



Great Schools
Successful Kids

Nutrition Services Newsletter

Volume 3, Issue 3

Fullerton School District

March 2011

Nutrition Services Contact Information

영양서비스 부서 연락처 및 담당관

Amanda Colón
Assistant Director
(714) 447-7437

Debbie Hjorth
Senior Secretary
(714) 447-7435

Inside This Issue:

A-Z Salad Bars	Pg. 2
Fruit and Vegetable Pilot Program	Pg. 3
Nutrition Services Guide	Pg. 3
April Breakfast Menu	Pg. 4
April Lunch Menu	Pg. 5
Food Allergies	Pg. 6
High Fructose Corn Syrup	Pg. 6
Spring Break Activities	Pg. 6

Winning Nutrition for Athletes

운동선수들을 위한 승리 식단

축구나 수영, 혹은 달리기를 하든 모든 운동선수들은 그들의 몸에 연료를 공급하기 위한 영양있는 균형식을 먹을 필요가 있습니다. 좋은 영양에는, 어느 운동 경기와도 같이, 기본적인 경기장 규칙이 있습니다.

이러한 규칙 준수와 충분한 연습은 운동선수들에게 좋은 느낌을 주며 승리의 점수를 올리는데 도움을 줍니다!

What diet is best for athletes? 어떤 식단이 운동선수들을 위해 최선인가?

모든 선수는 탄수화물과 지방뿐만 아니라 필수적인 단백질, 비타민, 미네랄의 형태로 충분한 에너지를 제공할 식단이 필요합니다. 이것은 탄수화물 열량 55-60% (설탕에서 10-15%, 전분에서 나머지), 지방의 열량은 30%가 넘지 않으며, 나머지는 단백질 (약 10-15%)을 포함하는 식단을 의미합니다.

젊은 선수들은 다양한 음식-곡물, 야채, 과일, 콩, 살코기 및 저지방 유제품을 매일 먹어야 합니다. 식단의 기본은 전분과 설탕의 형태로 탄수화물에서 와야 합니다.

체액, 특히 물은, 승리하는 조합에서 중요한 요소입니다. 탈수는 우수한 운동선수조차 자신의 최고의 게임에서 멈추게 할 수 있습니다.

Are carbohydrates important for athletes? 탄수화물은 운동선수를 위해 중요한가?

전분이나 설탕을 먹게 될 때,

몸은 에너지에 대한 근육에 직접 사용되는 탄수화물의 유일한 형태인 포도당으로 그것들을 전부 바꾸게 됩니다. 탄수화물은 전분 (야채와 곡물에서), 자당 (설탕), 과당 (과일과 주스에서 발견), 또는 유당 (우유 설탕)의 형태로 탄수화물은 소화되어 궁극적으로 포도당으로 바뀌게 됩니다.

몸은 에너지를 위해 혈액에 있는 포도당을 사용합니다. 대부분의 포도당은 간과 근육에 글리코겐으로 저장됩니다. 운동하는 동안 글리코겐은 근육에서 나뉘어지고 에너지를 제공합니다.



보통 운동하는 90-120분 동안 연료를 공급하기 위해 근육에는 충분한 글리코겐이 있습니다.

대부분의 운동과 스포츠 게임은 저장된 글리코겐을 사용하지 않으며 일반적으로 운동 도중 탄수화물을 섭취할 필요는 없습니다. 일부 선수들에게는 운동 중 탄수화물을 섭취하거나 마시는 것이 그들의 혈당 및 에너지 수준을 유지할 수 있도록 도와주기도 합니다.

대부분의 운동선수는 지구력 경기에 참가하기 전 며칠동안 집

중적으로 탄수화물을 섭취하는 특별한 식습관인 "탄수화물 적재"를 염려할 필요가 없습니다. 대신, 충분한 탄수화물을 매일 섭취하는데 초점을 두게 됩니다.

운동을 위한 충분한 에너지를 위한 가장 좋은 방법은 탄수화물을 높이고 지방을 낮추는 다양한 음식의 영양있고 균형 잡힌 식단을 섭취하는 것입니다.

Do athletes need extra protein or protein supplements to build muscles? 운동선수들은 근육을 만들기 위한 여분의 단백질 또는 단백질 보충제가 필요한가?

그렇지 않습니다. 근육은 훈련과 운동에서 개발할 수 있습니다. 일정량의 단백질은 근육을 만드는 것을 돕는데 필요합니다. 그러나, 고기/콩/계란 그룹 (합계 6-7온스)의 2-3인분 서빙이 포함된 영양있고 균형 잡힌 식단이 근육이 필요로 하는 단백질 전체를 제공하게 됩니다.

