



Noticias de Nutrición

www.fortsmithschools.org

Septiembre 2010

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.



Alimentos Bajos en Sodio

Todos los vegetales enlatados por USDA son bajos en sodio. Los alimentos bajos en sodio contienen menos de 140 mg o 5% del Valor Diario.



La mayoría de los estadounidenses consumen más sodio del que necesitan. La reducción de sodio en la dieta puede reducir la presión arterial, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y enfermedad renal. Lea la información nutricional en los alimentos antes de comprarlos. ¡Lea antes de comer!

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 diariamente. Esperamos poder servirles.



La leche con sabor ahora tiene 24% menos de azúcar. La Compañía de Productos Lácteos Hiland redujo por 7 gramos el azúcar en las leches con sabor a chocolate y fresa.

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 o 1% de bajo contenido de grasa.

Cuando compre leche, elija leche descremada sin grasa o leche baja en grasa 1%.

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.



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!

Nuestra oficina acepta sus preguntas y comentarios. Gracias por elegir las comidas escolares para su hijo.

Tim Regan
Coordinador de Educación de Nutrición

Today... and ...



in the **Future**