

SCHOOL LUNCH

THE HEALTHY WAY FOR THE MIDDLE OF THE DAY



ALL WE NEED IS U.

Did You Know? Children who eat school lunches may get more milk, meats, grains, vegetables and fruits in their diets than children who bring lunch from home. Not only do they eat more nutritious lunches, but they also get a more complete range of nutrients over the whole day. What's more, the healthy eating experiences they receive in the school cafeteria – enjoying nutritious foods and learning to seek them out – will stay with them into weekends and summers, and even into adulthood.

Healthy by Design

School lunches meet state and federal regulations requiring they:

- Provide one-third of children's daily needs for calories, protein, vitamins A and C, iron and calcium.
- Average no more than 30 percent of calories from fat; no more than 10 percent of calories from saturated fat; and meet limits for the amount of fat in any single food item.
- Offer a variety of milk options, including fat-free, low-fat and reduced-fat milk.
- Are age-appropriate, providing the right levels of nutrients for a child's growing needs.

Encouraging Nutritious Choices

School lunches are moving toward supporting and reinforcing better nutrition choices based on the 2005 *Dietary Guidelines for Americans*, which focus on whole grains, fruits and vegetables, and lower-fat dairy products as "Food Groups to Encourage." By offering more nutritious foods, children enjoy school meals and even substitute nutritious choices for less healthy options. As guidance from the experts emerges in the future, school menus will continue evolving to serve the best lunches in town! Stop by your child's cafeteria and you will probably see items like whole wheat breads, reduced-fat foods, and a variety of fruits and vegetables being offered as part of their school meals.

Give your child credit for trying new foods at school. Keep an "I'll be having it" chart on the refrigerator and write the name of each new food your child tries. Your child can fill in a star to rate how often he or she will continue to eat that food.

"I'll be having it!"	My New Food At School	Sometimes	Often	Every time
1. broccoli			x	
2.				
3.				
4.				
5.				

Try this:

Use new words as you explore new foods together.

Ask: How does this food:

Look? Green, orange, purple, round, skinny, oval, tiny, huge

Feel? Fuzzy, smooth, bumpy, prickly, soft, hard, hot, cold

Sound? Crunch, crackle, splash, pop, snap

Taste? Sweet, salty, spicy, sour



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Commissioner Todd Staples
Texas Department of Agriculture

EL ALMUERZO

ESCOLAR

LA OPCIÓN SALUDABLE PARA EL MEDIODÍA

ES LO MEJOR PARA TÍ.



Felicítel a su niño cuando escoja alimentos nuevos en su escuela. Mantenga en su refrigeradora un cuadro de alimentos titulado "Me lo voy a comer" y escriba el nombre de cada alimento nuevo que su niño coma. Su niño puede colocar una estrella para calcular cuántas veces él o ella va a seguir comiendo ese alimento.

"¡Me lo voy a comer!"

Mi nuevo alimento escolar

A veces
Frecuentemente
Cada vez

1. brócoli		x	
2.			
3.			
4.			
5.			

¿Sabía usted? Los niños que comen el almuerzo escolar puede que reciban más leche, carnes, granos, verduras y frutas en su dieta en comparación a los niños que traen su almuerzo de casa. No solo comen almuerzos más nutritivos, sino que también reciben una variedad más completa de nutrientes durante todo el día. Es más, la experiencia de comer saludablemente que adquieren en la cafetería escolar—como el disfrutar comidas nutritivas y aprender a escogerlas—les acompañará durante los fines de semana y los veranos, y hasta cuando sean adultos.

Saludable por diseño

Los almuerzos escolares cumplen con las regulaciones estatales y federales que exigen que los almuerzos:

- Provean un tercio de las necesidades diarias de los niños respecto a calorías, proteína, vitaminas A y C, hierro y calcio.
- El promedio de calorías no tenga más del 30 por ciento de grasas, no tenga más del 10 por ciento de grasas saturadas, y se ajusten a los límites respecto a la cantidad de grasas en cualquier alimento específico.
- Ofrezcan una variedad de opciones de leches, incluyendo leche sin grasa, baja en grasas y con grasa reducida.
- Sean apropiados para la edad específica, y provean las cantidades correctas de nutrientes para las necesidades crecientes del niño.

Animar a que se elija lo nutritivo

Los almuerzo escolares están en camino a apoyar y reforzar mejores elecciones nutricionales basadas en las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses* de 2005, las cuales ponen énfasis en los granos enteros, las frutas y verduras, y los productos lácteos de baja grasa, los cuales sirven como ejemplos de los "Grupos Alimentarios Recomendados." Al ofrecer más alimentos nutritivos, los niños disfrutan los almuerzos escolares y hasta prefieren escoger alimentos nutritivos en vez de otras opciones menos saludables. A medida que vamos recibiendo asesoramiento de los expertos en el futuro, los menús escolares seguirán evolucionando, ¡hasta llegar a servir los mejores almuerzos de la ciudad! Visite la cafetería escolar de su niño y seguramente usted verá alimentos tales como panes de trigo entero, alimentos de grasa reducida y una variedad de frutas y verduras, las cuales forman parte de sus comidas escolares.

Intente lo siguiente:

Use palabras nuevas mientras exploran juntos nuevos alimentos.

Pregunte: ¿Cómo es este alimento:

Se ve? Verde, anaranjado, morado, redondo, delgado, ovalado, diminuto, inmenso

Se siente? Con pelusa, liso, con baches, espinoso, blando, caliente, frío

Suena? Cruje, hace crac, salpica, estalla, se rompe

Sabe? Dulce, salado, picante, agrio



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Commissioner Todd Staples
Texas Department of Agriculture

Si usted tiene preguntas acerca del menú escolar, converse con el director de servicios alimentarios de la escuela. Para recibir un ejemplar completo de la Política de Nutrición de las Escuelas Públicas de Texas, o para mayor información, visite a www.squaremeals.org.

Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU. Conforme a la ley federal y las normas del Departamento de Agricultura de EE. UU., esta Institución tiene prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame gratis al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El Departamento de Agricultura de EE. UU. es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.