

Eat a
Rainbow of
Veggies!



EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA NUTRICIÓN

La educación nutricional enseña a los estudiantes cómo elegir y disfrutar alimentos saludables junto con los beneficios de los alimentos saludables para el cuerpo y la mente. La educación y promoción de la nutrición puede llevarse a cabo en toda la escuela, formal e informalmente, dentro y fuera del salón de clase, ya sea en la cafetería, los pasillos, el gimnasio o en eventos escolares.

Apoye la Alimentación Saludable en la Escuela

- **Exhiba carteles y letreros** que promuevan una alimentación y bebida saludables.
- **Planifique degustaciones de alimentos** que brinden a los estudiantes la oportunidad de probar alimentos saludables, particularmente cuando el servicio de alimentos de su escuela está dispuesto a incorporar las opciones populares en el menú de la escuela. Ofrecer pruebas de sabor de los alimentos saludables del menú escolar ayuda a promover esos elementos en la fila del almuerzo.
- **Planifique un evento familiar divertido e interactivo** sobre educación nutricional. Aproveche eventos como conferencias de padres y maestros, donde tiene una audiencia incorporada, para proporcionar refrigerios saludables y consejos de nutrición.
- **Busque expertos en nutrición**, del departamento de nutrición de su escuela y de su comunidad, para proporcionar presentaciones y lecciones en el salón de clase para estudiantes y familias. Los dietistas registrados y el personal de extensión universitaria son buenos recursos.
- **Planifique una feria de salud.** Traiga socios de la comunidad para proporcionar recursos y diferentes perspectivas. Ofrezca estos eventos como parte de un programa de bienestar del personal también.
- **Dirija un grupo de estudiantes** dedicado a la alimentación saludable y la promoción de la nutrición. Los comentarios de estos estudiantes también pueden ayudarle a informar a los comités asesores de bienestar escolar y salud escolar de su distrito.
- **Escriba consejos de alimentación saludable** para el boletín de la escuela o haga que el equipo de bienestar cree su propio boletín o sitio web que proporcione actualizaciones sobre las actividades del equipo junto con información sobre una vida saludable.
- **Celebre el Mes Nacional de Nutrición** en marzo o promueva una alimentación saludable durante todo el año con una campaña de nutrición en toda la escuela como Go, Slow, Whoa, 5-2-1-0 o Repiense su Bebida (Rethink Your Drink).
- **Descubra lo qué organizaciones en su comunidad ofrecen** en términos de talleres de nutrición, asambleas o eventos que pueden llevar a su escuela. Los proveedores locales de atención médica y las asociaciones de jardinería son un excelente lugar para comenzar.
- **Busque planes de estudios gratuitos en línea sobre educación nutricional** (¡hay muchas opciones!) Y comparta sus enlaces favoritos con los maestros.



ACTION FOR
HEALTHY
KIDS 

Si el hambre es un problema...

Para los estudiantes de su comunidad, tome medidas para crear conciencia y brindar apoyo a las familias. Eduque al personal de la escuela sobre los signos del hambre y cómo hacer preguntas a las familias y los estudiantes. Ayude a aumentar la participación en los programas de desayuno y almuerzo escolar y después de la escuela o comidas de verano. Comience un programa de mochila para que los estudiantes se lleven a casa alimentos saludables cuando las comidas escolares no estén disponibles. Conecte a las familias con otros alimentos y recursos educativos (por ejemplo, Cooking Matters tiene clases para familias sobre cómo comprar y cocinar alimentos saludables con un presupuesto limitado).

La Ley de Niños Saludables Sin Hambre de 2010 (The Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010)

Muchos distritos escolares requieren que se enseñe educación nutricional en el salón de clase. La Ley de Niños Saludables Sin Hambre de 2010 agrega un requisito adicional de que todas las pólizas locales de bienestar incluyan objetivos para la promoción de la nutrición. Si su póliza de bienestar del distrito o plan de mejora escolar no cumple con estos requisitos, averigüe qué se necesitaría para abordar este tema.

Comience un Jardín Escolar

Es valioso que los niños (y los adultos) obtengan experiencia aprendiendo sobre alimentos reales y saludables. Además, los niños a menudo están más dispuestos a probar nuevos alimentos cuando cultivan ellos mismos. Los programas Garden to Cafeteria y Youth Farmers' Markets hacen que la jardinería escolar sea aún más educativa y sostenible.

- Infórmese sobre los recursos locales en su área, como Slow Food, una asociación de jardinería o agricultura urbana, o un servicio de extensión cooperativa de la universidad.
- Las subvenciones para huertos escolares están disponibles de muchas fuentes. La Asociación Nacional de Jardinería ofrece programas de subvenciones a través de diferentes socios, al igual que muchas otras empresas, fundaciones y organizaciones como Action for Healthy Kids.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL: HUERTOS ESCOLARES

Un estudio de 238 estudiantes de secundaria mostró que los niños en las escuelas que ofrecen clases de cocina y jardinería integradas con el currículo del salón de clase obtuvieron mejores calificaciones en conocimiento de nutrición y mostraron mayores preferencias por las verduras de hoja verde. Los estudiantes más jóvenes aumentaron el consumo de frutas y verduras en casi una porción y media por día.¹

Programas de la Granja a la Escuela

- Los programas de Granja a la Escuela (Farm to School) conectan las escuelas K-12 y las granjas locales con los objetivos de mejorar la nutrición de los estudiantes, proporcionar oportunidades de educación en agricultura, salud y nutrición y apoyar a los agricultores locales y regionales.
- Visite la Red nacional de la granja a la escuela para obtener más información.



Recursos

Actividades en Action for Healthy Kids Game On — Disponible en inglés

actionforhealthykids.org/game-on-activity-library

Nutrition Education, Nutrition Promotion, More Water Please!, Social Media to Promote Health, Host a Taste Test, Rethink Your Drink, Healthy Cooking Club, School Garden, Farm to School, Backpack Programs

Educación Nutricional

NHLBI, We Can & Go, Slow, Whoa: nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/

USDA My Plate: ChooseMyPlate.gov

Kids Health: kidshealth.org/classroom

USDA Nibbles for Health Nutrition Newsletters: fns.usda.gov/tn/nibbles

Conciencia y Recursos contra el Hambre

Share Our Strength & Cooking Matters: NoKidHungry.org

Feeding America: feedingamerica.org/hunger-blog/how-to-tell-if-a-child-is

Montana Food Bank Network: mfbn.org/wp-content/uploads/2012/11/DefChronHungryKids.pdf

Jardines Escolares y de Granja a Escuela

The Edible Schoolyard Project: edibleschoolyard.org

National Gardening Association: kidsgardening.org

Slow Food USA: gardens.slowfoodusa.org

Grow to Learn NYC: www.growtolearn.org/resources/

USDA School Garden Fact Sheet: fns.usda.gov/cfs/school-gardens

USDA Farm to School Resources: fns.usda.gov/cfs/farm-school-resources

National Farm to School Network: farmtoschool.org

¹Ver ActionforHealthyKids.org/References



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136