVMCPS no será responsable de determinar si un alimento enviado por un padre para la merienda o comida de un niño en particular cumple con los estándares de nutrición y no se retirará.

IV. Otras actividades escolares diseñadas para promover el bienestar de los estudiantes

1. En la medida de lo posible, HVMCPS incorporará la actividad física en el plan de estudios y alentará al personal a usar el movimiento en el aprendizaje cuando sea apropiado.
2. Los estudiantes tendrán acceso a agua gratuita a través de bebederos en todo el edificio y se les permitirá un acceso razonable, especialmente a la hora de las comidas y los refrigerios.

V. Revisión y evaluación de la política de bienestar

1. El Comité de Bienestar revisará y revisará la política al menos cada tres años y según sea necesario para asegurarse de que la política de la escuela se base en las mejores prácticas actuales, las pautas y regulaciones federales y estatales, las pautas nacionales de nutrición y actividad física y las normas locales. necesidades de la comunidad.

Apéndice A

Massachusetts and USDA Competitive Foods and Beverage Nutrition Standards “At-a-Glance”

Category	Massachusetts Standards	USDA Standards
Juice	100% fruit and vegetable juice with no added sugar Juice may be diluted with water or carbonated water	100% fruit or vegetable juice with no added sugar Juice may be diluted with water or carbonated water
Juice – Portion Size	Elementary, Middle and High School – 8 ounces or less	Elementary School – 8 ounces or less Middle School – 12 ounces or less High School – 12 ounces or less
Milk	Plain low-fat (1% or less) and fat-free milk Flavored milk and flavored milk substitutes (including alternative milk beverages, e.g., lactose-free and soy) must be fat-free and contain no more than 22 grams of total sugar per 8-ounce portion.	Plain low-fat milk Plain or flavored non-fat milk, including nutritionally equivalent milk alternatives as permitted by the school meal requirements
Milk – Portion Size	Elementary, Middle and High School – 8 ounces or less	Elementary School – 8 ounces or less Middle School – 12 ounces or less High School – 12 ounces or less
Water	Plain carbonated or uncarbonated water May contain natural flavorings* No size limit *Federal guidance clarifies that this applies to high school only.	Elementary, Middle and High School Plain carbonated or uncarbonated water No size limit High School Calorie-free, flavored and/or carbonated water (20 ounces or less)
Other Beverages	No other beverages	Other beverages that are labeled to contain less than 5 calories per 8 fluid ounces, or less than or equal to 10 calories per 20 fluid ounces (no more than 20 fluid ounces) Other beverages that are labeled to contain no more than 40 calories per 8 fluid ounces or 60 calories per 12 fluid ounces (no more than 12 fluid ounces)
Calories	Limit of 200 calories for side or snack dish items, including accompaniments Limit of 350 calories for entrée items, including accompaniments	Limit of 200 calories for side or snack dish items, including accompaniments Limit of 350 calories for entrée items, including accompaniments, unless they meet the exemption for NSLP/SBP entrée items
Fat	35% or less of total calories from fat per item as packaged or served	35% or less of total calories from fat per item as packaged or served
Saturated Fat	10% or less of total calories from saturated fat per item as packaged or served	10% or less of total calories from saturated fat per item as packaged or served
Trans Fat	All foods should be trans fat-free.	All foods should be trans fat-free.
Fat Exemptions	Reduced-fat cheese, part-skim mozzarella cheese limited to 1-ounce portions Products consisting of only dried fruit with nuts and/or seeds with no added nutritive sweeteners or fat, limited to 1-ounce portions Schools may provide or sell seafood with no added fat. No other combination products are exempt from the fat standard.	Reduced-fat cheese, part-skim mozzarella cheese Products consisting of only dried fruit with nuts and/or seeds with no added nutritive sweeteners or fat Schools may provide or sell seafood with no added fat. These exemptions are not restricted by size; any size of the above items will be considered exempt from the USDA total fat restrictions.