음식의 단백질 여분이 나 단백질 보충제들은 근육 발달에 도움을 주지 않습니다. 탄수화물과는 다르게 단백질은 몸에서 저장될 수 없고, 어떤 것이든 과잉된 단백질은 에너지를 위해 소진되거나 체지방으로 저장되게 됩니다.

What should an athlete eat before, during, and after exercise? 선수들은 운동 전, 운동 도중, 운동 후에 무엇을 먹어야 하나?

영양분있는, 균형잡힌 식단을 매일 먹는 것에 집중하는 것이 가장 중요합니다. 이것은 성장하고 운동하는 에너지를 많이 제공합니다. 운동

Athletes (Cont.)

전, 도중, 그리고 후에 먹는 습관에 대한 몇가지 조언을 여기에 소개합니다.

Before 운동 전

바나나, 베이글, 혹은 과일쥬스와 같은 고 탄수화물의 식품을 약간 섭취합니다. 이러한 식품은 신속히 분해되어 근육에 포도당을 제공해줍니다.

음식 섭취의 좋은 시간은 선수가 운동 전 먹는 성향에 달려있으나, 연구전문가들은 운동 전 1시간에서 4시간 사이에 무엇을 먹는 것이 활동하는 근육을 위해 충분한 혈당을 유지시켜 준다는 것을 알아냈습니다.

근육에 수분을 공급하기 위해 운동 전 냉수를 충분히 마시는 것 역시 중요합니다.

During 운동 중

발한작용과 극한 운동이 탈수에 대한 해결책과 최선의 성과를 위해 필요한 몸의 수분을 고갈시킵니다. 냉수를 충분히 마시는 것은 중요하며 적어도 운동 20분마다 반컵을 마셔야 합니다. 약간의 과일쥬스 혹은 물에 향을 혼합한 적은 양의 에너지 음료를 더하는 것은 액체 섭취에 권장됩니다.

보통 운동이 90분 이상 지속되고, 격렬하거나 연속적이지 않는 한, 탄수화물로 대체하는 것에 대해서 염려할 필요가 없습니다. 이와 같은 상황이 있을 경우, 스포츠 드링크 혹은 약간의 당분을 가진 다른 음료들을 마시는 것은 운동 중 근육에 연료를 주거나 수분을 제공해 줄 수 있습니다.

After 운동 후

만약 운동이 격해지거나 장시간 지속된다면, 글리코겐 (당원) 저장소는 연료재공급을 필요로 할 수 있습니다. 운동 직후 탄수화물이 많은 음료나 음식을 소비하는 것은 운동 후 그 것들이 낮아질 경우 글리코겐 저장소를 채워줄



A-Z Lunches Are a Hit at Woodcrest and Laguna Road

2월 8일과 24일, Laguna Road 와 Woodcrest 초등학교는 학교의 연례 A-Z 샐러드바를 개최했습니다.

두 학교는 26가지 과일, 야채, 그리고 단백질의 제철에 맞는 부폐식을 즐겼습니다.

Laguna Road 학교는 지난 10년 동안 A-Z 샐러드바를 평가해왔습니다. 3일의 과정에 걸쳐, Laguna Road 학교는 건강과 건강관련 사업을 각 학년 수준에 심장 이벤트를 위한 줄넘기 행사와 함께 반영시켰습니다.

심장을 위한 줄넘기 참여 행사는 화요일 A-Z 런치와 함께 시작되었습니다. 점심을 위해 라구나 학교는 많은 품목을 공급하기 위해 학생위원회를 학생도우미로 활용했습니다. 도우미들 역시 부폐



이번 연도에 Woodcrest 학교는 두번째 A-Z 샐러드바 행사를 가졌습니다. 학교는 6학년 학생들을 도우미로 지정했으며, 그리고 그들은 앞치마와 특이한 모자를 착용할 기회를 갖는 기쁨도 즐겼습니다.

샘플 음식메뉴는 사과, 브로콜리, 치즈스틱, 다이콘, 계란 샐러드, 과일스틱, 자몽, 하니두, 아이스버그 양상추, 지카마, 키위, 부추, 머핀, 노팔레스, 올리브, 프리첼, 마르멜르, 건포도, 해바라기씨, 토마토, 포도, 섞은 야채, 양갓냉이, 엑스컷 당근, 요구르트, 그리고 주키니-호박 등을 포함하게 됩니다.

음식메뉴는 계절과 용이성에 따라 바뀌게 됩니다.



에서 마르멜로, 부추, 다이콘과 같은 새로운 음식을 먹어보도록 급우들에게 권장하였습

에 익숙해지도록 만드는데 가장 좋은 방법입니다.

그리고 수요일에는 유치부가 줄넘기 행사, 목요일에는 1학년부터 6학년까지 줄넘기 행사에 참여하였습니다. 학생들을 위해 전체 시간 동안 음악이 흘러나왔습니다. 줄넘기 참여클럽은 수요일과 목요일에 행사를 하였습니다.

