



Your path. Your connection. Our journey.

ST. JOHN the BAPTIST SCHOOL WELLNESS POLICY 2021-2022

St. John the Baptist School is committed to helping our students nurture their physical, mental, social, and intellectual development through healthy eating and physical activity. We recognize that we play an important role in the learning and developing process by which our students will establish lifelong healthy habits and goals.

SCHOOL LUNCH MEAL NUTRITIONAL GUIDELINES/GOALS

Meals served through the National School Lunch Program will:

- meet the USDA minimum nutritional requirements
- contain no trans fats
- consist of half the weekly grains being whole grain and remainder of the grains being enriched
- be baked or steamed and not fried
- offer a variety of fruits and vegetables daily
- serve only 1% fat free white or fat free flavored milk
- be attractive and appetizing for students
- be served in a clean and friendly environment
- appropriate supervision will be provided in the cafeteria and playground and rules shall be enforced
- students will have access to hand washing and sanitizing stations
- potable water will be available throughout the school building

At St. John School we implement the offer vs serve method of serving where students are required to take 3 out of the 5 food groups offered to them with one having to be a fruit or vegetable. **NO FAST FOOD, POP, ENERGY DRINKS, AND COFFEE-LIKE DRINKS ARE ALLOWED IN SCHOOL.** If brought in, the item will be taken away and replaced with an appropriate nutritional one. If bringing in leftover pizza, subway sandwich, etc. it must be in a plain wrapper of some type. Each student will have access to free palatable drinking water during lunch. Use of school microwave is not allowed. St. John the Baptist School will make every effort to eliminate any social stigma attached to and to prevent overt identification of students who are eligible for free and reduced priced meals. Nutritional labels are available upon request. We will discourage students from sharing their lunch, beverages, and snacks because of the growing concerns about food allergies, other restrictions on some children's diets, and the spreading of germs from one person to another.

SCHOOL HEALTHY SNACK GUIDELINES/GOALS

BIRTHDAY TREATS ARE NOT ALLOWED IN SCHOOL. It is at the discretion of the teacher if a healthy morning snack will be allowed. A student cannot share their healthy snack. Popsicles are only allowed on hot days in the afternoon after lunch is over. Each student will be allowed to have a water bottle at their desk throughout the school day. Per Indiana Department of Nutrition we are only allowed two fundraisers during

school hours that can be exempt from Smart Snack Standards. These have to be approved by the principal and happen after lunch hours. The following Smart Snack guidelines must be followed when a snack or beverage is brought into the school:

- snack must have 200 calories or less
- sodium content of item must be 200mg or less
- total fat of item must be 35% of calories or less
- saturated fat of item must be less than 10%
- trans fat must be 0
- sugar must be 35% by weight or less

Beverage guidelines brought into school are as follows:

- water is allowed with or without carbonation
- low fat and fat free white or flavored milk
- 100% fruit or vegetable juice with or without carbonation
- 100% diluted with water fruit or vegetable juice with or without carbonation and with no added sweeteners

NUTRITIONAL EDUCATION GUIDELINES/GOALS

Nutrition education will be integrated into other areas of the curriculum such as math, science, language arts, and social studies. School staff will encourage and support opportunities for student projects related to nutrition.

The cafeteria department will participate in educational opportunities related to nutritional training. Cafeteria workers are trained according to their level of responsibility, are ServSafe certified, and participate in continuing education courses.

Nutrition education resources will be provided to students, staff, and parents/guardians through handouts, school website, monthly menu, and presentations.

Cafeteria staff will participate in providing nutrition education. Students will be educated through new food experiences and exposed to a variety of food choices. Consistent encouragement will be given to students to just take a bite of an item especially if a new food. Students will be discouraged from making negative comments about new foods and healthy foods so that the child will learn to try new flavors.

PHYSICAL AND OTHER ACTIVITY GUIDELINES/GOALS

All students in grades K-8 will receive physical education classes twice a week. A certified physical education instructor will teach all physical education. The physical education program will be taught in adequate space with adequate equipment. When possible, classes will be taught outside to promote a change of scenery and fresh air. Gym class will consist of moderate to vigorous activity.