Massachusetts School Nutrition Standards for Competitive Foods and Beverages, December 5, 2014

Massachusetts and USDA Competitive Foods and Beverage Nutrition Standards “At-a-Glance”

Saturated Fat Exemptions	<p>Reduced-fat cheese, part-skim mozzarella cheese limited to 1-ounce portions</p> <p>Products consisting of only dried fruit with nuts and/or seeds with no added nutritive sweeteners or fat, limited to 1-ounce portions</p> <p>No other combination products are exempt from the saturated fat standard.</p>	<p>Reduced-fat cheese, part-skim mozzarella cheese</p> <p>Products consisting of only dried fruit with nuts and/or seeds with no added nutritive sweeteners or fat</p> <p>These exemptions are not restricted by size; any size of the above items will be considered exempt from the USDA total fat restrictions.</p>
Sugar	35% or less of their total weight from sugar	35% or less of their total weight from sugar
Sugar Exemptions	<p>100% fruit with no added sugar</p> <p>Products consisting of only dried fruit with nuts and/or seeds with no added nutritive sweeteners or fat</p> <p>Dried whole fruits/vegetables, dried whole fruit/vegetable pieces, dried dehydrated fruits/vegetables with no added nutritive sweeteners, and dried fruits with nutritive sweeteners that are required for processing and/or palatability purposes, i.e., cranberries, tart cherries, and blueberries</p> <p>Fresh, frozen and canned fruits/vegetables with no added sweeteners except for fruits packed in 100% juice</p>	<p>100% fruit with no added sugar</p> <p>Products consisting of only dried fruit with nuts and/or seeds with no added nutritive sweeteners or fat</p> <p>Dried whole fruits/vegetables, dried whole fruit/vegetable pieces, dried dehydrated fruits/vegetables with no added nutritive sweeteners, and dried fruits with nutritive sweeteners that are required for processing and/or palatability purposes, i.e., cranberries, tart cherries, and blueberries</p>
Sodium	<p>200 mg sodium or less per item as packaged or served</p> <p>À la carte entrées should have a maximum of 480 mg of sodium per item.</p>	<p>240 mg sodium per item as packaged or served (<i>Effective July 1, 2016 sodium standard will be no more than 200 mg sodium per item as packaged or served.</i>)</p> <p>À la carte entrées should have a maximum of 480 mg of sodium per item, unless they meet the exemption for NSLP/SBP entrée items.</p>
Grains	<p>All breads or grain-based products should be whole grain (whole grains should be listed as the first ingredients).</p> <p>Grain items include crackers, granola bars, chips, bakery items, pasta, rice, etc.</p>	<p>All breads or grain-based products should be whole grain (whole grains should be listed as the first ingredients).</p> <p>Grain items include crackers, granola bars, chips, bakery items, pasta, rice, etc.</p>
Caffeine	Foods and beverages in all schools must be caffeine-free, with the exception of trace amounts of naturally occurring caffeine.	<p>Foods and beverages available in elementary and middle schools must be caffeine-free, with the exception of trace amounts of naturally occurring caffeine.</p> <p>Caffeinated foods and beverages are permitted to be sold in high schools</p>
Artificial Sweeteners	Artificial sweeteners are not permitted.	Artificial sweeteners are permitted.
Accompaniments	All accompaniments must be included in the nutrient profile as part of the item served.	All accompaniments must be included in the nutrient profile as part of the item served.
Sugar-free Chewing Gum	There is no exemption for sugar-free chewing gum.	Sugar-free chewing gum is permitted.
School Lunch/Breakfast Program	There is no exemption for NSLP/SBP entrées.	Entrée items sold as part of the NSLP/SBP are exempt from competitive food standards.
Timing	From midnight before to 30 minutes after the end of the official school day	From midnight before to 30 minutes after the end of the official school day
Fundraising	Massachusetts standards do not apply to fundraisers.	State education agency must set a limited frequency for the number of allowable fundraisers. In the absence of an allowable number of exemptions, the number remains zero.

