



Servicios de Nutrición

Boletín informativo

Volumen 1, Numero 1

Distrito Escolar de Fullerton

Enero 2009

Mensaje de la Directora

Lisa Saldivar, Director Nutrition Services

Permitanme presentarme...

Producto de la gran "Comunidad Educativa", yo crecí en la ciudad de Fullerton y fui a las escuelas del distrito desde el Kinder hasta la preparatoria. Soy la orgullosa madre de dos maravillosos niños, mi hija en sexto grado y mi hijo en el último año de preparatoria

Con una licenciatura en nutrición, es mi pasión hacer la diferencia en la vida de los niños al fomentar los hábitos de alimentación sana. En este boletín, compartiremos con usted información acerca de nuestro departamento. Nos comprometemos a satisfacer las necesidades nutricionales de sus hijos con las comidas que servimos.

Nuestro objetivo es apoyar el ambiente de aprendizaje del distrito al ofrecer comidas apetecibles y nutritivas para todos nuestros estudiantes. Las comidas y bebidas servidas en nuestras escuelas reúnen todos los requisitos gubernamentales. Nosotros apoyamos el bienestar de los estudiantes y su habilidad de aprender al fomentar hábitos alimenticios sanos y una buena forma física

Nuestros mejores deseos para un feliz y sano 2009. Espero que disfruten esta primera edición!. Por favor comuníquese a nuestro departamento si tiene alguna pregunta.❖

Personal del Servicio de Alimentos

LISA SALDIVAR, DIRECTOR 714-447-7435
 AMANDA COLON, ASSISTANT DIRECTOR 714-447-7437
 EDUARDO GONZALEZ, CENTRAL KITCHEN SUPERVISOR 714-447-7437
 DEBBIE HJORTH, SENIOR SECRETARY 714-447-7435
 ANNA FANTIN, DANNY VALECRUZ, AND ALICE WANG, ACCOUNTING 714-447-7436

Los almuerzos escolares continúan cambiando

Notaron algo diferente en el menú de Diciembre? Comenzando este mes, nuestro menú de almuerzo ha sido ampliado para incluir un resumen semanal de los valores nutricionales del almuerzo que reciben los estudiantes. Cuando sus niños comen en la escuela todos los días de la semana ellos estarán consumiendo el promedio de calorías, colesterol, sodio, fibra, hierro, calcio, etc. que nuestra el resumen semanal.

Servicios de Nutrición se hace al "movimiento verde"

En Enero, los estudiantes recibirán las últimas copias de menú impresas por el Distrito Escolar de Fullerton. Comenzando en Febrero los menús para almuerzo y desayuno estarán disponibles en la página internet del distrito bajo la conexión Nutrition Services. ❖

Los Niños Necesitan Calcio!

La Academia Americana de Pediatras recomienda el siguiente consumo diario de Calcio:

Edad	Calcio Requerido (mg por day)	Porciones para cubrir requerimiento
4-8 Años	800	3 Porciones
9-18 Años	1,300	4 Porciones

La mejor manera de obtener Calcio es comiendo y bebiendo alimentos que contengan Calcio de manera natural. Algunas de las mejores fuentes:

- Leche baja en grasa y yogurt son las mejores fuentes de Calcio que el cuerpo absorbe más fácilmente.

continued on page 3

Un Mensaje de Amanda Colón Asistente de la Directora Servicios de Nutrición

Feliz 2009! Espero que hallan tenido fantásticos y apacibles días festivos

Enero también significa que llevo seis meses en el Distrito Escolar de Fullerton, y ha sido mucho mejor de lo que esperaba. Tengo un personal maravilloso que ha sido muy amable, competente y con experiencia. Realmente me han recibido con los brazos abiertos y me han ayudado en todo el transcurso

Durante el otoño nos vimos con todos nuestros proveedores y conocimos algunos nuevos. Seguimos enfocados en productos saludables para el menú. Siempre estamos buscando productos que nuestros estudiantes disfrutaran

Varios productos nuevos se usaron por primera vez. Uno de ellos se ofreció en Noviembre y fue el "corn dog" de pollo de trigo entero, este reemplazo la opción previa "corn dog" de pavo. En el mes pasado destacan nuestros nuevos platillos: Albondigas con salsa marinara, tostada vegetariana, y nuestra pizza doble relleno con queso 100% mozzarella, también estaremos sirviendo pizza doble relleno baja en grasa con pepperoni de pavo.

