



Educación y Promoción de la Nutrición

La educación de la nutrición enseña a los alumnos como elegir y disfrutar de alimentos saludables, y también el beneficio que recibe el cuerpo y la mente de los alimentos saludables. La educación y promoción sobre nutrición puede llevarse a cabo a través de la escuela, formal e informalmente, dentro y fuera del aula de clase, en la cafetería, por todo lugar en la escuela y en eventos escolares.

ACTION FOR
HEALTHY
KIDS 

**HOJA DE
TIPS**

¿Cómo pueden apoyar la educación y promoción de la nutrición en la escuela?

- Poner letreros que promueven la alimentación saludable.
- Planear una prueba de alimentos para que los alumnos tengan la oportunidad de probar alimentos saludables, particularmente cuando el departamento de nutrición en la escuela está dispuesto a incorporar los alimentos más populares en el menú de la escuela. El ofrecer pruebas de alimentos saludables del menú de la escuela ayuda a promover esas opciones de alimentos durante la hora del almuerzo.
- Planear un evento familiar divertido e interactivo alrededor de la educación de la nutrición. Aprovechar los eventos, como la conferencias de padres y maestros, cuando tengan un grupo de personas donde puedan dar bocadillos saludables y consejos acerca de la nutrición.
- Buscar expertos de nutrición – de su departamento de nutrición en la escuela y en su comunidad – para proporcionar presentaciones y clases para los estudiantes y las familias. Nutricionistas registrados y personal de universidades son buenos recursos.
- Planear una feria de salud. Traer a miembros de la comunidad para dar recursos y perspectivas diferentes. También ofrezca estos eventos como parte de un programa de bienestar del personal de la escuela.
- Dirigir un grupo de estudiantes dedicado a la alimentación saludable y la promoción de nutrición. La retroalimentación de estos estudiantes puede ayudar informar la póliza de bienestar escolar y los comités de salud.
- Escribir consejos de alimentación saludable para el boletín de la escuela o que el equipo de bienestar y salud cree un boletín o sitio de web que ofrezca información actualizada sobre las actividades del equipo, junto con información sobre una vida sana.
- Investigar lo que las organizaciones le ofrecen a su comunidad en cuanto a reuniones o eventos que puedan traer a su escuela. Proveedores de servicios de salud y las organizaciones de jardinería son buenísimos lugares para comenzar.
- Busca algún plan por internet de educación nutricional y comparte tus enlaces favoritos con los maestros.

Un estudio con 238 alumnos de secundaria mostró que a los alumnos que les ofrecen clases integradas de cocina y jardinería obtienen mejores calificaciones en su conocimiento de la nutrición y mostraron mayor preferencia por verduras verdes. Los alumnos más pequeños aumentaron su consumo de verduras y frutas casi 1.5 más al día.¹

Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010 (la acta de niños saludables y libres de hambre)

Muchos distritos escolares requieren que se eduque a los alumnos sobre la nutrición en el aula. El acto añade un requisito a las normativas de bienestar, incluyendo metas para promover la nutrición. Si la póliza de bienestar del distrito o el plan de mejoramiento de su escuela no cumple con estos requisitos, investigue lo que tomaría para abordar este tema.



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender.

ActionforHealthyKids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 800.416.5136

Educación de Nutrición: Jardines Escolares

Comiencen un Jardín en su Escuela

Es valioso para los niños (y los adultos) que reciban experiencia práctica mientras aprenden sobre alimentos reales y saludables. Además, hay más probabilidad de que los niños estén dispuestos a probar comida nueva si ellos ayudaron a crecérlos. Los programas del Jardín a la Cafetería y los Mercados Agrícolas ayudan a que el programa escolar de jardinería sea más sostenible.

- Busque recursos locales en su área, tal como la asociación local Slow Food, una asociación para jardines urbanos, una asociación agrícola, o un servicio de cooperativa universitaria.
- Hay muchas subvenciones para jardines escolares disponibles de varios recursos. La Asociación Nacional de Jardinería ofrece programas de subvenciones mediante diferentes aliados, tal como otros negocios, fundaciones, y organizaciones como Action for Healthy Kids (AFHK).



Farm to School

El programa de “Farm to School” conecta a las escuelas con agricultores locales con el objetivo de mejorar la nutrición estudiantil, facilitar agricultura, oportunidades de educación de salud y nutrición, y para apoyar a los agricultores locales y regionales. Para aprender más, visite el sitio web de National Farm to School: farmtoschool.org.

Recursos

Educación de Nutrición

Action for Healthy Kids: actionforhealthykids.org/game-on/find-challenges/at-home-challenges/

United States Department of Agriculture (USDA) My Plate: ChooseMyPlate.gov

USDA Core Nutrition Messages: fns.usda.gov/corenutrition/core-nutrition-messages

Kids Health: kidshealth.org/classroom

USDA Nibbles for Health: fns.usda.gov/tn/nibbles-health-nutrition-newsletters-parents-young-children

Jardines Escolares

The Edible Schoolyard Project: edibleschoolyard.org

National Gardening Association: kidsgardening.org

Slow Food USA: gardens.slowfoodusa.org

USDA Garden Fact Sheet: fns.usda.gov/sites/default/files/f2s/FactSheet_School_Gardens.pdf

USDA Farm to School Fact Sheet: fns.usda.gov/farmtoschool/fact-sheets

Action for Healthy Kids® es una red nacional que moviliza a los profesionales de la escuela, las familias y las comunidades para que tomen medidas que mejoren los alimentos escolares, la educación nutricional, la actividad física y la educación física para todos los estudiantes. A través de oportunidades de financiamiento, asistencia técnica de expertos y nuestro programa, Game On, Action for Healthy Kids apoya a las escuelas para que se conviertan en lugares más saludables donde los niños prosperan.



1: Visite ActionforHealthyKids.org/References