All elementary school students will have at least 20 minutes a day of recess preferable outdoors. In inclement weather inside activities such as yoga, balloon volleyball, musical chairs etc. will be implemented in the classroom, gym or hallways.

St John the Baptist school also offers intramural sports for grades 1-4 and school sponsored sports for grades 5-8.

St. John the Baptist allows walking and bicycling to and from school.

Classroom teachers will provide short physical activity breaks between lessons or classes as appropriate. During national testing weeks, when possible, student will be allowed to stand up and stretch and move around by desk in order to stretch their bodies and refresh their minds.

Teacher's and other school and community personnel will not arbitrarily use physical activity (for example running laps, push-ups) or withhold opportunities for physical activity (for example recess and physical education) as punishment.

Students will not be removed or excused from physical education classes to receive instruction in other content areas.

**There will be an open meeting once a year in the spring to see how the Wellness Policy is working and to see if any updating is necessary. Every three years the school community will be able to evaluate this policy using an evaluation tool such as a questionnaire and the results will be made available to the school community.

POLÍTICA DE BIENESTAR DE LA ESCUELA ST. JOHN THE BAPTIST 2021-2022

La escuela St. John the Baptist está comprometida a ayudar a nuestros estudiantes a nutrir su desarrollo físico, mental, social e intelectual a través de una alimentación saludable y actividad física. Reconocemos que jugamos un papel importante en el proceso de aprendizaje y desarrollo mediante el cual nuestros estudiantes establecerán hábitos y metas saludables para toda la vida.

COMIDA DEL ALMUERZO ESCOLAR DIRECTRICES / METAS NUTRICIONALES

Las comidas servidas a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares:

- cumplir con los requisitos nutricionales mínimos del USDA
- no contienen grasas trans
- consisten en que la mitad de los granos semanales sean integrales y el resto de los granos se enriquezcan
- ser horneados o al vapor y no fritos
- ofrecer una variedad de frutas y verduras todos los días
- sirva sólo leche blanca o sin grasa con sabor al 1% sin grasa
- ser atractivo y apetitoso para los estudiantes
- Ser atendido en un ambiente limpio y amigable.
- Se proporcionará la supervisión adecuada en la cafetería y el patio de recreo y se harán cumplir las reglas.
- los estudiantes tendrán acceso a estaciones de lavado y desinfección de manos
- habrá agua potable disponible en todo el edificio escolar

En St. John School, implementamos el método de servir ofrecer versus servir, donde los estudiantes deben tomar 3 de los 5 grupos de alimentos que se les ofrecen y uno debe ser una fruta o verdura. EN LA ESCUELA NO SE PERMITEN COMIDAS RÁPIDAS, POP, BEBIDAS ENERGÉTICAS Y BEBIDAS A CAFÉ. Si lo trae, el artículo se quitará y se reemplazará con uno nutricional apropiado. Si trae restos de pizza, sándwich de metro, etc., debe estar en un envoltorio simple de algún tipo. Cada estudiante tendrá acceso a agua potable

gratuita durante el almuerzo. No se permite el uso del microondas de la escuela. La Escuela St. John the Baptist hará todo lo posible para eliminar cualquier estigma social asociado y para evitar la identificación abierta de los estudiantes que son elegibles para recibir comidas gratis o a precio reducido. Las etiquetas nutricionales están disponibles a pedido. Desalentaremos a los estudiantes de compartir su almuerzo, bebidas y refrigerios debido a la creciente preocupación por las alergias alimentarias, otras restricciones en la dieta de algunos niños y la transmisión de gérmenes de una persona a otra.