Este año también reorganizamos el menú para desayuno. En estos meses fríos agregamos opciones calientes incluyendo: Tortilla de huevo con pavo, Pancakes de huevo, Pan Francés de grano entero, y Mini pancakes. Asimismo ahora servimos únicamente cereales bajos en azúcar. Hasta el momento hemos tenido una gran respuesta

El tiempo vuela cuando uno se divierte, estos meses se fueron en un abrir y cerrar de ojos. Espero con gusto todo el entusiasmo que traera el nuevo año. ❖

Dentro de Departamento de Nutrición

Cambio de nombre refleja mejoras en el enfoque. A principio de año Food Services cambio de nombre para reflejar su enfoque en niños saludables y nutrición en las escuelas. Nosotros proveemos comidas saludables para nuestros estudiantes!. Cada comida reúne las necesidades nutricionales del estudiante de acuerdo a su edad. El menú

de almuerzo incluye el valor promedio diario de nutrientes de la semana.

Guía de indicaciones para comidas sanas
En Junio de 2008, el departamento de Servicios de Nutrición y la división de servicios educacionales produjo la guía de indicaciones para comidas sanas del Distrito Escolar de Fullerton. Esta guía provee un breve resumen de las normas del distrito, estándares y normas federales, números del distrito y fuentes adicionales de información. La guía está disponible a través de enlace Nutrition Services en la página www.fsd.k12.ca.us. ❖

Hechos interesantes de Servicios de Nutrición

- Servimos aproximadamente 8,000 comidas diarias en 20 escuelas a través del Distrito.
- Las comidas y bocados (snacks) que servimos reúnen todas las indicaciones de Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Indicaciones alimenticias para Americanos, Departamento de Educación, División de Servicios de Nutrición del Estado.
- El objetivo del total de calorías en el almuerzo es de un mínimo de 664 calorías.
- % total de grasa es de menos del 30% de las calorías, y menos del 10 % de grasa saturada.
- Otros nutrientes que reúnen los estándares requeridos son; Calcio, Hierro, Y Vitaminas A y C. Estudios han mostrado carencia de estos nutrientes en menores.
- Fibra, Colesterol, y sodio son monitoreados en los alimentos que servimos.
- Como parte de las reglas de Programa Nacional de Almuerzo Escolar, se requiere que los estudiantes escojan 3 de las 5 opciones ofrecidas para una comida completa.
- Proporcionamos comidas a costo reducido o gratis a familias necesitadas que califiquen bajo las reglas que publica el Estado de California cada año. Solicitudes están disponibles durante todo el año.
- Empleamos 80 dedicados empleados que sirven comidas en las escuelas y preparan alimentos en nuestra cocina central. ❖

Calcio – continua de la pagina 1

- Vegetales de hojas verde obscuro como la col rizada (kale), y las hojas de nabo son tambien buenas fuentes de calcio, pero el calcio de estas fuentes es menos disponible para el cuerpo porque contiene substancias como (fibra, phytate, y oxalate) que impide la absorción del calcio por el tracto digestivo.
- Bròcoli, queso de soya, garbanzo, lentejas, salmon enlatado, y sardinas son tambien excelentes fuentes de Calcio. ❖

Servicio de Banquetes

Mas que banqueteria!

Nesecita que su almuerzo sea enviado a su escuela? Nosotros podemos!

Nuestro menu de banqueteria fue ampliado al principio del año escolar. La nueva "Guia de Banquetes" esta disponible en la red, en las oficinas de las escuelas o sobre pedido. Nuestro personal especializado prepara deliciosas comidas individuales, ensaladas frescas, sandwiches, platonos de fruta, fruta y yogurt, pasteles para toda ocasion, papas al horno con extras, galletas, pastelitos, y mucho mucho mas.

Buffets para desayuno, almuerzo, juntas, y otros eventos tambien están disponibles.

Ordenes personales y ordenes especiales son repartidas durante el horario escolar a cualquier escuela, tambien a las oficinas administrativas incluyendo Mantenimiento y Operaciones y Transporte.