이번 해의 목요일에, 라구나 학교는 아침 10:50부터 12:00 사이 학교를 위한 건강과 관련된 활동 교대시스템을 채택하였습니다.



Richman and Woodcrest Pilot Program Update

리치먼 학교와 우드크레스트 학교의 시험 프로그램 최신정보

1월달, 영양공급부서는 리치먼 국민학교와 우드크레스트 국민학교 학생들에게 더욱 신선한 과일과 야채를 소개할 목적으로 시험 프로그램을 시작하기 위해 세인트 주드 의료센터와 함께 공동의 노력을 기울이기로 했습니다.

매주 목요일마다 학생들은 그날 음식메뉴에 나와있는 품목에 더하여 신선한 과일이나 야채를 시식한 추가적인 선택이 주어지게 됩니다.

세인트 주드 의료 센터와 영양 공급부서는 각 학교의 직원과 가정에 특별한 날들을 알릴 수 있도록 광고전단과 벽보를 작성했습니다.

지금까지, 학생들은 키위, 까서 먹는 콩, 포도, 텐저린, 브로콜리, 살구, 그리고 지카마를 제공받아왔다. 4월과 5월에 학생들은 체리, 토마토, 썬은 오이, 그리고 벨후추를 시식하게 될 것이다.

A-Z Guide to Nutrition Services

영양 서비스에 대한 A-Z 안내서

영양공급부서는 우리의 가장 흔히 받는 질문들을 답하기 위해 손쉬운 참조책자를 제작했습니다.

영양공급에 대한 A-Z 안내서는 응용절차, 학생에 대한 위탁업무 정보, 그리고 직원과 교직원에게 활용될 수 있는 영양 교육에 대한 간결한 개관자료를 제공합니다.

책자는 역시 웹사이트에 실려있는 즉석의 정보와 방식을 포함한다.

모든 학교사무실은 1월에 영양공급에 대한 100 A-Z 안내서를 받았을 것입니다. 이것들은 모든 직원과 교직원에게 배부되었습니다.

책자는 온라인을 통해서 이용될 수 있습니다.

FULLERTON SCHOOL DISTRICT
NUTRITION SERVICES

An A to Z Guide to Nutrition Services

"GREAT SCHOOLS -
SUCCESSFUL KIDS"



Amanda Colon
Assistant Director
714-447-7437

Debbie Hjorth
Senior Secretary
714-447-7435

MEAL APPLICATION INFORMATION

급식 신청 정보

무료급식 및 할인 급식 신청서 구비 및 업무처리 장소:

389 WEST TRUSLOW AVENUE

FULLERTON, CA 92832

전화: 714-447-7435

시간: 8:30 A.M. - 11:00 A.M AND 1:00 P.M. - 3:30 P.M.*

*EACH DAY SCHOOL IS IN SESSION 매일 학교시간 중 업무

STUDENT MEAL ACCOUNT INFORMATION

학생 급식 계좌 정보

온라인 지불 정보:

WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM BY CREDIT CARD

급식비 학교사무실에서 접수:

선불 지불 봉투를 사용하여 현찰 또는 수표로 지불할 수 있습니다. 학생의 공식이름, 학년, 학생번호를 기입하여야 합니다. 당일에 구좌로 입금됩니다. '부도수표'나 잔고부족으로 돌아온 수표에는 요금이 부과됩니다.

CATERING

캐더링

온라인 메뉴:

WWW.FSD.K12.CA.US 에서 NUTRITION SERVICES 링크로 접속하세요. 학생들의 학급 파티, 교직원 및 학부모회 기념행사 등에 캐더링 서비스를 제공하고 있습니다. 모든 학교 부지로 매일 배달합니다.

FOR ORDERS 주문:

EMAIL: AMANDA_COLON@FSD.K12.CA.US

PHONE: 714-447-7437

최대 100명 인원까지 수용하는 서비스를 제공하고 있음.

FOOD ALLERGIES

식품 알러지

양식서는* 온라인 또는 학교사무실에서 얻을 수 있습니다.

*physician's signature is required 의사의 서명 필요.

CHILD CARE & PRESCHOOL

APPLICATIONS

유아원 및 프리스쿨 신청서

PLACE: CHILD CARE OFFICE

1401 W. VALENCIA DRIVE

FULLERTON, CA 92833

PHONE: 714-447-2858

무상급식 및 할인가격 급식 신청서가 이 프로그램에 참여하는 학생들을 위해 Child Care & Preschool 사무실에서 접수 및 업무처리 서비스를 합니다.

