



Noticias de Nutrición

www.fortsmithschools.org

Febrero 2010

DESAYUNO ESCOLAR

¡En sus marcas. listo. Fuera!

La Semana Nacional del Desayuno Escolar es del 8 al 12 de marzo. El desayuno les proporciona a los estudiantes la energía necesaria para tener un buen rendimiento en clase y en el gimnasio.

Varios estudios demuestran que desayunar mejora las destrezas de matemáticas, lectura y escritura, también la memoria. Los estudiantes que comen desayuno escolar tienen tasas más bajas de ausencia, tardanzas y visitas a la enfermería de la escuela.

Todas las escuelas públicas de Fort Smith sirven un desayuno nutritivo cada día escolar. Esperamos poder servirles.



La Seguridad Alimenticia es una Prioridad. A través de estrictos procedimientos de seguridad y entrenamiento de empleados, los programas de nutrición escolar mantienen un excelente historial de seguridad alimenticia. La Asociación de Nutrición Escolar y sus miembros apoyan las estrictas normas de seguridad alimenticia, y la aplicación efectiva de las mismas.

¡Léalo Antes de Comerlo!

La información sobre nutrición en las envolturas de alimentos ayudan a los consumidores a escoger alimentos ricos en nutrientes y bajos en grasa y calorías.

Un nuevo estudio por el Centro Rudd de la Universidad de Yale informó que la información de calorías en los menús de restaurantes produce menor consumo de calorías.

Yum Brands, compañía matriz de Taco Bell, KFC y Pizza Hut, anunció planes para informar la cantidad de calorías en sus tableros de menú en todos los sus restaurantes a nivel nacional.

La mayoría de las cadenas de restaurantes ya informan datos de nutrición en los sitios web, folletos, cubiertas de bandejas o contenedores de alimentos. ¡Lea antes de comer!

got milk?

Pregunta: ¿Es baja en grasa la leche 2%? Respuesta: No! La leche 2% ha marcado 2 / 3 de grasa comparada a la leche entera. Sólo la leche 1% es baja en grasa.

La leche servida en las escuelas de Fort Smith es alta en proteínas y calcio y baja en grasa. Sólo se sirve leche sin grasa y de 1%.



Los Alimentos USDA son una Opción Saludable. El Departamento de Agricultura explora continuamente formas de ofrecer una mejor selección de alimentos saludables para que las escuelas puedan servir comidas consistentes con la *Guía Alimenticia para los Estadounidenses* y el sistema de orientación de la Pirámide Alimenticia. Los alimentos del USDA son seguros, saludables y 100 % cosechados en los Estados Unidos.



¡GRACIAS!

El departamento de nutrición infantil acepta sus preguntas y comentarios. Gracias por elegir las comidas escolares para su hijo.

Tim Regan
Nutrition Education Coordinator

Today... and ...



in the **Future**