Toda la informacion y fotografias estan disponibles en nuestra "guia de banquetes" en la pagina internet del Departamento de Nutrición. ❖

Comidas gratis y a precio reducido

Solicitudes para comidas gratis y a precio reducido son aceptadas durante todo el año escolar. Nuestra oficina esta abierta para proceso de solicitudes de las 8:30 am a las 11:am y de la 1:00 pm a las 3:30 pm todos los dias que las escuelas estan en sesion. Actualmente estas son las estadisticas:

Numero de Solicitudes Procesadas	6,350
% total de estudiantes gratis y reducidos en todo el distrito	40.09%

*Total de inscritos basado en estadísticas tomadas de PowerSchool 12/12/08.

El Distrito Escolar de Fullerton es una agencia que

participa en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) y el Programa Alimenticio y Cuidado para Niños y Adultos (CACFP). Solicitudes de estudiantes seran entregadas por los padres/padres de crianza en nuestras oficinas. Personal del Distrito revisara la solicitud y determinara la elegibilidad basada en regulaciones que gobiernan el programa. Los padres/padres de crianza seran entonces notificados en ese momento. Oficiales del Estado conducen auditorias de estas solicitudes.El Distrito deberá permanecer en conformidad para recibir fondos y mantenerse en estos programas. ❖

SOLICITUDES PARA COMIDAS GRATIS Y A PRECIO REDUCIDO

LUGAR: OFICINA DE SERVICIOS DE NUTRICIÓN
389 WEST TRUSLOW AVENUE
FULLERTON, CA 92832

HORARIO:8:30 A.M. TO 11:00 A.M. AND 1:00 P.M. TO 3:30 P.M.
TODOS LOS DIAS QUE LAS ESCUELAS ESTAN EN SESION

Solicitudes para comidas gratis y a precio reducido son aceptadas durante todo el año escolar.

INFORMACIÓN DE DEPARTAMENTO BALANCE DE CUENTA DE ESTUDIANTE

LUGAR: LA OFICINA DE LA ESCUELA

Reportes disponibles cada semana en la oficina dela escuela, donde los padres/padres de crianza pueden checar las cuentas.

PARA HACER UN PAGO EN LA CUENTA DEL ESTUDIANTE

LUGAR: LA OFICINA DE LA ESCUELA

Use efectivo o cheque en el sobre de prepago para comidas.

O

VIA INTERNET EN: WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM CON TARJETA DE CREDITO. EL PAGO ES ACREDITADO EN LA CUENTA DESPUES DE 48 HORAS DE HABER SIDO ACEPTADO.

PARA ORDENAR DEL MENU DE BANQUETES

EMAIL: NUTRITION_CENTER@FSD.K12.CA.US

O LLAME

TELEFONO:714-447-7437

ALERGIAS A ALIMENTOS*

TELEFONO: 714-447-7437

Formas disponibles en las oficinas de las escuelas o en la pagina de servicios de nutricion y en la libreria de formas

*Se requiere firma de doctor

SOLICITUDES PARA CUIDADO INFANTIL Y PREESCOLAR

LUGAR: CHILD CARE OFFICE
1401 W. VALENCIA DRIVE
FULLERTON, CA 92833❖
PHONE: 714-447-7858

Solicitudes para comidas gratis o a precio reducido son aceptadas y procesadas for la oficina de cuidado infantil y preescolar. ❖

PIENSA Y COME SALUDABLE!

SE MAS ACTIVO!

COMO NOTARA, EN FEBRERO REDUCIMOS EL NUMERO DE OPCIONES DIARIAS.

QUE FALTA? AZUCAR!

HEMOS REEMPLAZADO LOS POSTRES CON MAYORES PORCIONES DE PROTEINA Y CARBOHIDRATOS SALUDABLES. ❖

Solicitudes para el programa de comidas gratis y a precio reducido estaran disponibles despues de Julio 1, 2009. Busque actualizacion sobre el tema en futuros volumenes de nuestro boletin informativo! ❖



Word Search Puzzle!

T N E K C I H C
O E C D H H T M
R L I M E E R A
T K R I E A B C
I C W L S L E A
L I P K E T A R
L P T R V H N O
A H A P P Y S N
B R O C C O L I

HAPPY

HEALTHY

MILK

CHEESE

APPLE

RICE

BEANS

PICKLE

TORTILLA

MACARONI

CHICKEN

BROCCOLI

MACARONI