Breakfast Price: \$1.80
 Reduced-Price: \$0.30

Online payments can be made at myschoolbucks.com

Breakfast is served at the following sites:
 Commonwealth, Hermosa Drive, Maple, Orangethorpe,
 Pacific Drive, Raymond, Richman, Rolling Hills,
 Valencia Park, and Woodcrest.

If paying by check, make checks payable to FSD - "Name of School"

All products are Trans Fat free.
 ☆ Denotes pork.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 Breakfast Tac-Go Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	2 Reduced-Fat Cinnamon Roll Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	3 Breakfast Sandwich with Chicken Sausage and Whole Grain Biscuit Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	4 Mini Pancakes Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese
	7 Reduced-Fat Breakfast Pizza ☆ Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	8 Breakfast Wrap Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	9 Cheesy Max Sticks Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	10 Whole Grain Cinnamon-Glazed French Toast Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese
14 Whole Grain Muffin Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	15 Chorizo and Egg Breakfast Burrito ☆ Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	16 Mini Pancakes Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	17 Benefit Apple Cinnamon Breakfast Bar or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	18 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Teacher Furlough Day No School (K-8) </div>
21 Reduced-Fat Breakfast Pizza ☆ Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	22 Breakfast Tac-Go or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	23 Whole Grain Apple Bear Claw Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	24 Apple Cinnamon Frudel Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	25 Reduced-Fat Cinnamon Roll Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese
28 Benefit Banana and Chocolate Chunk Breakfast Bar Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	29 Breakfast Wrap Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	30 Breakfast Sandwich with Chicken Sausage and Whole Grain Biscuit Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	31 Cherry Frudel Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	

March 2010

Lunch Menu

Fullerton School District



Lunch Price: \$2.55
Reduced-Price: \$0.40

Lunch menu is served at all K-6 schools,
Beechwood K-5, and Fisler K-5

Online payments can be made at
www.myschoolbucks.com

All products are Trans Fat free.
] Denotes pork.

If paying by check, make checks
payable to FSD - "Name of School"