Massachusetts School Nutrition Standards for Competitive Foods and Beverages, December 5, 2014

Apéndice B:

Orientación para padres/tutores y personal sobre alimentos que cumplen con los Estándares de Nutrición de Alimentos y Bebidas Competitivos de Massachusetts

Periódicamente, las listas de alimentos aceptables pueden compartirse con las familias, el personal y los estudiantes según las pautas y normas de nutrición más recientes establecidas para las escuelas públicas de Massachusetts. En general, se aceptarán frutas y verduras frescas, congeladas o envasadas en sus propios jugos 100% naturales. Agua, leche sin grasa o baja en grasa (1%), jugos 100% de frutas sin azúcar son las bebidas que se deben proporcionar. Consulte el Apéndice A para conocer las pautas nutricionales de todos los alimentos que se proporcionan. Se solicitan alimentos que se ajusten a estas pautas.

HVMCPS considerará que los alimentos en la "Lista A" del Instituto John C. Stalker de Alimentos y Nutrición de la Universidad Estatal de Framingham son aceptables, ya que estos alimentos cumplen con los Estándares de Nutrición de Alimentos y Bebidas Competitivos de Massachusetts a los que estamos obligados. Utilice el siguiente enlace para acceder a la "Lista A": [Lista A - Instituto John C. Stalker de Alimentos y Nutrición \(johnstalkerinstitute.org\)](http://johnstalkerinstitute.org)

Referencias y recursos adicionales para padres/tutores y personal:

Mensajes seleccionados para los consumidores. Departamento de Agricultura de EE.UU. Sitio web ChooseMyPlate.gov. Washington DC. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/food-group-gallery>

Tasas de obesidad entre todos los niños en los Estados Unidos. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Sitio web CDC.gov. Atlanta, Georgia. Datos y Estadísticas. <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html>

Departamento de Salud Pública de Massachusetts. 105 CMR 225.000: Normas de Nutrición para Alimentos y bebidas competitivos en las escuelas públicas. <https://www.mass.gov/regulations/105-CMR-22500-nutrition-standards-for-competitive-foods-and-beverages-in-public-schools>

The Learning Connection: El valor de mejorar la nutrición y la actividad física en nuestras escuelas , Action for Healthy Kids <https://www.actionforhealthykids.org/the-learning-connection/>

Recompensas constructivas en el aula , Centro para la ciencia en el interés público www.cspinet.org/nutritionpolicy/constructive_rewards.pdf

Alternativas al uso de alimentos como recompensa , Mass.gov .pdf (copie y pegue el enlace en su navegador) [chrome extension://efaidnbmnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.mass.gov%2Fdoc%2Fhealthy-students-healthy-schools-guidance-for-implementing-massachusetts-school-nutrition%2Fdownload&clen=1066927&chunk=true&pdffilename=guía-de-nutrición-escolar.pdf](https://efaidnbmnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.mass.gov%2Fdoc%2Fhealthy-students-healthy-schools-guidance-for-implementing-massachusetts-school-nutrition%2Fdownload&clen=1066927&chunk=true&pdffilename=guía-de-nutrición-escolar.pdf)

Prohibición de negar comidas y leche a los niños como medida disciplinaria , Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU. www.schoolwellnesspolicies.org/resources/ProhibitionAgainstDenyingMealsAsPunishment.pdf

Energizers , Universidad de Carolina del Este www.ncpe4me.com/energizers.html

Escuela pública autónoma Hill View Montessori

Política de Bienestar

Primera lectura: 28/04/2022 Segunda lectura: 26/05/2022 Aprobado por BOT: 26/05/2022

Modelo de políticas de bienestar escolar. Alianza Nacional para la Nutrición y la Actividad (NANA)

<http://www.schoolwellnesspolicies.org/>