



Noticias de Nutrición

www.fortsmithschools.org

Septiembre 2009

Leche Rica en Calcio

La leche que servimos en las escuelas de Fort Smith Public es alta en proteínas y calcio, y baja en grasa. Sólo servimos leche sin grasa y 1% de bajo contenido de grasa.

Porción recomendada del grupo de productos lácteos:

Edades 2 - 8: 2 tazas

Edades 9 +: 3 tazas

got milk?[®]

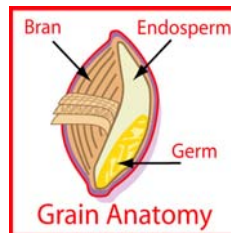
Los estudiantes que traen almuerzo de sus casas a menudo consumen menos alimentos nutritivos que los estudiantes que comen almuerzo en la escuela. El alimento que les falta es la leche. Sin la leche, los estudiantes no reciben suficiente calcio y proteína de alta calidad. Por sólo 30 centavos su hijo puede comprar una bebida nutritiva para tomar con el almuerzo.

Almuerzo Gratis o Reducido

La elegibilidad para el almuerzo gratis o a precio reducido se puede establecer a través de un de solicitud. Cada hogar debe someter una solicitud para aprobación. Las aplicaciones para comida están disponibles en la oficina de la escuela de su hijo, o en la oficina de Nutrición Infantil.

La Historia del Pan Integral

¿Qué es el pan integral? Muchos estudiantes están aprendiendo que el pan integral se hace con harina que contiene el núcleo completo del trigo. Las tres partes son el salvado, endospermo y germen.



Los alimentos de grano entero son naturalmente ricos en vitaminas, minerales y fibra. Cuando compre pan de grano entero, busque la palabra "whole" en la lista de ingredientes.



Las comidas escolares se basan en las directrices del USDA. Estas no proveen más del 30% de calorías de grasa, y menos del 10% de calorías provenientes de grasas saturadas en un plan alimenticio de cinco días. El menú del almuerzo es diseñado con el fin de satisfacer 1 / 3 de la dieta recomendada (RDA) que contiene los siguientes nutrientes:

- Proteína
- Calcio
- Hierro
- Vitaminas A y C

EZSchoolPay
com

El distrito escolar ofrece un método fácil, conveniente y seguro de administrar la cuenta de comida de su niño(a). Para abrir una cuenta EZSchoolPay, vaya a ezschoolpay.com, o póngase en contacto con Phillip García, Coordinador de Nutrición Infantil, en el 785-2501, ext. 1285.



¡Gracias!

El dedicado personal de cafetería del Departamento de Nutrición Infantil está comprometido a servir comidas nutritivas y sabrosas durante todo el año escolar. Nuestra oficina acepta sus preguntas y comentarios. Gracias por elegir las comidas escolares para su hijo.

Donna Turnipseed
Directora de Nutrición Infantil

Phillip Garcia
Coordinador de Nutrición Infantil

Tim Regan
Coordinador de Nutrición Infantil

Today... and ...



in the **Future**