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Nutritional Analysis																																						
	<p>1</p> <p>JENNIE-O SUPER TURKEY NACHOS</p> <p>Green Beans</p> <p>Salsa</p> <p>Fresh Banana</p> <p>Pizza Hut: Fisler</p>	<p>2</p> <p>TYSON ALL NATURAL CHICKEN NUGGETS</p> <p>Oven Potatoes</p> <p>Diced Peaches</p> <p>Dr. Seuss Cookie</p> <p>Pizza Hut: Fern Drive</p>	<p>3</p> <p>MANDARIN ORANGE CHICKEN</p> <p>Steamed Brown Rice</p> <p>Fruit Jell-O</p> <p>Sunflower Seeds</p> <p>Pizza Hut: Valencia Park</p>	<p>4</p> <p>BEAN AND LITE CHEESE BURRITO ON A WHOLE WHEAT TORTILLA</p> <p>Baby Carrots</p> <p>Orange Smiles</p> <p>Raisins</p> <p>Pizza Hut: Beechwood</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>578</td><td>102%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (mg)</td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (mg)</td><td>1373</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>8.1</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (mg)</td><td>3.7</td><td>106%</td></tr> <tr><td>Calcium (mg)</td><td>515.3</td><td>180%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>1950</td><td>175%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (mg)</td><td>20.8</td><td>138%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>34.2</td><td>20.2% of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>100.7</td><td>59.5% of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>16.4</td><td>21.7% of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>5.3</td><td>7.1% of Cal</td></tr> </tbody> </table>	Avg. Nutrients	Target	Calories	578	102%	Cholesterol (mg)	50		Sodium (mg)	1373		Fiber (g)	8.1		Iron (mg)	3.7	106%	Calcium (mg)	515.3	180%	Vitamin A (IU)	1950	175%	Vitamin C (mg)	20.8	138%	Protein (g)	34.2	20.2% of Cal	Carb (g)	100.7	59.5% of Cal	Total Fat (g)	16.4	21.7% of Cal	Saturated Fat (g)	5.3	7.1% of Cal
Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	578	102%																																									
Cholesterol (mg)	50																																										
Sodium (mg)	1373																																										
Fiber (g)	8.1																																										
Iron (mg)	3.7	106%																																									
Calcium (mg)	515.3	180%																																									
Vitamin A (IU)	1950	175%																																									
Vitamin C (mg)	20.8	138%																																									
Protein (g)	34.2	20.2% of Cal																																									
Carb (g)	100.7	59.5% of Cal																																									
Total Fat (g)	16.4	21.7% of Cal																																									
Saturated Fat (g)	5.3	7.1% of Cal																																									
<p>7</p> <p>TYSON CHICKEN SANDWICH</p> <p>Perfect Peas</p> <p>Crisp Apple Slices</p> <p>Jungle Crackers</p> <p>Pizza Hut: Hermosa Drive</p>	<p>8</p> <p><u>BREAKFAST FOR LUNCH</u></p> <p>French Toast Sticks</p> <p>Chicken Sausage Patties</p> <p>Applesauce</p> <p>Pizza Hut: Orangethorpe</p>	<p>9</p> <p>HAMBURGER ON A WHOLE WHEAT BUN</p> <p>Corn</p> <p>Diced Peas</p> <p>Whole Grain Chocolate Belly Bear</p> <p>Pizza Hut: Golden Hill</p>	<p>10</p> <p>JENNIE-O TURKEY SPAGHETTI</p> <p>Breadstick</p> <p>Green Salad</p> <p>Lunch Bunch Grapes</p> <p>Pizza Hut: Acacia</p>	<p>11</p> <p>RAINBOW TROUT TREASURES</p> <p>Oven Potatoes</p> <p>Lunch Bunch Grapes</p> <p>Pizza Hut: Pacific Drive</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>570</td><td>101%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (mg)</td><td>54</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (mg)</td><td>1160</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>5.5</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (mg)</td><td>3.7</td><td>104%</td></tr> <tr><td>Calcium (mg)</td><td>503.0</td><td>175%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>1474</td><td>138%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (mg)</td><td>17.8</td><td>119%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>30.4</td><td>18.2% of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>99.3</td><td>59.5% of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>17.7</td><td>23.8% of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>4.7</td><td>6.3% of Cal</td></tr> </tbody> </table>	Avg. Nutrients	Target	Calories	570	101%	Cholesterol (mg)	54		Sodium (mg)	1160		Fiber (g)	5.5		Iron (mg)	3.7	104%	Calcium (mg)	503.0	175%	Vitamin A (IU)	1474	138%	Vitamin C (mg)	17.8	119%	Protein (g)	30.4	18.2% of Cal	Carb (g)	99.3	59.5% of Cal	Total Fat (g)	17.7	23.8% of Cal	Saturated Fat (g)	4.7	6.3% of Cal
Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	570	101%																																									
Cholesterol (mg)	54																																										
Sodium (mg)	1160																																										
Fiber (g)	5.5																																										
Iron (mg)	3.7	104%																																									
Calcium (mg)	503.0	175%																																									
Vitamin A (IU)	1474	138%																																									
Vitamin C (mg)	17.8	119%																																									
Protein (g)	30.4	18.2% of Cal																																									
Carb (g)	99.3	59.5% of Cal																																									
Total Fat (g)	17.7	23.8% of Cal																																									
Saturated Fat (g)	4.7	6.3% of Cal																																									
<p>14</p> <p>HONEY BBQ PORK DIPPERS]</p> <p>Baby Carrots</p> <p>Crisp Apple Slices</p> <p>Pizza Hut: Laguna Road</p>	<p>15</p> <p>ROASTED CHICKEN</p> <p>Corn</p> <p>Fresh Banana</p> <p>Raisins</p> <p>Pizza Hut: Raymond</p>	<p>16</p> <p>FOSTER FARMS TURKEY HOT DOG ON A WHOLE WHEAT BUN</p> <p>Oven Potatoes</p> <p>Diced Peaches</p> <p>High Fiber Graham Crackers</p> <p>Pizza Hut: Maple</p>	<p>17</p> <p>BBQ TERIYAKI CHICKEN</p> <p>Steamed Brown Rice</p> <p>Diced Peas</p> <p>Shamrock Cookie</p> <p>Pizza Hut: Woodcrest</p>	<p>18</p> <p>Teacher Furlough Day No School (K-8)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>558</td><td>101%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (mg)</td><td>72</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (mg)</td><td>1457</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>7.5</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (mg)</td><td>3.5</td><td>102%</td></tr> <tr><td>Calcium (mg)</td><td>392.5</td><td>137%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>2723</td><td>242%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (mg)</td><td>24.3</td><td>162%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>35.1</td><td>21.5% of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>91.7</td><td>54.9% of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>17.3</td><td>23.5% of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>5.1</td><td>6.9% of Cal</td></tr> </tbody> </table>	Avg. Nutrients	Target	Calories	558	101%	Cholesterol (mg)	72		Sodium (mg)	1457		Fiber (g)	7.5		Iron (mg)	3.5	102%	Calcium (mg)	392.5	137%	Vitamin A (IU)	2723	242%	Vitamin C (mg)	24.3	162%	Protein (g)	35.1	21.5% of Cal	Carb (g)	91.7	54.9% of Cal	Total Fat (g)	17.3	23.5% of Cal	Saturated Fat (g)	5.1	6.9% of Cal
Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	558	101%																																									
Cholesterol (mg)	72																																										
Sodium (mg)	1457																																										
Fiber (g)	7.5																																										
Iron (mg)	3.5	102%																																									
Calcium (mg)	392.5	137%																																									
Vitamin A (IU)	2723	242%																																									
Vitamin C (mg)	24.3	162%																																									
Protein (g)	35.1	21.5% of Cal																																									
Carb (g)	91.7	54.9% of Cal																																									
Total Fat (g)	17.3	23.5% of Cal																																									
Saturated Fat (g)	5.1	6.9% of Cal																																									
<p>21</p> <p>BEEF AND BEAN BURRITO ON A WHOLE WHEAT TORTILLA</p> <p>Baby Carrots</p> <p>Applesauce</p> <p>Mini Rice Krispie Treat</p>	<p>22</p> <p>MINI CHEESEBURGERS</p> <p>Corn</p> <p>Cherry Cutie Pie</p>	<p>23</p> <p>WHOLE GRAIN MAX PIZZA QUESADILLA</p> <p>Green Beans</p> <p>Diced Peaches</p> <p>Whole Grain Chocolate Belly Bear</p>	<p>24</p> <p>ITALIAN DUNKERS WITH MARINARA DIPPING SAUCE</p> <p>Perfect Peas</p> <p>Crisp Apple Slices</p> <p>High Fiber Graham Crackers</p>	<p>25</p> <p>TONY'S 100% MOZZARELLA CHEESE AND PEPPERONI PIZZA</p> <p>Celery Sticks</p> <p>Frozen Peach Cup</p> <p>Giant Goldfish Graham Cracker</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>572</td><td>101%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (mg)</td><td>37</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (mg)</td><td>1430</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>7.0</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (mg)</td><td>3.7</td><td>104%</td></tr> <tr><td>Calcium (mg)</td><td>598.1</td><td>209%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>2410</td><td>197%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (mg)</td><td>17.1</td><td>114%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>30.2</td><td>17.9% of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>96.9</td><td>57.7% of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>19.4</td><td>26.0% of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>7.0</td><td>9.3% of Cal</td></tr> </tbody> </table>	Avg. Nutrients	Target	Calories	572	101%	Cholesterol (mg)	37		Sodium (mg)	1430		Fiber (g)	7.0		Iron (mg)	3.7	104%	Calcium (mg)	598.1	209%	Vitamin A (IU)	2410	197%	Vitamin C (mg)	17.1	114%	Protein (g)	30.2	17.9% of Cal	Carb (g)	96.9	57.7% of Cal	Total Fat (g)	19.4	26.0% of Cal	Saturated Fat (g)	7.0	9.3% of Cal
Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	572	101%																																									
Cholesterol (mg)	37																																										
Sodium (mg)	1430																																										
Fiber (g)	7.0																																										
Iron (mg)	3.7	104%																																									
Calcium (mg)	598.1	209%																																									
Vitamin A (IU)	2410	197%																																									
Vitamin C (mg)	17.1	114%																																									
Protein (g)	30.2	17.9% of Cal																																									
Carb (g)	96.9	57.7% of Cal																																									
Total Fat (g)	19.4	26.0% of Cal																																									
Saturated Fat (g)	7.0	9.3% of Cal																																									
<p>28</p> <p>TYSON ALL NATURAL CHICKEN NUGGETS</p> <p>Oven Potatoes</p> <p>Fresh Tangerine</p> <p>Jungle Crackers</p> <p>Pizza Hut: Richman</p>	<p>29</p> <p>WHOLE GRAIN CHICKEN CORN DOG</p> <p>Baby Carrots</p> <p>Crisp Apple Slices</p> <p>Mini Pretzels</p> <p>Pizza Hut: Rolling Hills</p>	<p>30</p> <p>DOUBLE-STUFFED 100% MOZZARELLA CHEESE AND TURKEY PEPPERONI PIZZA</p> <p>Broccoli and Carrots</p> <p>Fresh Banana</p> <p>Vanilla Pudding</p> <p>Pizza Hut: Sunset Lane</p>	<p>31</p> <p>CHICKEN FAJITAS</p> <p>Steamed Brown Rice</p> <p>Diced Peaches</p> <p>Raisins</p> <p>Pizza Hut: Commonwealth</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avg. Nutrients</th> <th>Target</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Calories</td><td>575</td><td>102%</td></tr> <tr><td>Cholesterol (mg)</td><td>55</td><td></td></tr> <tr><td>Sodium (mg)</td><td>1181</td><td></td></tr> <tr><td>Fiber (g)</td><td>7.0</td><td></td></tr> <tr><td>Iron (mg)</td><td>3.5</td><td>101%</td></tr> <tr><td>Calcium (mg)</td><td>513.0</td><td>179%</td></tr> <tr><td>Vitamin A (IU)</td><td>2283</td><td>204%</td></tr> <tr><td>Vitamin C (mg)</td><td>25.8</td><td>172%</td></tr> <tr><td>Protein (g)</td><td>32.9</td><td>19.5% of Cal</td></tr> <tr><td>Carb (g)</td><td>103.1</td><td>61.1% of Cal</td></tr> <tr><td>Total Fat (g)</td><td>16.5</td><td>22.0% of Cal</td></tr> <tr><td>Saturated Fat (g)</td><td>4.7</td><td>6.2% of Cal</td></tr> </tbody> </table>	Avg. Nutrients	Target	Calories	575	102%	Cholesterol (mg)	55		Sodium (mg)	1181		Fiber (g)	7.0		Iron (mg)	3.5	101%	Calcium (mg)	513.0	179%	Vitamin A (IU)	2283	204%	Vitamin C (mg)	25.8	172%	Protein (g)	32.9	19.5% of Cal	Carb (g)	103.1	61.1% of Cal	Total Fat (g)	16.5	22.0% of Cal	Saturated Fat (g)	4.7	6.2% of Cal
Avg. Nutrients	Target																																										
Calories	575	102%																																									
Cholesterol (mg)	55																																										
Sodium (mg)	1181																																										
Fiber (g)	7.0																																										
Iron (mg)	3.5	101%																																									
Calcium (mg)	513.0	179%																																									
Vitamin A (IU)	2283	204%																																									
Vitamin C (mg)	25.8	172%																																									
Protein (g)	32.9	19.5% of Cal																																									
Carb (g)	103.1	61.1% of Cal																																									
Total Fat (g)	16.5	22.0% of Cal																																									
Saturated Fat (g)	4.7	6.2% of Cal																																									