DIRECTRICES / OBJETIVOS DE MERIENDO SALUDABLES EN LA ESCUELA

LAS REGALAS DE CUMPLEAÑOS NO ESTÁN PERMITIDAS EN LA ESCUELA. Es a discreción del maestro si se permitirá un refrigerio saludable por la mañana. Un estudiante no puede compartir su merienda saludable. Las paletas heladas solo se permiten en los días calurosos por la tarde después de que termina el almuerzo. A cada estudiante se le permitirá tener una botella de agua en su escritorio durante el día escolar. Según el Departamento de Nutrición de Indiana, solo se nos permiten dos eventos para recaudar fondos durante el horario escolar que pueden estar exentos de los estándares de Smart Snack. Estos deben ser aprobados por el director y suceden después de las horas de almuerzo. Se deben seguir las siguientes pautas de Smart Snack cuando se trae un refrigerio o bebida a la escuela:

- el refrigerio debe tener 200 calorías o menos
- el contenido de sodio del producto debe ser de 200 mg o menos
- la grasa total del artículo debe ser el 35% de las calorías o menos
- la grasa saturada del producto debe ser inferior al 10%
- las grasas trans deben ser 0
- el azúcar debe ser del 35% en peso o menos

Las pautas de bebidas que se llevan a la escuela son las siguientes:

- se permite agua con o sin carbonatación
- Leche blanca o aromatizada baja en grasa y sin grasa
- Jugos 100% de frutas o verduras con o sin carbonatación
- 100% diluido con agua jugo de frutas o verduras con o sin carbonatación y sin edulcorantes añadidos

DIRECTRICES / OBJETIVOS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

La educación nutricional se integrará en otras áreas del plan de estudios, como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje y estudios sociales. El personal de la escuela fomentará y apoyará las oportunidades para proyectos estudiantiles relacionados con la nutrición.

El departamento de cafetería participará en oportunidades educativas relacionadas con el entrenamiento nutricional. Los trabajadores de la cafetería están capacitados de acuerdo con su nivel de responsabilidad, están certificados por ServSafe y participan en cursos de educación continua.

Se proporcionarán recursos de educación nutricional a los estudiantes, el personal y los padres / tutores a través de folletos, el sitio web de la escuela, el menú mensual y presentaciones.

El personal de la cafetería participará en la educación sobre nutrición. Los estudiantes serán educados a través de nuevas experiencias alimenticias y serán expuestos a una variedad de opciones alimenticias. Se les dará un

estímulo constante a los estudiantes para que simplemente tomen un bocado de un artículo, especialmente si es un alimento nuevo. Se desalentará a los estudiantes de hacer comentarios negativos sobre nuevos alimentos y alimentos saludables para que el niño aprenda a probar nuevos sabores.

DIRECTRICES / OBJETIVOS FÍSICOS Y DE OTRA ACTIVIDAD

Todos los estudiantes en los grados K-8 recibirán clases de educación física dos veces por semana. Un instructor de educación física certificado enseñará toda la educación física. El programa de educación física se impartirá en un espacio adecuado con el equipo adecuado. Cuando sea posible, las clases se impartirán al aire libre para promover un cambio de escenario y aire fresco. La clase de gimnasia consistirá en una actividad de moderada a vigorosa.

Todos los estudiantes de la escuela primaria tendrán al menos 20 minutos al día de recreo preferiblemente al aire libre. En las inclemencias del tiempo, las actividades interiores como yoga, voleibol con globos, sillas musicales, etc. se implementarán en el aula, el gimnasio o los pasillos.

La escuela St John the Baptist también ofrece deportes intramuros para los grados 1-4 y deportes patrocinados por la escuela para los grados 5-8.

St. John the Baptist permite caminar y andar en bicicleta hacia y desde la escuela.

Los maestros del salón de clases proporcionarán breves descansos para la actividad física entre lecciones o clases, según corresponda. Durante las semanas de exámenes nacionales, cuando sea posible, se permitirá que los estudiantes se pongan de pie, se estiren y se muevan junto al escritorio para estirar el cuerpo y refrescar la mente.

El maestro y otro personal de la escuela y la comunidad no utilizarán arbitrariamente la actividad física (por ejemplo, correr, hacer flexiones) ni negar oportunidades de actividad física (por ejemplo, el recreo y la educación física) como castigo.

Los estudiantes no serán retirados ni excusados de las clases de educación física para recibir instrucción en otras áreas de contenido.

** Habrá una reunión abierta una vez al año en la primavera para ver cómo está funcionando la Política de Bienestar y para ver si es necesaria alguna actualización. Cada tres años, la comunidad escolar podrá evaluar esta política utilizando una herramienta de evaluación como un cuestionario y los resultados se pondrán a disposición de la comunidad escolar.