



Noticias de Nutrición

www.fortsmithschools.org

Diciembre 2010

Consejo del Presidente de Educación Física, Deportes y Nutrición

El Presidente Obama recientemente amplió el alcance del Consejo Presidencial para la Educación Física y Deportes para incluir un enfoque sobre la alimentación saludable y estilos de vida activos. La palabra "nutrición" se incluye ahora en el nombre del Consejo.

La misión del Consejo es involucrar, educar y capacitar a todos los estadounidenses a adoptar un estilo de vida saludable que incluya actividad física regular y una buena nutrición. **Para obtener más información visite www.fitness.gov.**

School Breakfast



Los estudiantes elegibles para recibir almuerzo gratis o a precio reducido cualifican para el mismo beneficio en el desayuno.

El desayuno provee a los estudiantes la energía necesaria para desempeñarse bien en clase y en el gimnasio.

Todas las escuelas del Distrito ofrecen desayunos nutritivos.



La campaña Let's Move, iniciada por la primera dama Michelle Obama, tiene el ambicioso objetivo nacional de resolver el problema de la obesidad infantil dentro de una generación para que los niños lleguen a la edad adulta en un peso saludable.

Let's Move lucha contra la epidemia de la obesidad infantil a través de un enfoque integral que involucrará a todos los sectores que afectan la salud de los niños y proporciona a las escuelas, familias y comunidades las herramientas simples para ayudar a los niños a ser más activos, comer mejor y estar saludable. **Para obtener más información visite www.letsmove.gov.**

MyPyramid.gov

MyPyramid.gov ofrece planes personalizados de alimentación y herramientas interactivas para ayudar a su plan de opciones alimenticias a base de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses. Visite MyPyramid.gov para obtener más recursos para alcanzar sus metas de nutrición.

Visitas a la Escuela

Los padres están invitados a unirse a sus hijos para un desayuno o almuerzo escolar.

Desayuno para adultos: \$2.25
Almuerzo para adultos: \$3.25

got milk?[®]

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.U. considera al calcio como "un nutriente de importancia". Muchos niños necesitan consumir más alimentos ricos en calcio del grupo de alimentos lácteos. Buenas fuentes de calcio incluyen el yogurt bajo y sin grasa, y el queso bajo en grasa.

Los estudiantes que traen el almuerzo de sus casas pueden comprar leche por 30 centavos.

¡Gracias!

Gracias por elegir las comidas escolares para su hijo.

Tim Regan
Coordinador de Educación de Nutrición