Menu subject to change.

Revised: 2/16/2011

USDA and NSD are equal opportunity providers and employers.



Food Allergies 식품 알러지

어린이 건강에 관한 C.S. Mott 어린이 병원 전국 어린이관의 조사에 의하면 0-13세 나이의 자녀들을 가진 부모들 중 여론 조사에 응한 자들의 3퍼센트가 학교에서든 탁아소에서든 생명을 위협하는 식품 알러지가 있는 자녀를 데리고 있다고 합니다, 그리고 약 25퍼센트가 자녀가 등교하는 학교 혹은 탁아소에서 생명을 위협하는 식품 알러지를 지닌 자녀를 알고 있다고 합니다.

만약 귀댁의 자녀가 식품 알러지를 갖고 있다면, 영양공급 웹사이트를 통해 특수 요리메뉴 요청양식을 작성해주시면 됩니다.

주와 연방 정부의 규정은 자녀가 요리에 대한 제한적 문제점이 있을 때 영양공급국은 음식편의를 제공할 의무가 있다고 진술하고 있습니다. 담당의사는 관련된 양식을 작성하고 서명해야 합니다. 만약 자녀가 문제점이 없을지라도, 영양공급부서는 여전히 음식편리를 제공할 수 있습니다.

담당의사는 관련된 양식에 “빠야할 음식”과 “권장되는 대체음식”을 명기된 부분에 작성할 필요가 있음을 기억하는 것은 중요합니다.

우유 알러지를 가진 학생들을 위해서는 우유대체 식품이 제시될 수도 있습니다. 모든 동일한 규정들이 앞에서 상기된 것처럼 우유 알러지에 적용됩니다. 우리는 우유대체 식품으로서 강화된 두유를 제안합니다. 따라서 귀댁의 담당의사가 두유가 대체될 수 있는지 구체적으로 진술해야 한다는 것은 매우 중요합니다. 만약 자녀가 문제점을 가지고 있으며 그리고 담당의사가 “권장되는 대체음식”으로 명명된 범주로서 관련된 양식에 허가하는 것에 한해서만 오직 주스는 대체음료가 될 수 있습니다.

우유 알러지가 문제점이 아니라면, 주스는 대체 식품이 될 수 없습니다. 자녀가 두유



High-Fructose Corn Syrup- What is it?



고과당 옥수수 시럽 (HFCS) 소화 효과에 대한 많은 연구가 있었습니다. HFCS에 찬성 및 반대에 대한 결과는 풍성하고 심지어 텔레비전에서조차 그것을 다루었습니다. 여기에 HFCS에 대한 간단한 사실들을 알려드립니다.

HFCS는 식품 업계에서 일반적으로 감미료로 사용되고 있으며 종종 청량 음료와 과일 맛 음료에서 발견됩니다.

HFCS는 옥수수에서 가공됩니다. 깨끗하게 벗겨진 옥수수는 젓고 연화되고, 그리고 구성 요소가 분리됩니다. 녹말 성분이 격리되고 효소는 포도당이 형성되도록 추가됩니다. 정화와 효소를 추가한 후, 혼합물은 대략 90%의 과당이 되고 더 낮은 과당 농축물로 그후에 혼합됩니다. 혼합물의 결과는 대략 55%의 과당과 45%의 포도당에 이르게 됩니다.

HFCS는 1967년 도입 되었으며 1999년에 1인당 소비가 약 67.3 파운드 사용에까지 고속 성장하고 2005년에 1인당 약 59파운드까지 고루 성장하였습니다.

HFCS의 요소가 자당 (또는 테이블 설탕)과 유사하지만, 몸을 통해 처리되는 방법을 논의하게 될때 논쟁이 발생합니다.

일부 연구조사는 아무 유형이든지 첨가 감미료 (HFCS뿐만 아닌)의 다량 소비가 체중

증가, 충치, 빈약한 영양 등과 같은 건강문제에 연계되어 있다고 합니다.

HFCS가 기타 유형의 첨가된 감미료보다 덜 건강한 것이라고 말할 수 있는 충분한 증거는 없습니다.

또한 HFCS와 간질환 사이에 가능한 연결 고리가 되고 있습니다. 듀크 의료 센터의 연구원들은 "알코올과 무관한 간질환 환자들 (NAFLD)중에서 HFCS의 증가 소비가 간 질환, 혹은 섬유증 상처와 관련이 있다."는 것을 발견했습니다. NAFLD를 지닌 427명의 성인 환자들을 조사한 후에, 52%가 1-6 서빙사이의 과당이 감미된 음료를 소비했고, 그리고 29%가 이러한 음료들을 매일 소비하였다고 합니다.

결정에 기반하는 어떤 흑백 정보도 없이, 의료 교육과 연구를 위한 재단인 Mayo Foundation for Medical Education and Research는 다음의 도움말을 권하고 있습니다:

- 달고 감미로운 비 다이어트 음료수를 피하고, 물이나 달지 않은 기타 음료 수를 가능한한 언제든지 마시도록 합니다.
- 사탕이나 과자 대신에, 야채, 과일, 저지방 치즈, 전체 곡물 크래커, 저지방, 저칼로리 요구르트를 간식으로 섭취하도록 합니다.

Spring Break Fitness Ideas

봄방학이 곧 다가옴으로, 학생들이 학교에서 갖게 될 재미난 휴식과 활동적인 시간을 놓치지 않는 몇 가지 정보가 여기 있습니다.

운동은 한번에 모두 행해져서는 안됩니다. 학생들에게 종일 지속해서 활동하도록 - 적은 양의 시간으로 더해지는 - 권장해주시시오.

전반적으로, 학교 연령의 자녀들은 매일 적어도 한시간의 육체적 활동을 취해야 합니다. 여기 더욱 많은 운동량을 귀댁의 자녀의 일상적인 삶 속에 들 수 있는 얼마간의 방법이 있습니다:

- 자녀의 친구들을 낫뜰 게임인 tag 혹은 capture the flag에 초대하십시오.
- 자녀에게 10분동안 줄넘기를 하도록 권하십시오.
- 음악을 틀고 그것에 맞춰 춤을 춰보세요.
- 함께 자전거를 타고 도서관이나 친구의 집에 가십시오. 주의: 안전을 위해 보도를 이용하고 헬멧 착용.
- 함께 일을 보러가실 때는 더욱 많이 걷도록 상점으로부터 멀리 주차하십시오.
- 함께 쇼핑을 하거나 혹은 치과에 가실 때 엘리베이터 보다는 걸으십시오.

기억할 점: 정규적인 운동은 자녀를 보다 건강하게 이끌 수 있을 뿐 아니라, 그것은 밤에 수면을 잘 취할 수 있도록 그리고 하루 종일 배우고 놀 수 있는 양질의 몸을 갖도록 도와줍니다.

A Walk a Day 하루에 한걸음

매일의 가족 걷기는 자녀 그리고 부모님들로 하여금 움직이도록 하는 좋은 방법입니다. 어떤 가정들은 저녁 식사 후 산보를 합니다. 다른 가정들은 주말이면 아침 산보를 계획합니다.

방과 후 집에 있는 부모님들을 위해, 걷는 것은 종종 좋은 시간이 될 수 있습니다. 가족의 스케줄에 맞는 가장 좋은 시간을 찾으십시오. 그리고 걸으며 대화할 수 있는 시간으로 활용하세요. 부모님들은 모두가 보다 건강해지도록 도울 수 있으며 가족이 함께 특별한 시간을 보낼 수 있습니다.



원블락을 견고, 다음 블락을 가볍게 뛰고, 빨리 그리

Follow Us on Twitter at
www.twitter/fsdnutrition.com

